

УДК 159.9.07

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У РАБОТНИКОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Григорьева П.М.¹

¹Дальневосточный федеральный университет, Владивосток, e-mail: grigoreva.pm@students.dvfu.ru

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной литературе. Проведён анализ перспективы изучения связи эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта у работников здравоохранения.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональный интеллект, здравоохранение, исследования

RESARCHING THE CONNECTION BETWEEN BURNOUT SYNDROME AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HEALTH PROFESSIONALS AS A RELEVANT ISSUE OF MODERN PSYCHOLOGY

Grigoryeva P.M.¹

¹Far Eastern Federal University, Vladivostok, e-mail: grigoreva.pm@students.dvfu.ru

Abstract

The article reviews a theoretical definition of emotional burnout and emotional intelligence in Russian and international literature. Also, the perspective of researching the connection between burnout syndrome and emotional intelligence in health professionals was analyzed.

Keywords: emotional burnout, emotional intelligence, health professionals, research

Организация труда специалистов сферы помогающих профессий, связанной с интенсивным и нередко напряженным межличностным общением, становится в последние годы объектом все более активного внимания психологии. Это в полной мере относится и к медицинским работникам, которые, в силу специфики своей повседневной практики, наиболее предрасположены к воздействию различных стрессоров. Поэтому особое место в вопросе эффективной организации труда таких специалистов занимает проблема синдрома эмоционального выгорания.

В целях профилактики и снижения эмоционального выгорания работников системы здравоохранения представляется актуальным исследование связи данного синдрома с эмоциональным интеллектом, как фактором, с одной стороны обеспечивающим продуктивное взаимодействие врача с пациентами, и, с другой стороны, позволяющим найти внутренние ресурсы для повышения эмоциональной устойчивости, управлять своим эмоциональным состоянием.

В 11-ом пересмотренном варианте Международной классификации болезней синдром эмоционального выгорания определяется как «синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен» [1].

В.В Бойко полагает, что эмоциональное выгорание является особым механизмом психологической защиты личности, который представляет собой полное или частичное исключение эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [2, с. 8].

Согласно теории К. Маслач синдром выгорания имеет три стадии:

1. Эмоциональное истощение. В данной стадии следует подчеркнуть недостаток энергии, несоответствия степени испытываемых человеком эмоций реальной ситуации, её контексту. Также для этой стадии типично снижение общего эмоционального фона.

2. Деперсонализация характеризуется нарушением межличностных отношений, поскольку специалист становится либо зависимым от других, либо склонным к негативизму, равнодушию, цинизму по отношению к коллегам и пациентам.

3. Редукция профессиональных достижений может проявляться через тенденцию к негативной самооценке своих возможностей, профессионального успеха, ограничение своих обязательств перед другими. Соответственно, специалист воспринимает себя как некомпетентного, неспособного к достижению профессиональных целей [3, с. 79].

Понятие «эмоциональный интеллект» было предложено Дж. Мэйером, П. Сэловейем и Д. Карузо [4, с. 3]. В интерпретации данных авторов, эмоциональный интеллект включает в себя способность отслеживать и различать свои и чужие эмоции, а также использовать эту информацию для управления своими мыслями и действиями. В дальнейшем была уточнена иерархическая схема эмоционального интеллекта путём включения четырёх компонентов: восприятие и выражение эмоций, усиление мышления через эмоции, понимание эмоций, управление эмоциями.

Д. В. Люсин предложил структуру эмоционального интеллекта как конструкта, имеющего двойственную природу и связанную, с одной стороны, с когнитивными способностями, с другой – с личностными характеристиками [5, с. 276]. Способность понимать и управлять эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей. В соответствии с этим подходом, эмоциональный интеллект трактуется как способность понимать и контролировать эмоции, подчеркиваются внутриличностные и межличностные аспекты эмоционального интеллекта.

Рассматривая межличностный аспект, следует отметить, что успешность врачебной деятельности определяется во многом эффективной коммуникацией с пациентами. Именно эмоциональный интеллект в существенной мере влияет на формирование

коммуникативной компетентности врача. Развитый эмоциональный интеллект обеспечивает адекватное взаимодействие, правильное понимание больного и соответствующее эмоциональное реагирование на его поведение.

При этом стоит обратить внимание на адаптивную, ресурсную и протективную функцию эмоционального интеллекта, которые позволяют человеку восстанавливать утраченные ресурсы за сравнительно короткое время. Так, ряд исследователей полагает, что высокий эмоциональный интеллект является способностью, защищающей специалистов от развития синдрома выгорания [6, с. 8]. Данный процесс включает в себя, первоначально, выявление профессионального стресса и связанных с ним негативных эмоций через способность к их распознаванию, а затем и управлению ими. С этой точки зрения необходимо также указать на прогностическую роль эмоционального интеллекта.

Таким образом, рассматривая перспективу изучения связи эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания, можно отметить, что дальнейшие научные исследования в этой области могут касаться углубления представлений об эмоциональном интеллекте как предикторе выгорания, что в конечном счёте сделает возможным разработку научно обоснованных программ профилактики и преодоления данного явления за счет развития компонентов эмоционального интеллекта.

Соответственно, гипотеза предполагаемого исследования исходит из предположения о том, что существует связь между стадиями профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений) и компонентами эмоционального интеллекта (осознание и понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, распознавание эмоций других) у работников здравоохранения.

Список литературы

1. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases // World Health Organization, 2019. URL: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/ (дата обращения: 12.12.2019).
2. Васильева Н.Г. Взаимосвязь особенностей эмоционального интеллекта и синдрома выгорания у врачей. – СПб., 2013. – 24 с.
3. Năstasă L.E., Fărcaș A.D. The Effect of Emotional Intelligence on Burnout in Healthcare Professionals // Procedia. Social and Behavioral Sciences, 2015. – №187. P. 78-82.
4. Карпов А.В., Петровская А.С. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – 344 с.
5. Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2016. – №3 (16). – С. 275-278.
6. Vlachou E., Damigos D. The Relationship between Burnout Syndrome and Emotional Intelligence in Healthcare Professionals // Health Science Journal, 2016. – V. 10. – № 5. P. 1-9.