

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ: СУЩНОСТЬ, ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СИМПТОМЫ И ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

И.М. Солощенко, магистрант

Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, г. Ставрополь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-5-1-169-171

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, касающийся синдрома эмоционального выгорания личности. Отмечается, что это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. В первую очередь, это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах физического утомления и снижения удовлетворения от выполненной работы. Синдром эмоционального выгорания выражается в редуцировании персональных достижений. Профилактика начинается с распознавания и понимания сути проблемы. Наше чувство контроля над тем, что происходит, может иметь решающее значение. Выгорание не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса.

Ключевые слова: выгорание, эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, профессиональное выгорание, синдром эмоционального выгорания.

На сегодняшний день, молодое поколение обучающееся в вузе, является особой группой, которая подвержена влиянию, как вышеперечисленных факторов, так и непосредственным специфическим влиянием процесса обучения и выбранной профессии на личность.

Одной из центральных проблем в области педагогики и психологии в последние годы стала проблема нарушения психической адаптации. Это связано с издержками развития человеческого общества в целом (рост требований к психологическим ресурсам человека) и, прежде всего, с социально-экономической и политической нестабильностью в масштабах страны. «Что такое выгорание?» Под выгоранием в психологии понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек – человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми. Выгорание также по-

нимается как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями, но и с работой в целом [4].

Под синдромом эмоционального выгорания подразумевается механизм психологической защиты, который вырабатывается личностью, и принимает форму исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия среды. Подобного рода защиты представляют собой приобретенный стереотип поведения, эмоционального или профессионального.

Основной причиной развития эмоционального выгорания можно считать психологическое или душевное переутомление. Возникает это явление тогда, когда внешние и внутренние требования слишком долго преобладают над ресурсами, внешними и внутренними. Происходит нарушение состояния равновесия, что неизбежно ведет к эмоциональному выгоранию [2].

Термин «эмоциональное выгорание» впервые использовал американский психолог Герберт Фрейденберг (он-то и нашёл взаимосвязь между профессиональной деятельностью и эмоциональным истощением).

В отечественной литературе существует широкий спектр трактовки этого англий-

ского термина, а именно «эмоциональное сгорание». Отечественные психологи используют различные варианты перевода. Т.В. Форманюк называла «эмоциональным сгоранием», В.В. Бойко в своих работах – «эмоциональное выгорание», Н.Е. Водопьянова переводила как «психическое выгорание», а Т.И. Ронгинская как «профессиональное выгорание». Чтобы понять, что же все-таки представляет собой «выгорание», нужно раскрыть сущность этого понятия [5].

Эмоциональное выгорание представляет собой синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к значительному истощению энергетических ресурсов работающего человека, затрагивая эмоциональную и личностную его сферы.

Существует, выявленная исследователями, связь внутренних изменений личности с характером профессиональной деятельности, особенно если подразумевается ответственность за жизнь людей, их судьбы и здоровье. Подобные изменения расцениваются как результат воздействия длительного профессионального стресса. Особо выделяют два профессиональных стресса, которые способствуют развитию синдрому эмоционального выгорания. Прежде всего – это необходимость работать в строго установленное режимом дня время, а также высокая эмоциональная насыщенность актов социального взаимодействия [3].

У многих специалистов высокая стрессогенность связана с постоянным контактом, порой длящийся часами и повторяющийся годами, с людьми (реципиентами), у которых достаточно тяжелая судьба и болезнь. Также это могут быть неблагополучные дети, малолетние преступники, люди, пострадавшие в катастрофах. И все они рассказывают о своем сугубо сокровенном, о своих страданиях и страхах, ненависти. Рабочий стресс, или несоответствие личностных характеристик и предъявляемым требованиям к ней, является основным компонентом развития синдрома эмоционального выгорания [1].

Выделяют следующие объективные факторы возникновения выгорания:

- не достаточно благоприятный социально-психологический климат коллектива, который возникает в результате сложного процесса взаимоотношений, который находит отражение в определенном эмоциональном настрое коллектива. Постоянные конфликты, высокая напряженность в отношениях с руководством и коллективом, отсутствие взаимовыручки и сплоченности коллектива достаточно негативно сказывается на эмоциональном состоянии каждого его члена. Все это создает довольно тягостное переживание, что влечет за собой возможное эмоциональное выгорание;

- недостатки организации условий труда сотрудников. Сюда относится чрезмерная регламентация, высокая трудовая интенсивность, плохое трудовое стимулирование, сложности, связанные с возможным карьерным ростом или полное его отсутствие [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания выражается сочетанием различных симптомов нарушения в сферах психической, социальной и соматической. Эмоциональное выгорание зависит от условий труда работника, от состояния системы управления, качества контроля в компании, слишком высокое разнообразие выполняемых специалистом работ, низкая возможность повышения квалификации, напряженные отношения с руководителем и неблагоприятные отношения в коллективе повышает риск развития «выгорания» и, в последнюю очередь от персональных характеристик человека. Если говорить об индивидуальных характеристиках, то с выгоранием наиболее связана способность или неспособность объективно оценивать ситуацию. Обычно те люди, которые склонны принижать свои способности и отдаваться в руки судьбы, предрасположены к эмоциональному выгоранию больше.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что синдром «выгорания» – сложный психофизиологический феномен, который определяется

как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии

и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Библиографический список

1. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. – СПб.: СПбГУ, 2000.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
3. Рыбкин И.В. Управляем контактом с клиентом. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011. – 189 с.
4. Туран Н.К. Исследование взаимосвязи синдрома профессионального выгорания с эмпатией и ориентацией на клиента у продавцов-консультантов // Современная психология: Материалы III Международной научной конференции. – Казань: Бук, 2014. – 94 с.
5. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации // Вопросы психологии – 2011. – №6. – С. 28-46.

PERSONALITY BURNOUT SYNDROME: THE ESSENCE, CAUSES, SYMPTOMS AND FORMS OF MANIFESTATION

I.M. Soloshchenko, *Graduate Student*
Stavropol State Pedagogical Institute
 (Russia, Stavropol)

Abstract. *The article deals with the issue concerning the syndrome of emotional burnout of personality. It is noted that this is a reaction of the body resulting from prolonged exposure to professional stresses of medium intensity. First of all, it is a process of gradual loss of emotional, cognitive and physical energy, manifested in symptoms of physical fatigue and decreased satisfaction from the work performed. The syndrome of emotional burnout is expressed in the reduction of personal achievements. Prevention begins with recognizing and understanding the essence of the problem. Our sense of control over what's going on can be crucial. Burnout is not just a result of stress, but a consequence of uncontrollable stress.*

Keywords: *burnout, emotional burnout, emotional exhaustion, professional burnout, burnout syndrome.*