

УДК 159.942

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ – БОЛЕЗНЬ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Зубкова М.А., студент гр. ИТб-221, II курс

Научный руководитель: Кондрина И.В., к.п.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева

Г. Кемерово

На сегодняшний день использование термина «эмоциональное выгорание» все активнее входит в нашу жизнь. Чаще всего мы привыкли слышать о состоянии эмоционального выгорания от людей зрелого возраста, уже давно работающих. Связываем такое состояние с общей усталостью человека. Возможно, эмоциональное выгорание становится все более актуальной проблемой в современном обществе из-за увеличивающегося уровня стресса, требований на работе, нестабильности экономической ситуации и других факторов. В условиях постоянной загруженности и нехватки времени люди часто игнорируют свои эмоциональные потребности, что приводит к выгоранию. Это может привести к серьезным последствиям для здоровья, отношений и профессиональной деятельности. Поэтому изучение и понимание этой проблемы является важным шагом к предотвращению эмоционального выгорания и поддержанию психологического благополучия.

Однако предметом нашего исследования является определение наличия данного синдрома уже у молодых людей студенческого возраста. Остановимся на общем понятии «синдрома эмоционально выгорания» и его и его описании в литературе.

Эмоциональное выгорание (burnout) – это состояние психологического и эмоционального истощения, вызванное длительным стрессом, перегрузкой работой или другими факторами, которые приводят к потере мотивации, энергии и чувства удовлетворения от работы, быта и жизни в целом. Это состояние характеризуется чувством истощения, апатии, отстраненности и чувством собственной неэффективности.

Еще в 70-х годах 20 века специалисты обратили внимание на то, что состояние эмоционального истощения чаще всего встречается у лиц, занятых в различных коммуникативных сферах деятельности, связанных с высоким уровнем эмоциональной нагрузки (врачи, психологи, педагоги, работники социальных служб и сферы обслуживания).

В научных статьях термин "эмоциональное выгорание" обычно описывается как комплексный синдром, который включает в себя три основных составляющих: эмоциональное истощение, цинизм и уменьшение личной эффективности. Эмоциональное истощение характеризуется чувством усталости, отчуждения и исчерпания эмоциональных ресурсов. Цинизм проявляется

в негативном, равнодушном или даже агрессивном отношении к работе, коллегам и клиентам. Уменьшение личной эффективности связано с потерей мотивации, снижением профессиональной эффективности и ухудшением качества работы [2].

Научные статьи также обсуждают факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания, такие как, перегрузка работой, конфликты на работе, недостаток поддержки со стороны руководства, низкое удовлетворение от работы и дисбаланс между работой и личной жизнью. Исследования показывают, что эмоциональное выгорание может иметь серьезные последствия для физического и психического здоровья работников, а также приводить к снижению профессиональной эффективности и ухудшению качества работы.

Основными составляющими эмоционального выгорания можно считать следующие пункты:

- идеализм, трудовой энтузиазм, воодушевление превращаются в состояние хронической усталости;
- основные симптомы: упадок сил, снижение работоспособности, нарушение памяти, подавленность и усталость, а также повышенная восприимчивость к инфекциям и различные жалобы психосоматического характера;
- преобладает чувство, что успех оказался несоизмеримо ниже затраченных усилий;
- очень часто среди пострадавших оказываются люди, ориентированные на успех и имеющие высокие идеалы.

Причины эмоционального выгорания имеют различные источники, для того, чтобы более точно раскрыть их, выявим следующие группы:

1. Работа и профессиональные факторы: перегрузка работой, чрезмерные требования к выполнению задач, отсутствие поддержки со стороны руководства или коллег, недостаток возможностей для профессионального развития, некорректное распределение обязанностей и перегрузка ответственностью, несоответствие ценностей и целей работника с целями организации.

2. Личностные и психологические факторы: сильная эмпатия и чувствительность к эмоциям других людей, сложности в управлении эмоциями и стрессом, перфекционизм и высокие стандарты качества работы, недостаток саморегуляции и стратегий справления со стрессом, низкая самооценка и недостаточная уверенность в себе.

