

Баилюкова Ольга Васильевна

канд. филол. наук, доцент

АНОО ВО «Воронежский экономико-правовой институт»

г. Воронеж, Воронежская область

DOI 10.31483/r-115573

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ

***Аннотация:** в статье рассматривается синдром эмоционального выгорания как психическое отклонение от нормы в рамках профессионального сообщества. Освещаются причины возникновения, структура развития и последствия синдрома эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, эмоции, профессиональная деятельность, синдромы СЭВ.*

*С улыбкою господь глядит на нас
Откуда-то с вершины мирозданья.
Чтоб жизнь была не так скучна,
Господь нам раздает задания...
Вполуха слушая проклятья,
Вполглаза глядя на экстаз,
Бог поражен синдромом выгорания...
Ну, а его последствия – на нас...*

Н.В. Козина [4].

Современный мир постоянно предъявляет человеку все новые и новые требования. Несмотря на улучшение общих условий жизни, что значительно снизило физическую нагрузку в бытовых вопросах и различные технические достижения, которые созданы, чтобы облегчить жизнь, человек в обществе находимся под постоянным давлением. Динамично изменяющийся социум диктует свои условия, требуя от специалиста мобильности, креативности, скорости и высокого профессионализма.

В связи с этим в психологическом сообществе все чаще звучит такой диагноз как эмоциональное выгорание. Рассмотрим, что собой представляют эмоции, и чем так опасен этот диагноз.

Большая советская энциклопедия дает следующее определение эмоций: «Эмоции... – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющиеся в виде удовольствия или не удовольствия, радости, страха и т. д. Сопровождая практически любые проявления жизнедеятельности организма, эмоции отражают в форме непосредственного переживания значимость (смысл) явлений и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей (мотивации)» [3, с. 169].

Исходя из данного определения, эмоции отражают значимость того, что происходит в жизни человека, следовательно, эмоциональное выгорание ведет к обезличиванию всех событий и явлений, потере их значимости. Образно говоря, эмоциональное выгорание можно сравнить с зеркалом, подойдя к которому не увидишь отражения. Человек прячется внутри себя, словно убеждаясь в том, что если он ничего не чувствует, то проблем нет. Так же маленький ребенок, играя в прятки, закрывает лицо ладонями и считает, что он спрятался.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» был предложен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером для характеристики психического состояния здоровых людей, которым в процессе профессиональной деятельности необходимо тесное эмоциональное сотрудничество с другими людьми. Такому состоянию чаще всего подвержены представители гуманитарных профессий, работающих в системе «человек-человек». Это медработники, менеджеры, педагоги, психологи, сотрудники правоохранительных органов и т. п.

В.В. Бойко отмечает, что данное состояние представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты, предполагающий полное или частичное исключение эмоций в ответ на психотравмирующие воздей-

ствия, т.е. это выработанный стереотип эмоционального профессионального поведения.

Чаще всего выгорание возникает в результате разочарования в деятельности, которую изначально идеализировали и стремились выполнить как можно лучше, добиться поставленных целей, постоянно было желание самосовершенствоваться, двигаться вперед в карьерном и личностном плане.

Существует несколько моделей эмоционального выгорания. Однако всех их объединяет то, что данный процесс состоит из последовательных преемственных этапов. Рассмотрим классификацию этапов «выгорания», которая была предложена Д. Эдельвич, А. Бродски на примере педагогических работников [4.]

1-й этап – «Идеалистический энтузиазм».

На этом этапе специалист готов работать, помогать людям, реализовывать свои мечты. Молодой педагог готов сердце отдать детям, использовать весь арсенал методов и приемов, чтобы учить и воспитывать маленького человека. Он ищет новые формы взаимодействия, ведет активную внеклассную работу, занимается научными исследованиями и непроизвольно ожидает положительного результата своей деятельности, выраженной в знаниях учеников и оценки своей деятельности руководством.

2-й этап – «Застой» (стагнация).

