

П'янківська Л. В., старший психолог відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Національної академії внутрішніх справ (м. Київ)

ПОГЛЯДИ НА “СИНДРОМ “ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ” ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ФІЛОСОФІЇ “ВОГНЮ”

“Емоційне вигоряння” являє собою комплекс симптомів психічних проявів, що розвиваються у людей під час виконання ними професійної діяльності та внаслідок надмірних вимог, які призводять до “спалення” енергії, сил та ресурсів людини. У статті розглядається синдром “емоційного вигоряння” через призму філософії “вогню”. Аналізуються погляди філософів Геракліта, Демокріта, Емпедокла, Аристотеля, Сенеки, Сквороди на феномен “вогню” та даються його тлумачення.

Ключові слова: “вигоряння”, синдром “емоційного вигоряння”, “вогонь”, “вигорати”.

“Эмоциональное выгорание” являет собой комплекс симптомов психических проявлений, которые развиваются у людей во время выполнения ними профессиональной деятельности и в результате избыточных требований, которые приводят к “сгоранию” энергии, сил и ресурсов человека. В статье рассматривается синдром “эмоционального выгорания” сквозь призму философии “огня”. Анализируются взгляды философов Гераклита, Демокрита, Эмпедокла, Аристотеля, Сенеки, Сквороды на феномен “огня” и даются его толкования.

Ключевые слова: “выгорание”, синдром “эмоционального выгорания”, “огонь”, “выгорания”.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Синдром “емоційного вигоряння” в останні роки стає однією із центральних проблем сучасної психології та багатьох інших наук, які вивчають людину. В психологічній науці існує безліч підходів щодо вивчення синдрому “емоційного вигоряння” та його тлумачень. Під “емоційним вигорянням” розуміють комплекс особливих психічних проблем, що виникають у людини у зв'язку з її професійною діяльністю. Найкраще описала цей синдром К.Маслач, згідно її підходом “емоційне вигоряння” – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження особистих досягнень, який може виникати у спеціалістів “допомагаючих” професій [6]. Цей феномен ще розглядають як: окремий аспект професійного стресу; як стан, що є наслідком професійних стресів; як механізм психологічного захисту; як прояв професійної деформації тощо.

Актуальною проблемою синдром “емоційного вигоряння” постає у психології, медицині, педагогіці, але недостатньо уваги приділялося даній темі у філософській науці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Поняття “burnout” (вигоряння) вперше було введено американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергом для характеристики психічних станів здорових людей, що виникають внаслідок інтенсивного і емоційно напруженого спілкування в процесі професійної діяльності з клієнтами, пацієнтами, учнями [2, с. 27]. На перших порах “вигоряння” вважали своєрідною

“платою за співчуття”, але в подальшому воно стало “хворобою допомагаючих професій”.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (десятий перегляд) “синдром вигоряння” описаний під рубрикою Z.73.0 як “Вигоряння – повне виснаження”. Суть цього явища, яке є символічною емблемою медичної діяльності, розкриває висловлювання голландського лікаря XVII століття Ван Туль-Пси “Світязи іншим, згоряю сам”. В такій інтерпретації під “горінням” припускається уникання спустошеності, байдужості, холодності лікарем в ситуаціях страждання, болю пацієнтів. Недаремно, основою деонтології у медицині є відношення до хворого так, як би лікар в аналогічній ситуації хотів би, щоб відносились до нього (це повинно бути головним принципом в роботі усіх людей “допомагаючих” професій). Протидіяти “синдрому вигоряння”, переборювати складні життєві ситуації може лише емоційно зріла, цілісна особистість.

У тлумачному словнику В.Даля даються наступні визначення поняття вогонь: явище горіння; вища ступінь жару, що проявляється згущенням світлом; поєднання тепла і світла при згоранні тіла; полум'я та жар, іскра і таке інше.

