

Василенко Татьяна Алексеевна, магистрант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»
Костенко Анна Арсеновна, к.псих.н., доцент кафедры ССПП ФГБОУ ВО «Армавирский
государственный педагогический университет»

ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: в статье мы рассматриваем проблему возникновения синдрома выгорания, обсуждаем мнение авторов.

Ключевые слова : личность, синдром, синдром эмоционального выгорания, раздражительность и гиперсензитивность ,когнитивные симптомы, физические симптомы ,поведенческие симптомы, фрустрирующая ситуация.

Vasilenko Tatyana Alekseevna, Master's student
FSBEI HE "Armavir State Pedagogical University"
Kostenko Anna Arsenovna, Ph.D., Associate Professor of the Department of SSPP
FSBEI HE "Armavir State Pedagogical University"

MANIFESTATIONS OF EMOTIONAL BURN OUT

Resume: in the article we consider the problem of burnout syndrome, discuss the authors' opinion.

Key words: personality, syndrome, burnout syndrome, irritability and hypersensitivity, cognitive symptoms, physical symptoms, behavioral symptoms, frustrating situation.

В последние время в России все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме эмоционального сгорания или выгорания работников. Исследования эмоционального выгорания впервые были представлены достаточно недавно, хотя эта проблема была актуальна всегда.

Рассмотрим, как определяют исследователи эмоциональное выгорание. Определений СЭВ (синдром эмоционального выгорания) существует огромное количество, но мы рассмотрим лишь основные понятия.

Одним из первых отечественных исследователей, который вплотную занялся проблемой выгорания, является Бойко В.В. Он пишет, что эмоциональное выгорание приобретает в жизнедеятельности человека. Этим «выгорание» отличается от различных форм эмоциональной ригидности, которая, определяется органическими причинами -- свойствами

нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

В межличностных контактах выгоревший профессионал может быть раздражительным и гиперсензитивным, а также холодным и неэмоциональным. Уменьшается эмоциональный контроль, могут возникать вспышки гнева. Профессионал не чувствует себя комфортно на работе, появляется неудовлетворенность работой [2,4].

1. Когнитивные симптомы. Выгоревшие профессионалы чувствуют беспомощность, бессилие и безнадежность. Иногда, из-за потери контроля у них наступает страх «сойти с ума». Может наблюдаться ухудшение когнитивных навыков (ухудшение концентрации на длительный период, забывчивость, ошибки в письме и устной речи). Профессионалу становится трудно выполнять сложные задачи, мышление становится более ригидным, схематичным (черно-белым). Принятие решений затрудняется (наблюдается тенденция уйти в фантазии вместо активного решения проблем). Снижается толерантность к фрустрации, что ведет к увеличению вероятности агрессивного поведения.

На межличностном уровне, как отмечает А.А. Рукавишников, уменьшается вовлеченность в дела реципиента, наблюдается циничное и негуманное восприятие других. Эта психологическая дистанция защищает их самих, повышается чувство своей значимости и правоты и правоты. Профессионал может проявлять агрессию, направленную против коллег и начальства, становится критичными по отношению к окружающим [2,3,4].

2. Физические симптомы включают в себя три категории. В первую категорию входят все виды неопределенных жалоб на физический дистресс - головная боль, тошнота, головокружения, усталость, нервные тики, боли в мышцах, особенно шеи и спины. Наблюдаются сексуальные проблемы, потеря или прибавление веса. Основным физическим признаком выгорания является физическая усталость. Вторая категория включает психосоматические расстройства - гастро-энтеро проблемы, сердечно-сосудистые наруше-

ния. Третья категория включает ряд физиологических реакций - повышение давления, высокий уровень холестерина, уменьшение электросопротивления кожи. Все - это типичные реакции на стресс [1,5].

3. Поведенческие симптомы. На индивидуальном уровне, поведенческие симптомы главным образом проявляются в увеличении уровня возбуждения индивида. Выгоревший профессионал гиперактивен, неусидчив, не способен сконцентрироваться на чем либо. Он действует прямолинейно, импульсивно, не способен к рассмотрению альтернативных точек зрения. С другой стороны, он склонен откладывать дела со дня на день, наблюдается нерешительность. Отмечается увеличение употребления стимуляторов, таких как кофе, табак, алкоголь, а также могут использоваться траквилизаторы, барбитураты. Они используются для снятия напряжения, вызванного работой. Однако, эта стратегия не эффективна, так как подрывает здоровье и может привести к постоянному злоупотреблению, она также снижает энергетические ресурсы, необходимые для преодоления стресса и формируется замкнутый круг. Переедание и недоедание также являются поведенческим симптомом выгорания.

На организационном уровне выгорание, прежде всего, характеризуется уменьшением эффективности профессиональной деятельности и ухудшением качества исполнения работы. Выгоревший профессионал, как правило, на работу старается приходить как можно позже, уходя рано, при первой возможности старается остаться дома, чтобы поболеть, на работе часто смотрит на часы, чрезмерно сопротивляется переменам, у него увеличивается чувство безразличия к своей профессиональной деятельности [1].

5. Мотивационные симптомы. В процессе выгорания уменьшается профессиональная мотивация, отмечается потеря энтузиазма и интереса к работе.

На межличностном уровне этот глубокий мотивационный кризис выражается в потере первоначального интереса к реципиентам, безразличии и упадке духа [5].

Таким образом, это психологическое явление развивается постепенно под воздействием стресса и может оставаться незаметным долгое время для самого индивида. Оно является результатом противоречия между желаемым и реальностью на работе. Прогрессирующее развитие его в значительной степени определяется неадекватностью стратегий преодоления фрустрирующей ситуации.

Мы считаем, что для развития эмоционального выгорания факторы внешние являются необходимыми, а внутренние - обязательными. Это значит, что наличие организационных факторов не обязательно приводит к выгоранию, а только в том случае, если накладывается на систему сложившихся внутренних факторов. В случае если в субъекте выражены внутренние факторы, то он будет лишь предрасположен к эмоциональному выгоранию, которое проявится в случае попадания субъекта в определенные средовые условия.

Обилие подходов и направлений при рассмотрении этого феномена обусловлено воздействием большого числа факторов, его вызывающих. В связи с этим важным аспектом при изучении эмоционального выгорания является рассмотрение конкретных исследований, посвященных анализу взаимосвязи выгорания и внешних и внутренних факторов, проявляющихся в профессиональной деятельности.

Список используемой литературы:

1. Китаев-Смык А.А. Психология стресса. - М., 1983. - С. 67 —71.
2. Пособие по применению личностного опросника Р.Кеттелла 16PF. //Составители Рукавишников А.А., Соколова М.В. — Ярославль, 1995. - 43 с.
3. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методы патопсихологии. — М., 1999.-С. 30-78.
4. Шевченко Ю., Добридень В. Онтогенетически - ориентированная психотерапия. - М., 1998. - С. 49 - 86.
5. Whyte, William H., The Organization Man. - New York, 1957. - P. 67 - 69.