

Кошмамат кызы Сайкал
И. Арабаев атындагы КМУнун педагогика кафедрасынын магистранты
Кошмамат кызы Сайкал
магистрантка кафедрасы Педагогика КГУ им. И. Арабаева
Koshmamat Kyzy Saykal
Master's student of the Department of Pedagogy KSU named after I. Arabaeva

ЭМОЦИОНАЛДЫК ЧАРЧАП-ЧААЛЫГУУ СИНДРОМУНУН НЕГИЗГИ ФАКТОРЛОРУ

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

KEY FACTORS OF EMOTIONAL BURN OUT SYNDROME

Аннотация: Бул макалада эмоционалдык чарчап-чаалыгуунун жалпы түшүнүктөрү жана факторлору каралган. Азыркы учурда изилдөөлөрдө кесиптик чөйрөнүн, социалдык шарттардын таасири астында пайда болгон «эмоционалдык чарчап-чаалыгуу» феномени биринчи планда турат, анткени ал субъекттин «оор» психикалык абалына жана инсандык өзгөрүү процессине түздөн-түз мамилеси бар категорияга кирет.

Аннотация: В статье рассматривается общее понятие и факторы синдрома эмоционального выгорания. Сегодня на передний план исследований выступает феномен «эмоционального выгорания», имеющий непосредственное отношение к категории «трудных» психических состояний субъекта и процессу личностных изменений, происходящих под влиянием социальных условий профессиональной среды.

Annotation. The article discusses the general concept and factors of burnout syndrome. Today the phenomenon of "emotional burnout" is at the forefront of research, which is directly related to the category of "difficult" mental states of the subject and the process of personal changes that occur under the influence of the social conditions of the professional environment.

Түйүндүү сөздөр. Синдром; эмоционалдык чарчап-чаалыгуу; чарчоо; факторлор; алсыроо; кесип; инсан.

Ключевые слова. Синдром; эмоциональное выгорание; усталость; факторы; истощение; профессия; личность.

Key words. Syndrome; emotional burnout; fatigue; factors; exhaustion; profession; personality.

Изучение проблемы эмоционального выгорания у представителей различных профессий обусловлено необходимостью оптимизации профессиональной деятельности, сохранения и развития личности в профессии, а также заботой о ее психологической надежности и благополучии. Поскольку именно эмоциональная составляющая жизнедеятельности в значительной мере определяет восприятие себя и окружающего мира как позитивного или негативного, дает ощущение безопасности и позволяет раскрыть все свои ресурсы, а, следовательно, повысить качество жизни человека.

Изучения феномена эмоционального выгорания как психологического явления связано с социальными и личностными проблемами специалистов, занятых в социальной сфере. Впервые употребил термин «синдром сгорания сотрудников» американский психолог

Х. Фрейденбергер в 1974 году для описания комплекса симптомов истощения, разочарования и отказа от работы у волонтеров служб психического здоровья [4].

По специфической симптоматике эмоциональное выгорание определяется исследователями как синдром. Понятие синдрома включает в себя совокупность определенных психологических симптомов, определенное сочетание признаков какого-либо явления, объединенных единым механизмом возникновения.

По своей сути синдром выгорания напоминает хроническую усталость, конкретнее он является её продолжением. Данному заболеванию может быть подвержен любой человек, работающий в любой области. Как правило, трудоголики более подвержены такому состоянию, у таких людей наблюдается сильное чувство ответственности, они склонны воспринимать все очень близко к сердцу.

Человек с синдромом выгорания испытывает острое нежелание идти на работу, даже если совсем недавно она была любимой и доставляла удовольствие. У него появляются частые головные боли, проблемы с сердцем, обостряются хронические заболевания. У человека не получается расслабиться, он постоянно чувствует внутреннее напряжение. Потеря здоровья одно из самых тяжелых последствий синдрома выгорания, помимо этого может разрушиться карьера, которую с таким трудом приходилось строить, семейные отношения и другие.

Синдром эмоционального выгорания обозначает состояние, при котором происходит психическое, эмоциональное и физическое истощение, развивается в результате постоянных стрессовых ситуаций. Такое психическое состояние возникает у людей, которым, по роду своей деятельности, приходится общаться с другими людьми довольно часто. Изначально к группе риска относили специалистов из кризисных центров, психиатрических больниц, но позже сюда также вошли другие профессии, которые предполагают тесное общение между людьми.

