

УДК 159.9

*Саиева Линда Магарбиевна студентка 4 курса
Филиал ДГУ в городе Кизляр
Научный руководитель К,П,Ц, Доц. Шарбузова Х.А.*

UDC 159.9

*Saieva Linda Megarbane 4th year student
The DSU branch in the city of Kizlyar
Supervisor K, P, C, Doc. Sharbuzova X. A.*

Синдром профессионального выгорания личности **Professional burnout syndrome**

Аннотация. В статье раскрывается что такое выгорание личности, причины и симптомы проявления синдрома выгорания.

Annotation. The article reveals what personality burnout is, the causes and symptoms of burnout syndrome.

Ключевые слова: Личность, синдром, выгорание, профессиональное выгорание, Эмоциональное выгорание.

Keywords: Personality, syndrome, burnout, professional burnout, Emotional burnout

Жизнь без стрессов невозможна. Каждый день мы сталкиваемся с тем или иным проявлением стрессовых ситуаций. С некоторыми из них нам удается справиться без видимых потерь, другие надолго выбивают из седла, заставляя нас долго и мучительно переживать его последствия.

В последние годы все чаще говорится о взаимосвязи и взаимовлиянии профессионального стресса, и синдрома психологического сгорания или выгорания работников.

Ежедневная работа, иногда без перерывов и выходных, с постоянной физической, психологической нагрузкой, осложненная напряженными эмоциональными контактами ведет к жизни в состоянии постоянного стресса, накоплению его последствий, истощению запаса жизненной энергии

человека и, как результат, к серьезным физическим заболеваниям. Поэтому трудоголики, готовые выкладываться по 24 часа в сутки, отдаваться работе без остатка, без перерывов, входных и отпусков, - первые кандидаты на полное психологическое выгорание, приводящее в результате к ранней смертности. Выгорающий человек начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность личной жизнью. Не находя достаточных оснований для самоуважения и укрепления позитивной самооценки, развития позитивного отношения к собственному будущему и теряя, таким образом, смысл жизни, он старается найти его через самореализацию в профессиональной сфере.

Человек сам загоняет себя в ловушку чрезмерной вовлеченности, эмоциональной зависимости от работы и вдруг в какой-то момент понимает, что не может дальше нести этот груз. Человек ломается, чувствует усталость, понимает, что исчерпал все ресурсы, истощен и морально, и физически, что он «выгорел». Появляются сомнения в полезности своей деятельности, ощущение бессмысленности происходящего, снижается самооценка, начинаются переживания по поводу своей профессиональной и личной несостоятельности, кажется, что нет перспектив. Однажды подобное чувство испытал каждый. Это коварно тем, что не сразу начинает ощущаться дискомфорт. Но если это повторяется вновь и вновь, человек обнаруживает: то, что вчера ему было интересно и важно сделать хорошо, сегодня становится безразличным и более того — начинает отталкивать. Риск значительно повышается к третьему-четвертому году работы, когда уже нет новизны, он начинает предъявлять требования к себе, повышаются требования со стороны окружающих.

Профессиональное выгорание. Понятие и определение

Термин «синдром сгорания (выгорания) личности» (burnout) ввел в 1974 году американский психолог Х.Фреденберг, и поначалу он использовался для характеристики психологического состояния людей, чья работа связана с интенсивным, тесным общением с клиентами, эмоциональным перенапряжением. Под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности.

Большой вклад в становление данного синдрома психологического переутомления внес американский психолог Маслах (1976). Кстати, многие именно ему отдают пальму первенства введения данного термина в практику, касательно профессиональной деятельности врачей.

Первоначально этот термин применялся в отношении людей, профессионально работающих в сфере хелперских профессий (от английского help — помогать): врачи, священники, педагоги, юристы, социальные работники, психотерапевты и т. д. В 1981г. Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего синдром профессионального выгорания: "Запах горящей психологической проводки".

В настоящее время «группа риска» расширилась до всей области профессиональной принадлежности – «человек – человек», к данной группе как раз и относятся менеджеры по АРТПРОЕКТАМ, рекламе и PR.

«Группа риска» - когда мы говорим о профессиональном выгорании

Как для отдельного работника, так и для организации состояние профессионального выгорания может быть неосознанным или неправильно понятым и оцененным. Собственное неблагоприятное состояние как человеку, так и организации трудно, практически невозможно увидеть со стороны, поэтому отсутствуют условия для того, чтобы вовремя начать коррекционные и восстанавливающие мероприятия.

Какие работники составляют группу риска в том случае, когда мы говорим о профессиональном выгорании? При ответе на этот вопрос можно выделить следующие закономерности.

Во-первых, особенно быстро "выгорают" сотрудники - интроверты, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативной профессии. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без "сбрасывания" отрицательных переживаний во внешнюю среду.

Во-вторых, синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего как в России, так и за рубежом это - женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также "прессинг" в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

В-третьих, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. В России к этой группе относятся, прежде всего, люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста.

Лучше «горят» те, кто ассоциирует свою работу с предназначением, миссией. Среди психотерапевтов это называется «комплекс спасателя»: вмешаться и исправить, спасти!

«Люди добираются до вершин и понимают, что им там не нравится, — говорит один из психологов. — Они думают: и за что это я боролся?». Этот эффект называется «перегоранием сверх новой звезды».

Люди становятся заложниками собственного успеха. Они испытывают шок, поняв, что их борьба бессмысленна. Некоторые думают, что успех всегда приносит удовлетворение, и с удивлением обнаруживают, что это не так.

Причины и симптомы проявления синдрома выгорания

Синдром профессионального сгорания - довольно специфический процесс. Его запускающий механизм обусловлен не столько внешними факторами, сколько внутренним миром определенного человека. Состояние это первично возникает в "душе" из-за недостатка психологической гибкости, духовного потенциала в усложнившихся условиях и связано не только с социальными характеристиками (уровнем жизни и заработной платы), не столько с биографическими характеристиками (счастьем в личной жизни, объективным и субъективным восприятием трудности жизненного пути), сколько с характеристиками психологическими. Человек, как электрическая лампочка, под большим напряжением от навалившейся работы (справиться не в состоянии, а отказать не в силах), если не хватает сопротивления душевных ресурсов, вспыхивает на мгновение, а потом постепенно гаснет, черствеет душой. И только эмоционально зрелые, духовно богатые, целостные личности в состоянии справиться с описанными трудностями.

Список использованной литературы

- 1.Аббков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу.- СПб.2004.
- 2.Водопьянова Н.Е, Старченкова Е.С. Синдром выгорания:диагностика и профилактика-СПб..2005.
- 3.Каменюкина., Ковпак Д. Антистресс-тренинг.-СПб..2004.
- 4.Митева И.Ю. Курс управления стрессом.-,2005.
5. Самоукина Н.В. Синдром профессионального выгорания.-12 января 2005, по материалам интернет-сайтов.
6. Методика диагностики уровни эмоционального выгорания В.В.Бойко/ по материалам интернет-сайтов.