У академічному словнику української мови дано таке тлумачення поняття вигорати: знищуватися від вогню, пожежі; зменшуватися, зникати в процесі горіння тощо [8, с. 377].

У психологічній енциклопедії поняття “вигоряння” (burnout) тлумачиться як “специфічна дисфункція у представників допомагаючих професій та розвивається внаслідок надмірних вимог, які

пред'являються до енергії, сил та ресурсів” [7, с. 170].

Мета статті полягає у висвітленні поглядів на синдром “емоційного вигорання” через призму філософії “вогню”.

Виклад основного матеріалу дослідження. У філософії поняття “вогнь” тлумачили й називали по-різному: ефір, плазма, флогістон. У Бенджаміна Франкліна вогнь виступає електричною субстанцією, яка складається із надзвичайно малих частинок, які “...здатні проникати в звичайну матерію, навіть у самі щільні матеріали, з легкістю і свободою” [11, с. 55]. Окрім того, в філософському плані, вогнь завжди шанували як одну із головних природних стихій.

У стародавній Індії в 300-200 рр. до н.е. існували філософські школи ньяя (між II ст. до н.е – II ст.н.е.) та вайшешика (після III століття до н.е.), які пропагували ортодоксальну філософську систему та спиралися на авторитет Вед. Ньяя розробляла логічне вчення, а вайшешика розглядала будову всього існуючого. Дані напрямки трактували дійсність як таку, що складається із неподільних атомів – “ану” та реалізуються у дев’яти формах: п’яти матеріальних – земля, вода, вогонь, повітря і ефір (акаша) та чотирьох нематеріальних – манас (розум), простір, час, атман.

Субстанції становлять єдність якостей та дій. Одна з якостей є специфічною для даної субстанції (атрибут), інші – можуть змінюватися. Всього налічується 24 види якостей. Субстанціональні якості п’яти матеріальних стихій співвідносяться з органами відчуття людей: земля – нюх, вода – смак, вогонь – зір, акаша – слух.

Однією із найфундаментальніших для китайської філософії ідей, яка стала основою вчення для школи Ін-Янь-цзя є вчення про п’ять стихій, із яких створений весь світ, – це вода, вогонь, дерево, земля, метал.

Досократівський філософ Геракліт (530–470 до н.е.) першоосновою світу вважав вогонь, а душу (психею) – розглядав у вигляді іскорки. У процесі різноманітних перетворень вогню народжуються інші речі. Геракліт говорив, що “вогонь всіх обійме і всіх розсудить”, його вогонь – не тільки “архе”, як стихія, але й жива розумна сила. Душа включена в загальні закономірності природного буття та володіє самозростаючим Логосом. Той вогонь, який для почуттів виступає як вогонь, є для розуму Логос – принцип порядку і міри як у Космосі так і у Мікрокосмі – це є об’єктивний закон створення світу. В той же час “Логос” – це слово розумне. Наділений Логосом вогонь розумний, одухотворений і божественний.

Геракліт вказував, що Логос керує розвитком душі та її пізнавальними здібностями.

Перехід явищ із одного стану в інший Геракліт вбачав через боротьбу протилежностей: “тільки хвороба змушує людину визнавати здоров’я найвищою цінністю, тільки після втоми людина радіє відпочинку”. Якщо зникнуть суперечності, то зникне все, тому що все суще суперечливе. Таким чином, різні сторони пізнання у філософа – це взаємопов’язані гармонійні протилежності, які допомагають проникнути в глибину Логоса.

Демокріт (460–370 рр. до н. е.) стверджував, що все у світі складається з малих часток – атомів, звідки слідує, що душа – вогонь, яка є матеріальною і смертною, оскільки складається з атомів. Душа займає вищий рівень у ціннісній ієрархії. Він вважав, що людина сама може досягти знання про “погане і добре” завдяки своєму розуму і черпати насолоду в собі (моральна автономність індивіда). Щастя у Демокріта – це гармонія духу, симетрія, яке розділяється на тілесні і духовні задоволення і надається перевага останнім. Найвище благо – це блаженство, а саме спокій і веселощі душі, які можна досягти лише завдяки помірному способу життя, приборканню своїх пристрастей.

