

Кошечкина Светлана Петровна
преподаватель НМУ им.А.А.Богомольца
г.Киев

**Синдром эмоционального выгорания как проблема
самоактуализации личности**

Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. Оказалось, что данный термин крайне удобен в прагматическом смысле, подходит для описания определенных состояний, наблюдаемых у врачей и многих других специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек». Акцент в понимании симптомов этого состояния был перенесен на патологию профессиональной деятельности. Сегодня накопление наблюдений и идей в отношении синдрома эмоционального выгорания вызвало необходимость представителям профессий, связанных с работой в сфере «человек-человек», рассмотреть скрытые механизмы своей профессиональной деятельности, способные привести к тому, что они перестают справляться со своими обязанностями, теряют творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформируют свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

Ранее существовали специальные модели, объясняющие низкую самооценку, тревогу, состояния депрессии, но врачи скорее были готовы применять их по отношению к своим пациентам, нежели к себе. «Врачи, работающие в медицинском учреждении, подвержены значительному личностному дистрессу..., но им трудно раскрыться перед кем-нибудь за пределами своей непосредственной семьи и круга друзей... Преобладающая особенность врачебной профессии - отрицать проблемы, связанные с личным здоровьем» - пишет Кинг. А, следовательно, как отметил Дональдсон: «Проблемы, связанные с состоянием здоровья врачей, рассматриваются недостаточно, вмешательства осуществляются слишком поздно, существуют

также ощутимые установочные и организационные барьеры для обращения за помощью в соответствующие медицинские учреждения».

Мы считаем, проблема эмоционального выгорания непосредственно связана с проблемой самоактуализации личности. Самоактуализация, понимаемая как установка личности на развитие, является внутренней основой самореализации. Подлинная самореализация, результатом которой является «полноценно функционирующая личность», невозможна без тенденции к самоактуализации, являющейся фактором личностной интеграции и развития. Это главная движущая сила, позволяющая человеку реально проявить себя, максимально реализовать свои способности и возможности во внешнем мире. Самореализация невозможна без самоактуализации, поскольку тогда соответствующие способности личности оказываются неразвитыми. В этом случае возможно только самовыражение, при котором активность субъекта не достигает желаемого эффекта личностного вклада (опредмечивания). Самореализация, таким образом, возможна только через саморазвитие, становление творческого «Я» на основе самоактуализации. Для нас важно, что самореализация есть процесс и результат воплощения себя, своих личностных потенций в деятельности и ее продукте. Самореализация осуществляется во внешнем плане, в процессе сотрудничества с другими людьми, актах социального взаимодействия, при этом она может реализовываться в постановке социально значимых целей - стремлении продвинуть знание, улучшить условия жизни людей, передать другим знания и опыт. Функционирование на уровне открытой системы является основанием для трансценденции, выхода за пределы собственного «Я», поскольку тогда, в процессе взаимодействия с другой системой, открываются возможности для самореализации. А. Маслоу пишет: «похоже на то, что мы имеем дело с фундаментальной, изначально присущей человеческой природе характеристикой, потенциальной возможностью, которая дана всем человеческим существам от рождения, но зачастую

утрачивается, подавляется или уродуется по мере того, как человек приобщается к какой-то определенной культуре».

Основоположниками гуманистического направления в психологии было установлено, что процесс самоактуализации по-разному протекает в жизнедеятельности различных индивидов. Он может быть ограничен негативным влиянием прошлого опыта, возникающими в результате определенного стиля жизнедеятельности привычками, которые замыкают субъекта на непродуктивном поведении, а также социальными влияниями и групповым давлением, которое часто действует против вкусов и суждений субъекта, механизмами внутренних защит. Мы считаем, что нарушения в процессе самоактуализации непосредственно связаны с проблемой эмоционального выгорания, поскольку они изменяют систему целей, смыслов, ценностей индивида, влияют на формирование личностных качеств, определяют реакции субъекта на внешние факторы.

Поэтому мы считаем эмоциональное выгорание следствием системного нарушения, когда личность не может осуществлять собственную саморегуляцию во внешних неблагоприятных условиях. Сбой в системе связан с искажением процесса самореализации, начиная с изменения установки на самоактуализацию до неспособности осуществить самореализацию во внешнем плане, опредметить свои «сущностные силы».

Личность самоактуализирующаяся обладает «противоядием» по отношению к выгоранию именно за счет высокой активности по осмыслению своего места и роли в жизненной ситуации других людей, за счет осознания собственной миссии и готовности «платить» за самоидентичность и самореализацию. Личность со слабой тенденцией к самоактуализации ориентирована во вне, и как только ее психоэмоциональные затраты в профессии перестают восполняться личностно значимыми результатами, профессия перестает восприниматься на уровне смыслообразования, теряет, в конечном итоге, свою ценность (вследствие работы защитных психических механизмов).