

ӘОЖ 150.9

ЭМОЦИОНАЛДЫ ЖАНУ СИНДРОМЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОРҒАНУ МЕХАНИЗМІ РЕТІНДЕ

Бақыт Айым Бағадатқызы

bahitova.a77@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік-ғылымдар факультетінің «Психология»
мамандығының 2 курс студенті

Ғылыми жетекшісі- А.М.Айтышева

Психологиялық қорғану - субъектінің қол жеткізген жағымды жай-күйін сақтауға (немесе жоғалған жағдайды қалпына келтіруге) бағытталған процестер мен механизмдер жүйесі. З. Фрейд бойынша, адамның психикалық және әлеуметтік дамуы, инстинктер мен мәдени нормалар арасындағы тепе-теңдікті орнату арқылы жүреді.

Адамның "Мені" даму процесінде үнемі бейсаналық және қоғам рұқсат ететін энергия арасындағы ымыраға келуге мәжбүр. Бұл баланс, ымыраласу психиканың қорғану механизмдері арқылы белгіленеді. Қорғану механизмі деп ішкі жанжал жағдайында пайда болатын сананың мазмұнының ерекше өзгеруі; қорғану механизмі қақтығысқа байланысты алаңдау сезімін төмендетуге бағытталады [1].

А. Адлер адамға туғаннан бастап оның қоғамға кіруіне, әдетте өмірдің алғашқы жылдарында пайда болатын толық емес сезімді жеңуге және түрлі өтемдердің (компенсацияның) көмегімен артықшылыққа жетуіне итермелейтін "ортақтылық сезімі" тән деп санаған.

Кемелдікке ұмтылу қоғамдық мүдделерге сәйкес келетін жағдайда табысты компенсация орын алады. Басқа адамдарды өзіне бағындыру әрекеттерімен байланысты

өтемдер нысандары неврозға, жалған бәсеңдеткіш механизмдерге әкелуі мүмкін. Оларды А.Адлер "ауруға еніп кету", "су күші", "өтірікші", "жалқау", " қатыгез", " өзін жарнамалау ", "басымдықтар кешені" деп атаған. Гиперкомпенсация (шектен тыс компенсация) жағдайлары жиі көрнекті шығармашылық жетістіктерге әкеледі. Нәтижесінде 4-5 жасқа қарай әрбір балада психологиялық қорғануды, баланың басқаларға деген көзқарасын және оның болашағын көрсететін мінез-құлық моделі қалыптасады [2].

Бұл мәселеге К. Юнг тарапынан ерекше көңіл бөлінді, ол тұлғаның қорғану көріністерін даралану процесімен байланыстырды. Бұл процестің мәні жеке тұлғаны қоғамдастықтан, ұжымдық психологиядан ерекшеленетін тіршілік иесі ретінде ажырату болып табылады.

Дараланудың түпкі мақсаты - барлық психикалық құрылымдардың "өздігіне", барлық психикалық құрылымдардың тұтастығы мен толық бірлігінің жоғарғы нүктесіне жету. З. Фрейдке қарағанда, К. Юнг жеке тұлғаның "Өздігі " мен "Көлеңкені" қарастыра отырып, оларды бір-біріне қарсы қойған жоқ, ол тұлғаның көлеңкелі жағы антиэлеуметтік болғанымен "Менмен" келіседі және онымен үйлесуге тырысады.

Дараланудағы кідіріс адамның көбінесе немесе тек қана ұжымдық нормалар бойынша өмір сүруі жағдайында қалыптасады, бұл оның өміріне зиян келтіреді. Сыртқы орта мен индивидтің негізгі типологиялық ұстанымының (интровертацияланған немесе экстравертті тұлғаның) талаптары арасындағы сәйкессіздік психологиялық қорғануды тудырады.[3]

Шексіз психикалық қақтығыстар мен ымыраласу ағымындағы тұлға тепе-теңдіктің қажетті деңгейін табиғи және заңды түрде ұстап тұруы үшін бірқатар қорғану механизмдерін құрады. Олардың қалыптасуының негізгі себебі – алаңдау - ішкі немесе сыртқы ниеттермен күресуге қабілетсіздіктің уайымынан пайда болады. Қорғану механизмдері осы алаңдаушылықты жеңуге көмектеседі (Кесте 1).