3. Социокультурные и окружающие факторы: негативное воздействие социальных сетей и медиа на психическое состояние, неравновесие между работой, личной жизнью и отдыхом, конфликты в отношениях с близкими, друзьями, коллегами, ощущение изоляции и отчуждения в обществе, недостаток поддержки со стороны близких и окружающих.

Исследование указанных причин поможет лучше понять механизмы формирования эмоционального выгорания, выявить возможные факторы риска и разработать эффективные стратегии профилактики этого состояния [2].

Симптомы эмоционального выгорания также можно разделить на следующие группы:

1. Эмоциональные симптомы: чувство усталости и изнеможения даже после небольших нагрузок, потеря интереса к работе или другим обязанностям, чувство беспомощности и отчаяния, раздражительность, нервозность, агрессивное поведение, чувство пустоты или отсутствия радости.

2. Психологические симптомы: снижение самооценки и уверенности в себе, проблемы с концентрацией и памятью, чувство внутреннего напряжения и тревоги, чувство одиночества и изоляции, повышенная чувствительность к критике и отрицательным оценкам.

3. Физиологические симптомы: бессонница или другие нарушения сна, головные боли, мигрени, проблемы с желудком, пищеварением, повышенное или пониженное артериальное давление, учащенное сердцебиение, панические атаки.

4. Социальные симптомы: изменения в отношениях с коллегами, друзьями, близкими, ухудшение коммуникативных навыков, избегание общественных мероприятий и социальной активности, чувство отчуждения и непонимания со стороны окружающих.

Да, такие признаки могут проявляться уже на первых годах работы, но осложняется такая ситуация тем, что даже в годы обучения в вузе некоторые студенты (возраст 19-20 лет) испытывают на себе признаки эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания перерастает в болезнь нашего времени. Чтобы понять, как эмоциональное выгорание проявляется у студентов, мы провели исследование. В опросе приняли участие студенты Института энергетики и Института информационных технологий, машиностроения и автотранспорта - 54 человека, из них юношей- 42, девушек- 12.

Опрос студентов включал в себя 3 вопроса:

1. Приходилось ли Вам испытывать чувство усталости, раздражительности и апатии? Если чаще одного раза укажите.

2. Знакомо ли Вам чувство эмоционального выгорания. Испытывали ли вы на себе это чувство

3. Считаете ли вы, что «Эмоциональное выгорание» это миф?

Результаты опроса приведены в таблице:

Институт	1			2		3	
	да	чаще 1 раза	Нет	да	нет	да	нет
ИЭ	14	10	1	12	10	1	24
ИИТМА	20	14	5	18	14	0	29
Итого	34	24	6	30	24	1	53

Проведя анализ опроса, можем сделать следующие выводы:

1. 88,89% испытывали симптомы эмоционального выгорания, из них 50% ощущали их неоднократно.

2. Только 11,12% никогда не испытывали чувство усталости и апатии.

3. 55,56% знаком синдром эмоционального выгорания, 44,45% не знают о существовании данного явления. Из чего можем сделать вывод, что люди не знают как уберечь себя от эмоционального выгорания и как с ним справиться, если оно уже наступило.

4. 1,85% считает синдром эмоционального выгорания мифом и не верят в его существование, но 98,15% осведомлены о данном диагнозе.

Исследование показало, что большинство представителей нынешнего поколения испытывали симптомы такого синдрома как эмоциональное выгорание, однако только 55,56% из них смогли определить, что с ними и как с этим можно бороться. Исходя из этого, можно сделать вывод, что молодое поколение мало осведомлено о такой науке как психология, о ее явлениях и о возможных заболеваниях, связанных с нарушением психики.