На этом этапе специалист начинает испытывать первые разочарования. Дети не всегда слышат и слушают, а приготовленное с энтузиазмом мероприятие, не вызывает интереса детей, а при выведении четвертных отметок качество знаний оказывается ниже ожидаемого. Образовательная организация ставит многоуровневые задачи, решение которых создает дополнительную нагрузку, которая вменяется в обязанности без какого-либо поощрения.

3-й этап – «Фрустрация» («сигнальная лампочка»).

На этом этапе у педагога возникает ощущение беспомощности и профнепригодности. Все то, что хотелось передать детям: доброе, вечное, значимое, оказалось невостребованным. Работа становится тяжелой обязанностью, а не призванием. С каждым днем становится все больше негативных эмоций, дети

вызывают раздражение, уроки проводятся безразлично «зачем стараться, если это никому не нужно».

4-й этап – «Апатия».

На этом этапе, человек впадает в апатию, которая является естественным механизмом защиты от фрустрации. Работа становится досадной обязанностью, которая выполняется формально и нужна только с целью заработка. Это этап собственно выгорания.

Таким образом, в душе человека возникает своеобразный эмоциональный вакуум, мешающий адекватно взглянуть на окружающий мир.

Человек, переживающий эмоциональное выгорание словно замерзает изнутри, вследствие чего начинают развиваться личностные, коммуникативные и физиологические нарушения.

В результате *личностных нарушений* у специалиста возникают следующие симптомы:

- несоответствие собственным ожиданиям;
- потеря чувства собственного достоинства;
- раздражение сменяется чувством безнадежности, а затем безразличием.

Коммуникативные нарушения вытекают из личностных:

- ощущение собственной профессиональной непригодности, эмоциональной опустошенности;
- желание закрыться от всего мира;
- потеря удовлетворенности качеством отношений с людьми;
- дегуманизация служебных отношений, потеря доброжелательности, заботливости и радушия в ситуациях делового общения;
- потеря интереса к проблемам тех, на кого направлено профессиональное влияние;
- неудовлетворенность социальной и административной поддержкой, переживание отчужденности.

Стоит отметить, что личности «эмоционально выгорающие» на профессиональной почве, переносят свое стрессовое состояние и на другие сферы своей

жизни, возникают проблемы с коммуникацией в личностной сфере, потеря доверительности и искренности в общении с родными, близкими, знакомыми.

Из последствий, влияющих на профессиональные качества, исследователи отмечают:

- блокирование проявлений свободы, творчества, инициативы;
- неудовлетворительное выполнение работы, медлительность, несоответствие выполненной работы имеющимся способностям;
- потеря энтузиазма и материальной мотивации, ощущение «заработанности»;
- потеря клиентов.

В сравнении со здоровыми людьми, пациенты с синдромом эмоционального выгорания характеризуются снижением качества жизни по всем показателям, особенно по уровню жизненной активности, общего состояния здоровья, психического здоровья. Все это говорит о выраженных эмоциональных нарушениях и негативных оценках больными своего состояния здоровья в настоящий момент и оценках перспектив лечения.

К соматическим следствиям эмоционального выгорания относят: головные боли, нарушения сна, желудочно-кишечные расстройства, физическое истощение и т. д.

Подводя итоги, можно сказать, что синдром эмоционального выгорания серьезное психологическое нарушение, последствия которого распространяются на все сферы жизни человека. Неудовлетворенные ожидания и амбиции постепенно формируют у человека комплекс неполноценности, вызывая негативные эмоции, которые, перегорая, оставляют чувство опустошенности и беспомощности. Самое страшное, что профессиональное перегорание, переносится и на другие сферы коммуникации, человек замыкается в себе, отдаляется от близких и друзей.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 1999. – 32 с.
2. Смит Д. Выгорание. Как победить выгорание и усталость от работы за 30 дней. Книга-тренинг / Д. Смит. – 2023
3. Леонтьев А.Н. Эмоции / А.Н. Леонтьев, К.В. Судаков К.В // БСЭ. – Т. 30. – М., 1978. – С. 169.
4. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 256 с. EDN WOVHQP