

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Проблема психологических защит в психологии и психотерапии на сегодня является одной из наиболее обсуждаемых. Сложность эмпирического изучения выделенного феномена обусловлена его особой спецификой. Защитные процессы сугубо индивидуальны, многообразны и плохо поддаются рефлексии. Кроме того, наблюдения за результатами функционирования психологической защиты осложняются тем, что реальные стимулы и реакции могут быть отделены друг от друга во времени и пространстве. До настоящего времени в научной литературе отсутствует конкретный источник, содержащий сколько-нибудь систематизированные сведения по проблеме психологической защиты и их непосредственной связи с профессиональным выгоранием. Специфика психологических защит обычно рассматривается в ряду многих факторов, интересующих ученых, в том числе и трудовой деятельности человека.

Психологическая защита – специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта [1, с. 68]. Психологические защиты, по определению, выполняют функции самосохранения (Э.Эриксон, Е.Т.Соколова, В.В.Николаева, Ф.В.Бассин, А.А.Реан, М.К.Бурлакова, В.Н.Волков и др.) и осуществляют адаптивную перестройку восприятия и оценки ситуации (В.А.Ташлыков), приводят к внутренней согласованности, равновесию и эмоциональной устойчивости (И.Д.Стойков), поддерживают целостность самосознания (В.С.Ротенберг, В.В.Аршавский), без которых в принципе невозможно говорить о позитивном результате адаптационного процесса.

На основе того, что многие ученые рассматривают психологические защиты как ответную реакцию личности на травмирующую ситуацию или как способ адаптации к новым условиям можно предположить, что профессиональное выгорание это и есть результат слабой психологической защиты личности. Так как ежедневно человек в процессе своей трудовой деятельности подвергается воздействию многочисленных факторов, которые могут воздействовать на него отрицательно, что и приводит к мобилизации защитных процессов и, как следствие многолетней работы, профессиональному выгоранию.

Понятие «эмоциональное выгорание» появилось в психологии сравнительно недавно. В последнее время оно широко используется в научных текстах и лексиконе психиатров, медицинских и социальных психологов, звучит с экранов телевизоров и мелькает на страницах популярных изданий. Представители многих профессий, чья деятельность связана с общением, подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения. «Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или

частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия»[2, с.182].

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. В классических исследованиях Г. Селье, а позднее – Лазаруса, Розепмана и Фридмана было показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. Анализ факторов, вызывающих подобные симптомы в различных видах деятельности, показал, что существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

Многие авторы утверждают, что с большей степенью профессиональному выгоранию подвержены люди, задействованные в таких профессиях как: медицинские работники, представители образовательных структур (учителя, преподаватели), работники социальных служб. Приспособительным назначением «выгорания» является возможность снижать расходование энергетических ресурсов и предохранять тем самым организм от угрозы истощения, так как механизмы психологической защиты не всегда справляются самостоятельно с травмирующими условиями, с которыми человек сталкивается в повседневной жизни, в том числе и в трудовой деятельности. И как следствие этого негативные последствия проявляются в снижении успешности профессиональной деятельности и ухудшении отношений с партнерами, а в некоторых случаях могут сопровождаться появлением различного рода психосоматических расстройств. Таким образом, достигнутое состояние «защищенности», на самом деле приводит к профессиональной дезадаптированности и нарушению контактов с другими людьми. Поэтому можно считать достаточно обоснованным подход к проблеме «эмоционального выгорания» как особому виду профессионального заболевания («болезнь общения»).

В настоящее время, под психическим выгоранием понимается профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее. Такое понимание несколько видоизменило и его основные компоненты: эмоциональное истощение; цинизм; профессиональная эффективность. С этих позиций понятие деперсонализации имеет более широкое значение и означает отрицательное отношение не только к клиентам, но и к труду и его предмету в целом.

Изучение действия защитных механизмов и взаимосвязи их с профессиональным выгоранием может послужить психологам дополнительным материалом в диагностике, коррекции и предотвратит появление профессионального выгорания.

Исследование проводилось в январе – феврале 2012 года на базе УО ГГУ им. Ф. Скорины. В исследовании приняли участие 20 преподавателей.

Испытуемые были протестированы по методике Life Style Index (LSI) и опроснику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Практическая значимость результатов исследования – знание о

наличие взаимосвязи между профессиональным выгоранием и механизмами психологических защит, предоставит возможность целенаправленной разработки психопрофилактических программ.

Результаты тестирования показали, что преобладающими механизмами психологической защиты преподавателей стали:

1) рационализация (проявляется в рациональном объяснении индивидом своих желаний и действий, которые в действительности обусловлены иррациональными влечениями, которые социально или лично неприемлемы) - 71,2%

2) отрицание (проявляется, как отказ признавать существование чего-то нежелательного) – 74,3

3) регрессия (возвращение к более раннему, незрелому уровню функционирования организма из-за неспособности адекватно функционировать на более высоком уровне) – 47,3%.

Изучая результаты по тестам, уровень выраженности профессионального выгорания у преподавателей по фазе напряжения были получены такие результаты: симптом не сформировался- 63% , в стадии формирования – 5%, симптом сформировался – 31%.

По фазе напряжения были получены такие результаты: симптом не сформировался- 42% , в стадии формирования – 10,5%, симптом сформировался – 47%.

Таким образом, исследование показало наличие у испытуемых следующих доминирующих психологических защит: рационализация, отрицание и регрессия. Также можно говорить о том для преподавателей характерным является такой тип профессионального выгорания как истощений, что объясняется однообразностью деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические Механизмы [Текст]/ Р. М. Грановская, И. М. Никольская.- СПб.: Знание,1998.- 352 с.
- 2 Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие [Текст]/ А. Б. Леонова. - Харьков, 2004. – 316 с.