У Емпедокла (близько 490–430 рр. до н.е.) відразу чотири “стихії: вогонь, земля, повітря і вода – є першоелементами існування, “коренями усіх речей”. Їх єднання створює щось нове, не схоже на жоден з елементів, нову якість. Самі по собі “корені” незмінні і вічні, але внаслідок своєї відмінності один від одного отримують можливість взаємно обмінюватися місцями, що і становить рух. З’єднання і роз’єднання цих елементів і дає картину народження і руйнування усіх речей і процесів навколишнього світу. Процес з’єднання і роз’єднання у філософа є дія двох космічних сил – “Любові” і “Розбрату”. Коли переважає Любов, усе виявляється “з’єднаним”, але не вічним, і тоді починає діяти Хаос, що несе Розбрат і призводить до повного роз’єднання усіх “коренів”. Потім знову перемагає Любов.

Давньогрецький філософ Аристотель (384–322 рр. до н.е.) створив своєрідну натурфілософську картину світу. Основою світу він вважав певний матеріальний субстрат, який наділений двома парами протилежних, взаємовиключних властивостей, “первинних якостей”: тепле і холодне; сухе і вологе. Комбінація цих властивостей (крім випадків одночасного сполучення двох протилежних властивостей)

дає чотири основні стихії, або елементи: вогонь (тепле і сухе), повітря (тепле і вологе), воду (холодне і вологе), землю (холодне і сухе). Ці першоелементи здатні до взаємоперетворення і взаємопереходів (принцип розвитку філософії).

Кожне складне тіло, за Аристотелем, утворене з чотирьох стихій, взятих у різних кількісних пропорціях. При цьому, утворюючи складне тіло, вони повністю проникають і розчиняються одна в одній. Разом з цим, кожен із чотирьох елементів має своє особливе місце в природі: вогонь і повітря – нагорі, вода і земля – внизу.

Стоїки (Зенон з Кітіону, Клеанф, Хрісіпп – прибіл. III ст. до н.е.) повертаються до поняття першоречовини, використовуючи вчення Геракліта про вогонь як первинну стихію, з якої все походить. Стоїки уявляли Космос як єдине ціле, що складається із безконечних модифікацій вогняного повітря – пневми. Під пневмою вони розуміли, як матеріальне начало, яке пронизує зовнішній фізичний Космос, так і живий організм і перебуваючу в ньому одну із модифікацій вогняного повітря людську душу – псохе. Разом з цим, для них правогонь – вже не сліпа стихійна сила (як це було у вченні Геракліта), а художньо-творча, тотожна ідеї Платона, яка розумно створює Космос, керує ним.

Відповідно до їх вчення світова пневма ідентична світовій душі “божественному вогню”, який був Логосом, і як пізніше вони вважали – долею. Доля, фатум – незаперечна істина, а свобода розглядається як ухиляння від законів Космосу, тому – неможлива. Дії людини різняться лише за тим, яким чином – добровільно чи за примусом – відбувається невідворотна необхідність. Філософ або мудрець – це той, хто любить свій фатум, а тому справді вільний, бо діє за необхідністю. Таке розсудливе життя, смиренне перед необхідністю, вгамовує афекти (пристрасті), дарує щастя. Стоїки в афектах бачили “псування розуму”, які виникали як наслідок “неправильної” діяльності розуму. Від афектів необхідно було лікувати людину, як від хвороби. Тільки розум, вільний від будь-яких емоцій здатний керувати поведінкою.

Цю етико-психологічну доктрину можна сучасною мовою називати психотерапевтичною. Все частіше до філософів почали звертатися люди для вирішення власних проблем, а вони почали перевтілюватись із шукачів істини на цілителів душ, якими пізніше стали священики.