Кесте 1. Адам мінез-құлығындағы қорғану механизмдері (З. Фрейд және А. Фрейд бойынша)

Атауы	Көрінісі
Аз дамыған	
Қашу	Қажетті қабілеттер жоқ деген себеппен іс-әрекеттен бас тарту
Мойындамау	Еңсерілмейтін оптимизм, нақты қауіп-қатердің немесе кедергілердің жоқтығына сенімділік
Регрессия	Стресстік жағдайға жауап ретінде мінез-құлықтың ерте, балалық үлгілерінің пайда болуы
Идентификация	Басқа біреудің, беделді адамның үлгісі бойынша өз мінез-құлқын модельдеу
Идеализация	Адамға немесе ойластырылған оқиғаға жақсы немесе сөзсіз жаман қасиеттерді тіркеу
Дамыған	
Аффектіні оқшаулау	Күшті сезімдер оларды қалыптастыратын стресстік жағдайлардан бөлінеді
Диссоциация	Өз психикасында теріс ойлар мен қылықтар тіркелетін екінші тұлғаның белгілерін бөлу
Репрессия	Жағымсыз фактілер мен іске асырылмаған қажеттіліктерді "ұмыту", оларды қолжетімді мақсаттарға ауыстыру
Конверсиялау	Үрей сезімі соматикалық, неврологиялық немесе психикалық бұзылуларға айналады
Құнсыздану	Қандай да бір қажеттіліктерді жоққа шығару, пессимизм, әрекетсіздік

Оңтайландыру	Қандай да бір қажеттіліктердің жоқ екенін түсіндіру үшін логикалық пайымдаулар қолданылады
Алмастыру	Мазасыздық пен қанағаттанбаушылық сезімінің азаюы белгілі бір жағдайлармен байланысады, кейін жағымсыз жағдайлардан айналып өту арқылы алаңдаушылықты болдырмауға болады деген жалған сезім пайда болады
Гиперөтем	Сезімдерді қабылдау немесе оларды одан да көп басу мақсатында ығыстырылған нәрселерге қарама-қарсы әрекеттер жасау
Проекция	Қолайсыз импульстер басқа адамдарға тіркеледі
Парасаттандыру (интеллектуализация)	Жағымсыз импульстерді күрделі логикалық құрылымдармен, баламалы салыстырулармен алмастыру
Аса дамыған	
Сублимация	Қолайсыз қажеттіліктерді әлеуметтік қолайлы формаларда қанағаттандыру
Басу	Конфликтілерді бейсанаға ауыстыру: сезімдер тежеледі, бірақ күшін жоғалтпайды
Тұрақты қорғану	Әзіл, альтруизм, фантазия, мысқыл, үнемі күлімдеу, тәкаппарлық, дөрекілік, аутизм

1974 жылы психологиялық және әлеуметтік қолдау қызметінің қызметкерлеріне шағымдардың кенеттен жоғары өсуі байқалды, олардың жұмыс міндеті қайғыға түскен адамдардың ауыр психологиялық жағдайын жеңілдету. Осы шағымдарға байланысты кеңес беруші ұйымдар мен психотерапиялық клиникалар шығынға ұшырай бастады. Себебі-стресстің ерекше түрі. Оны біраз уақыт "қарым-қатынас ауруы" деп атаған, әрі қарай термин "қызметкерлердің жануы" және "жеке тұлғаның жануы" деп өзгертілді. Ағылшын тілінде терминнің құрылысын алсақ, онда ол "staff burned-out" деп аталады. Сөзбе-сөз аударуы "қызметкерлер жанып кетті (жанып кетті)" дегенді білдіреді және жұмысқа деген психологиялық қанағаттану процестің аяқталуын, оның соңғы нүктесін білдіреді. Бұл мәселеге қатысты алғашқы жұмыстар американдық психиатр Х. Дж. Фрейденбергерке тиесілі. Кәсіби көмек көрсету кезінде эмоционалды жүктеме жағдайында клиенттермен, пациенттермен қарқынды және тығыз қарым-қатынаста болатын сау адамдардың психологиялық жағдайын сипаттау үшін жаңа термин енгізді.

К.Маслач "burnout" ("жану") жаңа терминін, етістік ретінде ағылшын аббревиатурасын ұсынды. Бұл термин өзінің пайдасыздық сезімімен ұштасқан таусылу мен қалжырау жағдайын білдіреді [4].

Эмоциялық жану синдромы - созылмалы стресс нәтижесінде пайда болатын эмоциялық, ақыл-ой күшінің таусылуы, физикалық шаршау жағдайы. Бұл синдромның дамуы бірінші кезекте адамдарға көмек көрсету мамандықтар үшін тән (медицина қызметкерлері, мұғалімдер, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер, құтқарушылар, құқық қорғану органдарының қызметкерлері, өрт сөндірушілер). Эмоциялық жану синдромы жұмыс орнында стрессті қолайсыз шешу нәтижесі ретінде қарастырылады.

Эмоционалды жанудың бірфакторлы моделі (Пайнс, Аронсон). Оған сәйкес, күйіп кету — бұл физикалық, эмоциялық және когнитивтік әлсіреу жағдайы. Әлсіреудің басты себеп (фактор): эмоциялық шамадан тыс жағдайларда ұзақ болу болып табылады, ал қалған күйзелістер мен мінез-құлық дисгармония көріністері салдары деп саналады. Осы үлгіге сәйкес эмоционалды жану қаупі тек қана әлеуметтік мамандық өкілдеріне қауіп төндірмейді.

