

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## EMOTIONAL PERSONAL BURNOUT IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

Малиновская П.Е.

Malinovskaya P.E.

БГПУ (Минск)

Науч. рук. – С.Е. Покровская, канд. псих. наук, доцент

Аннотация. Статья посвящена синдрому эмоционального выгорания. Я считаю, что проблема эмоционального выгорания личности является актуальной, ведь оно признано заболеванием, которое тяжело определить, а в зоне риска находится каждый третий человек.

Abstract. The article is devoted to the syndrome of emotional burnout. I believe that the problem of emotional burnout of a personality is relevant, because it is recognized as a disease that is difficult to define, and every third person is at risk.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; стадия; профилактика; саббатикал.  
Key words: emotional burnout; stage; prevention; sabbatical.

По мнению Маслах, «эмоциональное выгорание — это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий [1].

Впервые такое состояние было описано психиатром Хербертом Фройденбергером в 1974 году. Он понимал под эмоциональным выгоранием комплекс особых психических проблем, которые возникают у людей с полной самоотдачей на работе. Ряд исследователей (А. Пайнз, Е. Аронсон, К. Конго и др.) рассматривали эмоциональное выгорание как переутомление, которое может возникнуть не только в любой профессии, но в работе по дому [1].

Эмоциональное выгорание ещё по-другому называют «профессиональным». В отечественной науке и практике под этим понятием понимали совокупность негативный переживаний, связанных с работой, а также один из видов профессиональной деформации личности, которая возникает у специалистов, вынужденных тесно общаться с людьми [1].

На основе литературы можно сделать вывод, что причины синдрома эмоционального выгорания могут быть различны:

1. Несоответствие между высокими ожиданиями от работы и действительностью, большое количество нагружающих психику поверхностных контактов с разными людьми, недостаток автономии и поддержки на работе;

2. Неадекватная или недостаточная обратная связь от руководства, отсутствие одобрения, неудовлетворённость профессиональным ростом, большая рабочая нагрузка, отсутствие значимости выполняемой работы;

3. Жёсткая конкуренция, обесценивание труда, большая ответственность и риск, необходимость «надевать маски», нарушение механизма регулирования отдыха и работы в детстве;

4. Желание доводить работу до идеала, из-за чего приходится много работать, нарушение чувства комфорта и безопасности труда;

5. Дефицит времени для завершения плановых заданий, трудные и ранее незнакомые производственные задачи, чрезвычайные происшествия;

6. Конфликты с вышестоящими руководителями, с подчиненными, потеря руководителем своего авторитета и управляющего влияния на коллектив, длительная работа без отдыха, переутомление, несправедливые наказания, незаслуженное осуждение или пристрастная критика [2].

Значительную роль играют также личностные характеристики человека: низкая самооценка, невротизм, тревожность, мечтательность, эмоциональная открытость, лёгкая возбудимость, дефицит самодостаточности и самостоятельности.

Влияют на развитие эмоционального выгорания также внешние факторы: неблагоприятная психологическая атмосфера, психологически трудный контингент, дестабилизирующая организация деятельности.

Опасность эмоционального выгорания состоит в том, что люди путают его с обычной усталостью, из-за чего выгорание затягивается и обостряется [3].

На первой стадии эмоционального выгорания люди чувствуют кураж, задор, энтузиазм, много энергии, зависимость от работы, которая приносит огромное удовольствие, они постоянно думают о работе, буквально мечтают о ней. В этот период люди гормонально зависимы от работы (выделяется дофамин, серотонин, кортизол и т.п.), что вызывает потерю границ: человек перестаёт видеть, что по-настоящему происходит в жизни, работа заменяет все жизненные сферы. Здесь присутствует острый стресс.

На второй стадии наступает усталость, напряжение, ибо происходит разбалансировка гормональной сферы, возможна бессонница и тревога, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, раздражительность и повышенная чувствительность, ухудшается иммунитет, может быть обнажение дёсен и повышение чувствительности зубов, появление прыщей, особенно на спине, сильное выпадение волос, частая головная боль, головокружение и потемнение в глазах, обострение заболеваний, связанных со слизистой: наиболее реактивна (герпес, стоматит, эрозия желудка, анальная трещина), кожные заболевания, тяга к алкоголю, курению, вредной пище. Наблюдается хронический стресс.

