

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФАКТОР ПРЕПЯТСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО АКМЕ**

**Т.В.Кецко, Минск**

В настоящее время психологов интересуют вопросы, связанные с профессиональным развитием человека, с его возможностями достижения высоких результатов в профессиональном труде, с эффективностью профессиональных действий. Многие исследователи в области психологии труда (Н.Е.Водопьянова, Н.С.Пряжников, Е.С.Старченкова, Д.Шульц, С.Шульц, Glenn A. Roberts, С.Маслач и др.) сходятся на мнении, что выполнение профессиональной деятельности часто приводит к возникновению стресса, к негативному влиянию на здоровье человека, на возникновение синдрома эмоционального выгорания.

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте. На этапах профессионального развития человек на сегодняшний день может попасть в ловушки жесткой конкуренции, несоответствия собственных профессиональных навыков запросам рынка труда, возрастающей профессиональной нагрузки.

Развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. По мнению К.Маслач, первыми «жертвами» эмоционального выгорания становятся высокомотивированные сотрудники, ориентированные на успех, на высокие профессиональные достижения, которые относятся к своей работе с полной отдачей физических и психических сил. В результате может наступить первый признак – истощение, как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность, как попытка справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего сострадания к клиенту через эмоциональное отстранение. Третьим признаком синдрома выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

При наличии синдрома эмоционального выгорания наблюдается потеря качества выполняемой работы, повышается сопротивление выходу на работу, растет неудовлетворенность собственной деятельностью. В такой ситуации человек не видит перспектив для собственного карьерного роста, перестает ставить профессиональные цели.

Ряд исследователей видит причины возникновения эмоционального выгорания, как фактора препятствующего профессиональному развитию, в наличии внешних, организационных причин (высокая нагрузка, недостаточная возможность контролировать ситуацию, отсутствие организационной общности, недостаточное моральное и материальное вознаграждение, несправедливость, отсутствие сознания значимости выполняемой работы), а также внутренних причин (низкая самооценка, высокий невротизм, тревожность). Н.Г.Осухова считает, что основу эмоционального выгорания составляют 4 чувства:

- вина (не сделал, не успел),
- стыд (не так сделал, как хотелось, не имел право на ошибку),
- обида (не ценят, не проявляют благодарности)
- страх (не получится, не поймут).

Эти чувства препятствуют дальнейшему развитию человека, блокируют его профессиональную деятельность, сигнализируют о необходимости глобальных изменений в выполнении своей работы.

Чтобы избежать эмоционального выгорания, работник должен оценивать свою жизнь вообще - живет ли он так, как ему хочется, наблюдается ли достижение поставленных целей. Р.Кочюнас предлагает следующие рекомендации по предотвращению эмоционального выгорания и по предоставлению возможностей профессионального роста: принимать личную ответственность за работу, так как пассивная позиция заставляет чувствовать себя жертвой и способствует эмоциональному выгоранию; внесение разнообразия в свою работу; поддержание своего здоровья; способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; умение не спешить и брать на себя только обдуманное обязательство; участие в профессиональной группе. Только должностным образом заботясь о своей профессиональной и личной жизни, можно оставаться эффективным работником.