Екі факторлы модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма). Эмоциялық жану синдромы эмоциялық әлсіреу мен деперсонализациядан тұратын екі өлшемді конструкцияға әкеледі. "Аффективті" деп аталатын бірінші компонент өз денсаулығына, физикалық көңіл-күйіне, жүйке күйзелісіне, эмоциялық таусылуға шағымдардың аясына жатады. Екіншісі-

деперсонализация-пациенттерге немесе өзіне деген қарым-қатынастың өзгеруінен көрінеді. Ол "нұсқаушы" деп аталды.

Үшфакторлы модель (К. Маслач және С. Джексон). Психикалық күйіп кету синдромы эмоционалдық әлсіреу, деперсонализация және жеке жетістіктердің редукциясын қамтитын үш өлшемді құрылым болып табылады. Эмоционалдық әлсіреу эмоционалдық жанудың негізгі құрамдас бөлігі ретінде қарастырылады және төмен эмоциялық аятта, бей-жайда немесе эмоциялық асыққанда көрінеді.[5]

Екінші құрамдас бөлік (деперсонализация) басқа адамдармен қарым-қатынастың деформациясына әкеледі. Бір жағдайларда бұл айналадағыларға тәуелділікті арттыру болуы мүмкін. Басқа жағдайларда — негативизмнің күшеюі, реципиенттерге: пациенттерге, клиенттерге және т. б. қатысты көзқарастар мен сезімдердің арсыздығы. Эмоционалдық жанудың үшінші құрамдас бөлігі - жеке жетістіктердің редукциясы-өзін теріс үрдісте бағалау, өзінің кәсіби жетістіктері мен табыстарын төмендету, қызметтік қадір-қасиеті мен мүмкіндіктеріне қатысты негативтілік немесе өз қадір-қасиетін асыра көтеру, өз мүмкіндіктерін, басқаларға қатысты міндеттерін шектеу болуы мүмкін.

Төртфакторлы модель (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab). Төртфакторлы жану моделінде оның элементтерінің бірі (эмоционалдық сарқылу, деперсонализация немесе редукцияланған жеке жетістіктер) екі жеке факторға бөлінеді. Мысалы, деперсонализация, жұмысқа және реципиенттермен байланысты болады.

Эмоционалдық жанудың процессуалдық үлгілері жануды динамикалық процесс ретінде қарастырады. Процессуалдық үлгілері жанудың даму динамикасын эмоциялық әлсіреудің өсу процесі ретінде қарастырады, соның салдарынан кәсіби қызмет субъектілеріне қатысты теріс көзқарастар туындайды. Жануға бейім маман жануды жеңу тәсілі ретінде түсініп, басқа қызметкерлермен қарым-қатынаста эмоционалдық қашықтық жасауға тырысады. Сонымен қатар, өзінің кәсіби жетістіктеріне қатысты негативті қатынас дамуы мүмкін.

Эмоционалдық жану динамикалық процесс ретінде, уақыт өткен сайын дами түсетін көріністерінің өсу дәрежесімен сипатталады. Мысалы, Б. Перлман мен Е. А. Хартман эмоционалдық жану процесінің дамуын ұйымдастырушылық күйзеліске қатысты реакцияның үш негізгі көрінісі ретінде сипаттайды:

- физикалық симптомдарда пайда болатын физиологиялық реакциялар;
- аффективті-когнитивті реакциялар (эмоционалдық және мотивациялық әлсіреу, (деморализация/деперсонализация);
- симптоматикалық үлгілердегі мінез-құлықтық реакциялар (дезбейімделу, кәсіптік міндеттерден қашықтық, жұмыс мотивациясы және өнімділіктің төмендеуі) [6].

Қорытындылай келе, эмоциялық жану синдромы бар тұлғаның қорғану мінез-құлқының ерекшеліктері мен механизмдерін зерттеу мәселесі өзекті болып табылады, өйткені психологиялық қорғану жеке тұлғаның дамуының үйлесімділігін, қоршаған шындықты қабылдаудың барабарлығын және тұлғалық, кәсіби мәселелерді шеше білуін бейнелейді. Проблема туралы ақпарат ала отырып, біз эмоциялық жану синдромымен тиімді күресе аламыз.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Фрейд, Зигмунд. Основные психологические теории в психоанализе / пер. М. В. Вульф, А. А. Спектор. — М.: АСТ, 2011. — 400 с.
2. Понять природу человека. — СПб.: Академический проект, 1997. — 256 с.
3. Психология: Адамзат ақыл- ойының қазынасы. 10 томдық. 8 том. Жеке тұлғаның қазіргі теориялары - Алматы, 2005.
4. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / С. В. Удовик — «Левъ», 2018
5. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ – восточная версия . – М., 2002.
6. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме/ Д.Г.Трунов // Журнал

практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84-89.