Е. Махер выделяет 12 основных и факультативных признаков эмоционального выгорания: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к клиентам; отрицательные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства); уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности); усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия); чувство вины [3].

Синдром выгорания, как уже упоминалось, возникает чаще у альтруистов, у которых забота о ближнем превышает собственные интересы (работники социальных служб, медики, педагоги и т.п.). Развитию заболевания способствует повышенная активность в работе, когда человек отдает все силы, полностью либо частично игнорируя собственные нужды. После этого периода происходит полное истощение, у человека пропадает желание заниматься чем-либо, он испытывает постоянное утомление, страдает бессонницы и различных нервных расстройств. На эмоциональном уровне появляются тревожность, раздражительность, чувство вины, безысходности. Может появиться агрессия в поведении, пессимизм, цинизм. Человек начинает прогуливать работу, на которую раньше с желанием и удовольствием ходил, качество работы ухудшается, начинаются опоздания, злоупотребления перерывом и т.п. Также появляется отстраненность в поведении, человек чувствует себя совершенно одиноким, и одновременно у него нет желания общаться с кем-либо (с пациентами, учениками и т.п.).

Обычно к синдрому выгорания приводит неспособность противостоять стрессам. Факторы, которые провоцируют развитие заболевания, разделяют на организационные и личностные, причем организационный фактор оказывает больше влияния на течение заболевания.

Организационный фактор включает:

- большие нагрузки на работе,
- нехватку времени на выполнение своей работы,
- полное либо частичное отсутствие поддержки со стороны начальника, близких, коллег и т.п.,
- недостаточное моральное либо материальное вознаграждение за проделанный труд,
- невозможность контролировать рабочую ситуацию и влиять на значимые решения,
- многогранность требований,
- постоянное давление из-за высоких рисков получить штрафные взыскания (выговор, увольнение и пр.),
- однообразность и монотонность рабочего процесса,
- неправильная организация труда или рабочего места (шум, конфликты и т.п.)
- необходимость сдерживать эмоции либо проявлять не те, которые есть на самом деле,
- отсутствие выходных, отпусков, внерабочих интересов и увлечений

Личностные факторы включают:

- повышенное чувство тревоги,
- сниженную самооценку, постоянное чувство вины,
- ориентир на точку зрения других людей, действие по принятым стандартам
- пассивность.

В контексте исследуемой проблемы О.И. Бабич вносит следующее понимание ресурсов преодоления синдрома профессионального выгорания: это сложная система внутренних (личностных) и внешних ресурсов, имеющая индивидуальный и изменчивый профиль, которая самоорганизуется при взаимодействии факторов выгорания и личности. Личностные ресурсы преодоления выгорания обеспечивают способность личности менять негативное влияние факторов выгорания на позитивное для личности действие и направлять усилия на устранение факторов выгорания. К личностным ресурсам относятся личностные особенности, способности, состояния, предшествующий опыт, устоявшиеся формы поведения и многое другое. Внешние ресурсы – это в первую очередь организационные факторы, социальная поддержка, стимуляция к развитию и самореализации [1].

Итак, исследования как отечественных, российских, так и зарубежных авторов, посвященные психологическому синдрому эмоционального выгорания, показывают:

1. названный феномен является актуальной социальной и личностной проблемой в профессиональной деятельности;
2. по возникновению и структуре данный синдром проявляется как стресс-реакция на длительные напряженные психоэмоциональные нагрузки и является многомерным динамическим конструктом;
3. субъективно-личностное восприятие работы является более важным обстоятельством для развития данного синдрома, чем объективные условия рабочего места;
4. в структуре выделяются три основных составляющих: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редуцирование профессиональных обязанностей [2].

Таким образом, эмоциональное выгорание – это целостный симптомокомплекс и специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной

деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждение от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд.

Список использованной литературы:

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. дис. ...канд. психол. наук / О.И. Бабич. Хабаровск, 2007.
2. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
3. Кустова В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография/В.В. Кустова. – Иркутск: ИрГУПС, 2016 – 168 с
4. Freudenberge, H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – V. 30. – P. 159–165.

Рецензент: к.пед.н., доцент Иманкулова С.Э.