На третьей стадии происходит истощение, обратимое. В этот период в основном страдает тело: падает энергетический тонус, а также ослабевает нервная система (эмоциональный дефицит, деперсонализация). Люди впадают в среднюю или сложную депрессию, у тех, кто склонен к психосоматике, могут отказывать части тела, возможны травмы, различные боли. Ухудшается зрение, память, концентрация внимания. В этот период падают показатели эффективности работы.

На последней стадии наступает необратимое истощение. Теряется смысл работы, появляется ненависть к ней, к людям, профессиональная деформация. Человек чувствует себя мрачным и нелюдимым. Возможен алкоголизм. Ухудшается жизнь во всех сферах.

Во время эмоционального выгорания человек стремится свести общение к минимуму, уклоняется от ответственности, обвиняет других в своих бедах, злиться, жалуется, смотрит на всё пессимистически. Человек становится безразличным, недовольным, вспыльчивым, не верит в свои силы, у него рушатся идеалы, теряется мотивация [2].

Профилактика зависит от того, в каком периоде эмоционального выгорания вы находитесь. В начале необходимо менять свои убеждения о работе: на том свете отдохну, я должен работать, без меня ничего не получится, от меня зависит успех, ещё чуть-чуть и отдохну, трудолюбие – залог успеха, то, чем я занимаюсь, это очень важно, цель всей моей жизни, это работа будет у меня всегда. Также необходимо не забывать про другие сферы жизни (семья, здоровье, хобби, духовность, саморазвитие, друзья и т.д.). Помочь может медитация, аутотренинг, ароматерапия. Полезно также смотреть своим страхам «в глаза», так как лучше смириться, принять, а потом искать решение. Важно также отказываться от ненужных вещей, навязанного общественного мнения, думать о том, что важно лично для вас.

Во время хронического стресса (усталости) необходим отдых (когда человек вообще ничего не делает), причём отдых должен быть каждый день, каждые выходные, каждый месяц (отдохнуть несколько дней), каждый год (отдохнуть неделю-две, даже

месяц). Полезно бывать на природе, заняться спортом, встретиться с близкими, отдохнуть от информации, заняться релаксацией. Нужно научиться отслеживать и осознавать усталость, анализировать причины, которые привели к разладу (можно излагать факты другому человеку или записывать причины на листок бумаги, а рядом решение проблемы). Подробное описание и составление плана решения проблем помогает расставить приоритеты, заручиться поддержкой, предотвратить срывы и усугубление ситуации.

В период истощения необходим саббатикал – это оплачиваемый или частично оплачиваемый длительный отпуск на неопределённое время (желательно от 3 до 6 месяцев). Во время него произойдёт гармонизация личности, что поможет вернуться на прежний, здоровый уровень жизнеспособности. Чтобы правильно уйти в него, необходимо выбрать точную дату начала и окончания отпуска, понять, чем хочется заняться (интересное, новое), спланировать финансы, привести в действие задуманное, продумать пути возвращения [4]. На последней стадии поможет только смена профессии.

С 2019 года эмоциональное выгорание было признано заболеванием. В стране каждый третий страдает стрессом, который, как следствие, перетекает в эмоциональное выгорание. Следовательно, огромное количество людей страдает заболеванием, которое, как правило, глубоко пускает корни и доходит до последней стадии с неприятным лечением: сменой профессии. У многих людей мечта превращается в каждодневный ад – весьма грустный конец. На данный момент люди не придают особого внимания этой проблеме, пренебрегают своей усталостью, в результате чего дорого за это платят. Необходимо крайне внимательно и осознанно относиться к своему состоянию, ведь жизнь в напряжении есть обыкновенное существование, не приводящее ни к чему хорошему, в данном случае к заболеванию. Хорошие результаты как в профессиональной, так и других сферах будут только в том случае, если мы будем ответственно относиться к своему физическому, психическому состояниям. В нестабильном мире, постоянно чего-то требующем, необходимо сохранять внутреннюю гармонию и непоколебимость; только тогда мы сможем избежать множества проблем и прожить счастливую жизнь.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позицией эмоционального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3–7.
2. Хабр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://m.habr.com/ru/post/> – Дата доступа: 08.03.2021.
3. Крыжановская, Н. В. Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания / Н.В. Крыжановская, А. Д. Скоробогатая // Концепт. – 2015. – № 03 – С. 1–3.
4. womo.ua [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://womo.ua/karernyy-taym-aut-ili-chto-takoe-sabbatikal/> – Дата доступа: 10.03.2021.