Римський стоїк Люцій Анней Сенека вважає, що “Бог – це вогонь (пневма) і творча

сила (батько)”. Водночас Бог не владний над матерією, проте коли світ дійде до стану істинного буття, то він стане божественним, а коли світ відходить від істини – Бог знищує його.

Сенека у своєму вченні про душу, стверджує, що вона має тілесність і духовність, постійно переживає внутрішню боротьбу протилежних тенденцій: прагне до спокою і боротьби, до добра і зла. Протилежність ряду тверджень Сенека не пояснює, а лише фіксує в “світовій пожежі”.

Людська природа чиста і непорочна. Але тіло стає в’язницею душі. Душа, необтяжена тілом, – вільна, тому істинна насолода душі можлива лише поза тілом. Усі люди рівні, їх душі здатні до звільнення. Проте сам Сенека вважає раба рабом по-суті, а будь-яку працю, де затрачуються фізичні сили, – принизливою для вільної людини.

Ідея основоположника української класичної філософії Григорія Сковороди (1722–1794 рр.) про три специфічні види буття “світи” водночас складна і проста. У своєму вченні Сковорода все існуюче розподіляє на світи, що утворюють реальність – великий, тобто макрокосм, малий – мікрокосм (Людина) і символічний – Біблія. У свою чергу, кожний із трьох світів поділяється на внутрішній і зовнішній. Внутрішнім світом у людини є душа, зовнішнім – тіло. Внутрішнє начало Всесвіту – це Бог, зовнішнє – видимий світ. І, нарешті, внутрішнє в Біблії – її символічний зміст, зовнішнє ж – зміст буквальний. У своїй концепції філософ називає зовнішнє в них “тлінним”, “видимим”, а внутрішнє – “невидимим”, “нетлінним”, “світлим”. Він вважав, що основний субстрат тілесного світу, який входить до складу макрокосму, утворюють чотири елементи – вогонь, повітря, вода і земля. Пізнання внутрішньої реальності речей і явищ є духовним проривом до Вічності.

Найповніше ідея безсмертя виражається у вченні про серце як місце зустрічі зовнішнього і внутрішнього, мікрокосму і макрокосму, символічного і реального. Серце для Сковороди є “корінь життя й оселя вогню і любові”, “сама дійсна у людині Людина”. Серце – це пульсуючий центр, що з’єднує душевність і тілесність людини. Серце – безодня, через яку людина зливається з Богом. Лише самозаглиблення у власне серце, розвиток сердечності як душевності дає змогу людині пізнати Бога. Це пізнання Бога в собі і себе як Бога і одночасно, це пізнання Бога як Абсолютного Начала. Шлях до Бога для Сковороди – це шлях сердечного самопізнання і самотворення.

У своєму вченні теософ О.Блаватська

(1831–1891pp.) стверджувала, що “Вогонь є найбільш досконале і чисте відображення Єдиного Полум’я, як на Небі, так і на Землі. Це є Життя і Смерть, початок і кінець кожної матеріальної речі. Це Божественна Сутність” [1, с. 167]. Разом з цим вона зазначає, що в основі вогню у древній філософії всіх часів і народів, лежав троїстий принцип. У вогні розрізняли: зрима полум’я; незримий або астральний вогонь – незримий, коли в бездіяльності, а коли в діяльності, то той, що виробляє тепло, світло, хімічну енергію, електрику, молекулярні енергії; дух. Це правило в древні часи приписували кожному з елементів; і все розвинуте, включаючи людину, вони вважали триєдиним.

Вона стверджувала, що Земля і людина – є породження трьох вогнів, які на санскриті означають: “Електричний вогонь”, “Сонячний вогонь”, “Вогонь, який виникає в результаті тертя” й являє собою Дух, Душу і тіло. Поняття “розум” людини є тим же вогнем самосвідомості і самопізнання – мудрістю, синтезом, або за визначенням

О.Блаватської “сукупністю станів свідомості», що вміщує в собі «думки, волю, почуття”.