Жертвой выгорания может стать любой работник или студент. Это связано с тем, что разнообразные стрессоры присутствуют или могут появиться на работе в каждой из организаций. Синдром выгорания развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов [1]

Стресс и хронический стресс являются причинами синдрома эмоциональное выгорание. Отметим, каких типов темперамента люди наиболее склонны к стрессу и что для каждого из темперамента может стать причиной стресса:

1. Холерики - люди с активным и лидерским характером, склонные к агрессивным проявлениям при стрессе. Они могут быстро выгорать из-за постоянного напряжения и необходимости контролировать ситуацию.

2. Меланхолики - люди с чувствительным и перфекционистским характером, склонные к избыточному самокритичности и переживаниям. Они могут страдать от эмоционального выгорания из-за постоянного стремления к идеалу и перегрузки информацией.

3. Флегматики - люди с спокойным и уравновешенным характером, склонные к подавлению эмоций и эмоциональной выгораемости из-за недостатка самовыражения и недостаточной адаптации к стрессовым ситуациям.

4. Сангвиники - люди с оптимистичным и общительным характером, склонные к поверхностному подходу к проблемам и недостаточной осознанности своих эмоций. Они могут столкнуться с эмоциональным выгоранием из-за недостатка саморефлексии и перерасхода энергии на внешние контакты.

Наиболее склонными к стрессу являются люди, обладающие темпераментом «меланхолики». Меланхолики характеризуются повышенной чувствительностью, склонностью к перфекционизму, самокритичности и глубокому переживанию эмоций. Их уязвимость перед стрессом может привести к

чрезмерной нагрузке на психическое и эмоциональное состояние, что в конечном итоге может привести к эмоциональному выгоранию [3].

Также стоит отметить, что представители мужского пола наиболее склонны к стрессу и как следствие синдрому эмоционального выгорания, так как помимо вышеперечисленных причин на мужской пол накладываются социокультурные и биологические особенности. Исторически сложилось, что мужчинам в обществе приписывается роль защитника, кормильца и лидера, что создает дополнительное давление на них в сфере работы, семьи и общественной жизни. Эти социокультурные ожидания могут приводить к перегрузке, перфекционизму и стремлению к успеху, что в свою очередь может способствовать развитию эмоционального выгорания.

Чтобы предотвратить массовое эмоциональное выгорание, каждый человек должен начать с себя и помочь своему душевному состоянию. В научной и популярной психологической литературе описано множество техник и упражнений, хорошо зарекомендовавших себя в управлении стрессом и совершенствовании психической саморегуляции.

Самые простые и доступные – это способы, которые основаны на изменении направленности внимания, отвлечении от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих представлений и мыслей, переключении на объекты окружающего мира, другую деятельность.

Другие способы базируются на отражении своего физического «Я», – это самоконтроль и регуляция внешних проявлений эмоций, которые находят свое выражение в соматических и вегетативных изменениях. Еще одна группа приемов отличается более высоким уровнем сложности и эффективности, а именно корректировка своего «Я» с помощью позитивных образов (памяти или воображения) или воспроизведения ресурсных психических состояний: воспроизведение приятных воспоминаний, сюжетных образов, которые содержат позитивный заряд и способны изменить эмоциональное настроение.

К группе способов саморегуляции, базирующихся на отражении своего социального «Я», относится умение ставить адекватные цели. Умение поставить цель в точном соответствии со своими возможностями.

Таким образом, следует отметить, что, как и болезнь «синдром эмоционального выгорания» важно вовремя заметить (диагностировать), выявить причины и стараться работать с ним. Но лучший способ «не заболеть» – это профилактика. В нашем случае – это психологическая грамотность человека и желание сохранить свое физическое и психологическое здоровье.

### **Список литературы:**

1. Синдром выгорания - болезнь нашего времени : почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / М. Грабе ; науч. ред. Л. Г. Лысюк. - Санкт-Петербург : Речь, 2008 (СПб. : Типография "Наука"). - 96 с.; 21 см.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 299 с. — (Профессиональная практика).

3. Бойко, Виктор Васильевич Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. - Москва : Информ.-изд. дом "Филинъ", 1996. - 469,[1] с.; 20 см.