

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

КЕСИПТИК ИШМЕРДҮҮЛҮКТӨ ЭМОЦИОНАЛДЫК ЧАРЧАП-ЧААЛЫГУУ СИНДРОМУ

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

EMOTIONAL BURN OUT SYNDROME IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

Аннотация: Ар кандай кесиптин өкүлдөрүнүн эмоционалдык чарчап-чаалыгуу көйгөйүн изилдөө кесиптик ишмердүүлүктү оптималдаштыруу, кесиптеги инсанды сактоо жана өнүктүрүү, ошондой эле анын психологиялык ишенимдүүлүгү жана жыргалчылыгы үчүн кам көрүү зарылдыгы менен байланыштуу. Анткени, жашоодогу эмоционалдык түзүлүш өзүн жана айлана-чөйрөнү позитивдүү же негативдүү кабылдоону негизинен аныктайт, коопсуздук сезимин берет жана бардык ресурстарды ачууга көмөктөшөт, демек, адам жашоосунун сапатын жогорулатууга мүмкүндүк берет.

Аннотация: 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.

Annotation. The study of the problem of emotional burnout in representatives of various professions is due to the need to optimize professional activity, preserve and develop the personality in the profession, as well as concern for its psychological reliability and well-being. Since it is the emotional component of life that largely determines the perception of oneself and the world around us as positive or negative, gives a feeling of security and allows you to reveal all your resources, and, consequently, improve the quality of human life.

Түйүндүү сөздөр. Синдром; эмоционалдык чарчап-чаалыгуу; кесип; ишмердүүлүк; инсан; стресс; позитив; негатив.

Ключевые слова. Синдром; эмоциональное выгорание; профессия; деятельность; личность; стресс; позитив; негатив.

Key words. Syndrome; emotional burnout; profession; activity; personality; stress; positive; negative.

В современном мире огромное количество профессий подвержено нервно-психическим нагрузкам. Люди находятся в постоянном стрессовом состоянии, им становится тяжело управлять собой, собственными эмоциями, появляется злоба, агрессия. Времени на

отдых, как правило, нет. И помочь понять, что же с ними происходит никто не может. Не во всех сферах деятельности есть психологи, и не каждый человек понимает, что он столкнулся с проблемой эмоционального выгорания. Особенно часто синдром эмоционального выгорания встречается у тех людей, чья работа осуществляется путем взаимодействия «человек-человек» [3].

Синдром профессионального выгорания связан с рабочей деятельностью человека. Возникает профессиональное выгорание от того, что внутри человека накапливается много отрицательных эмоций, которые не находят выхода (не происходит эмоциональной разрядки).

Синдром выгорания в этом случае представляет опасность в том, что это длительный процесс полного сгорания. Отрицательные переживания у людей, подверженных высокой степени выгорания, связаны с потерей смысла своей профессиональной деятельности, невозможности самореализоваться, отсутствием перспектив в будущем.

Отчаянное состояние из-за непонимания и равнодушия окружающих людей, отсутствия результата в работе, приводит к тому, что человек перестает ценить собственные усилия, старания, теряет смысл не только в работе, а и в жизни. Такие переживания оказывают сильное влияние на все стороны жизни человека. Если человек достаточно долго пребывает в таком состоянии, у него пропадает интерес к жизни, он теряет все то, что раньше представляло для него основу.

Чувство благополучия у человека обеспечивает нормальное физическое и внутреннее состояние. Удовлетворение успехами в жизни, достижениях, отношениями с другими людьми, а также самоконтроль способствуют уверенности и в профессиональной деятельности.

Причиной профессионального выгорания является необходимость заботиться о ближнем: врач о пациенте, педагог об ученике, консультант о клиенте. Синдром профессионального выгорания, в первую очередь, поражает людей, чья трудовая деятельность связана с прямым и частым общением с другими людьми. Необходимость каждый день заботиться о других, приводит к постоянному стрессовому состоянию. Медики, педагоги, психологи и т.п. рано или поздно столкнуться с синдромом профессионального выгорания. Когда это случится, зависит от некоторых обстоятельств: условий и напряженности труда, личных психологических качеств. Принято считать, что педагог выгорает в среднем за пять лет. Стрессовые ситуации могут усугубиться недостатком признания трудовой деятельности другими людьми, недостаточное материальное вознаграждение за свой труд – иначе говоря, недостаточная стимуляция в работе.