Філософ-релігієзнавець Олена Реріх (1879–1955 pp.) у вченні “живої етики” на сторінках своєї книги “Мир огненный” (1933) стверджує, що вогонь – є любов. Вона зазначає, що “... Вогонь “творящий” може перетворюватися на полум’я руйнівне...” Коли Вогонь гасне, то оточуючий простір, який був зайнятий ним, стає доступним для тління, а це суперечить закону Буття. Тому суспільство повинно підтримувати Вогонь в усьому, що його оточує.

Висновок. Як бачимо, в різні часи “вогонь” вважали формою, першоосновою світу, душею (пневмою), долею, Богом, однією із стихій, основним субстратом тілесного світу та стверджували, що він – є Божественна сутність та любов. Філософські погляди на “вогонь” й досі залишаються актуальні. Але зараз його по відношенню до людини тлумачать як прояв синдрому “вигорання”.

Література

1. Блаватская Е.П. Тайная Доктрина. / Е.П.Блаватская. – // Изд-во “Экополис и культура”, “Андреев и сыновья”, Т. 1. Л., 1991. – 361 с.
2. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). / Е.В.Ермакова. – // Культурно-историческая психология, 2010. – № 1. – С. 27-39.
3. Киричок О.Б. Філософія. / О.Б.Киричок. – [підручник для студентів вищих навчальних закладів]. – Полтава: РВВ ПДАА, 2010. – 381 с.
4. Клиническая психология / Под ред. М.Пере, У.Баумана. – СПб.: Питер, 2002. – 1312 с.
5. Кремень В.Г. Філософія: мислителі, ідеї, концепції. / В.Г.Кремень, В.В. Льїн. – [Підручник] – К.: Книга, 2005. – 528 с.
6. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. / А.Ленгле – // Вопросы психологи, 2008. – № 2 – С.3-16.
7. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р.Корсини, А.Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006.– 1096 с.
8. Словник української мови: в 11 томах. – Т. 1. – 1970. – С. 34.
9. Толковый словарь живого великорусского языка: Т. 1-4. – М.: Русс. яз., 1989-1991. – С. 55.
10. Сидоренко О.П. Філософія. / О.П.Сидоренко, С.С.Королюк, М.С.Філяпіп та ін.; // підручник за ред. О.П.Сидоренка, 2-ге вид. – переробл. і доповн. – К.: Знання, 2010. – 414 с.
11. Шнейберг Я. Великий физик и гражданин Америки. / Я.Шнейберг – // Электросвязь. – № 5. – 2001. – 144 с.
12. Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины XX века. / М.Г. Ярошевский. – Академия, 1996 – 416 с.

Pyankivska I. V., senior psychologist of separation

LOOKS TO THE “SYNDROME OF THE “EMOTIONAL BURNING” DOWN THROUGH THE PRISM OF PHILOSOPHY OF “FIRE”

Examining a fire as in the structure of ethics science an author opens out character it in the proper ethics doctrine which it is possible to name a modern language by psychotherapy. When Fire goes out, circumferential space which was busy them, becomes accessible for a decay, and it conflicts with the law of Life. Therefore society must stoke in everything, that surrounds him. “Emotional burnout” is a complex of symptoms concerning mental processes developed during professional activities and under specific stressful conditions (exhaustion of energy and mental resources). In this article syndrom of “emotional burnout” is examined in terms of “fire” philosophy. The “fire” phenomenon and its interpretations are analyzed on the basis of viewpoints of the prominent philosophers Heraclitus, Democritus, Empedocles, Aristotle, Seneka and Skovoroda.

Key words: “burnout”, “emotional burnout”, syndrome, “fire”, “to burn out