Для синдрома эмоционального выгорания характерны основные симптомы:

– Физические – связанные с физическим состоянием человека, такие как - изменения веса, физическое утомление, бессонница, усталость, повышение артериального давления, учащённое сердцебиение, отдышка, головокружение, тошнота, потливость.

– Эмоциональные – к ним относятся чувства, которые испытывает человек – это депрессия, безразличие, недостаток эмоций, чувство одиночества, безнадежности и беспомощности, чувство, что никому не нужен, тревога, спонтанная агрессивность, необоснованная раздражительность, неспособность сосредоточиться, чувство вины.

– Поведенческие – импульсивное эмоциональное поведение, сниженная физическая активность, время работы более 45 часов в неделю, усталость во время работы, употребление алкоголя, лекарств, курение.

– Интеллектуальное – состояние апатии, снижение интереса к жизни и работе, формальное выполнение работы, предпочтительное использование стандартных шаблонов.

– Социальные – снижение социальной активности, ограничение социальных контактов работой, ощущение изоляции [4].

В исследованиях разных авторов были выделены три типа людей, которым угрожает развитие синдрома эмоционального выгорания:

– первый тип – «педантичный» – его характеристики: добросовестность, отзывчивость, пунктуальность, чрезмерная болезненная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе);

– второй тип – «демонстративный» – такие люди стремятся всегда быть на виду, первенствовать во всем, для них характерно свойство унижить своих коллег, чтобы на их фоне выглядеть лучшим работником.

– третий тип – «эмотивный» – этот тип характеризует впечатлительных и чувствительных людей; их отзывчивость, доброжелательность, склонность воспринимать чужую боль как собственную, граничат с патологией, с саморазрушением личности [1].

Влияние выгорания на личность профессионала заключается в проявлении ряда функциональных закономерностей. Эти закономерности носят как общий, «сквозной» характер, проявляясь на всех уровнях организации личности, так и могут быть специфическими для определенных ее сфер. Среди закономерностей первой группы можно выделить дезинтегрированность структуры тех или иных особенностей личности при повышении уровня выгорания, упрощение личностных подструктур, исключение гуманистической составляющей из их содержания. К специфическим закономерностям можно отнести функциональную деформацию когнитивной сферы, которая проявляется в разнонаправленной перестройке структуры разных компонентов когнитивной сферы по параметрам «интегрированность – дифференцированность» [2].

А.Лэнгле приходит к выводу, что эмоциональное выгорание – это результат того, что человек в профессии в течение длительного времени не проживает ценностей. Ту же мысль он выражает другими словами: истинная исполненность в работе – лучшая защита эмоционального выгорания. До тех пор, пока кто-то с радостью и интересом работает над чем-то и может испытывать связанные с этим переживания, он не подвергается опасности выгореть. Он будет идти по пути, освещенному смыслом экзистенции, которая будет одаривать его чувством исполненности. Конечно же, следует отличать это чувство от идеализма, сопровождающегося восторженным энтузиазмом, от надежд на счастье и успех, от всех сильных чувств, не имеющих отношения к реальной жизни. Эмоциональное выгорание возникает из-за формальной, а не содержательной (мотивированной) деятельности, когда содержание (предмет) деятельности является только средством для удовлетворения, как правило неосознаваемых эгоцентрических потребностей (мотивов) человека.

В итоге можно сказать, что синдром эмоционального выгорания профессионала – это динамическое состояние личности работающего человека, характеризующееся сочетанием негативных психологических, поведенческих и физиологических признаков (симптомов), указывающих на психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных профессиональных установок и профессионального поведения.

Список использованной литературы:

1. Водопьянова Н.Е., Страченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
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. Лапина, И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия / И. А. Лапина.: // Молодой ученый. – 2016. – № 29 (133). – С. 331-334.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 9.

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