

## Эмоциональное выгорание в условиях современного мира и возможные пути профилактики

Научный руководитель – Базаров Тахир Юсупович

*Мырзабай кызы Мээргул*

*Студент (магистр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: mambetalieva.mk@gmail.com*

В данной статье рассматривается понятие эмоционального выгорания, его структура, признаки и причины, в каких областях чаще всего оно встречается и пути его профилактики. В современном мире, где люди постоянно встречаются с непрекращающимися изменениями и невозможностью часто на них повлиять, где нет очевидности, к каким последствиям приведут те или иные события, у людей больше шансы столкновения с эмоциональным выгоранием.

Синдром эмоционального выгорания появился за рубежом около 40 лет назад, которого обозначили английским словом «Burnout», что переводится как выгорание, сгорание. Термин burnout был введен впервые в 1974 г. американским психиатром Г. Фрейденбергером. [1]. Психологи К. Маслач, и С. Джексон рассматривают выгорание как ответная реакция на профессиональные длительные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себе: эмоциональное истощение, деперсонализация («обезличивание» человека), а также редукцию личных достижений — умаление собственного достоинства [1]. В 2019 году, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включил синдром эмоционального выгорания в Международный классификатор болезней, как синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Который официально вступил в силу с 1 января 2022 года, с тех пор синдром эмоционального выгорания стал считаться заболеванием, состоящим из трех фундаментальных элементов: недостаток энергии или утомление; повышенная ментальная дистанция или негативное или циничное отношение к работе; ощущение неэффективности и отсутствия достижений [5].

Симптомы эмоционального выгорания у каждого может выглядеть по-разному, но есть определенные признаки, по которым можно его определить. Эмоциональное выгорание в условиях современного мира представляет собой состояние психического и эмоционального истощения, возникающее в ответ на длительный стресс, высокую нагрузку и недостаток поддержки. Это состояние характеризуется чувством усталости и апатии, отсутствием мотивации, нарушением режима питания и режима сна, головных болей, неудовлетворенности своей работой, снижением мотивации к работе, потерей концентрации и увеличения ошибок, нарушениями крайних сроков работы, конфликтами на рабочем месте, цинизмом по отношению к окружающим, а также эмоциональным отчуждением, дистанцированием от клиентов и коллег. [1].

В настоящее время, когда объём нагрузки увеличивается с отсутствием стабильной системы, где все очень быстро меняется, работники любой сферы могут подвергаться риску эмоционального выгорания. Но риски для работников различных профессий, ориентированных на человека, остаются высокими, где есть постоянный, интенсивный, эмоциональный контакт с людьми. Например, такие сферы как сфера обслуживания, социальной работы, образование и здравоохранение [2].

В исследовании ReliaStar Insurance Company of Minneapolis было обнаружено, что служащие считавшими свою работу очень стрессогенной, в два раза чаще испытывали выгорание, чем те, которые не думали так [4]. Исходя от этого можно предположить, что восприятие человека в эмоциональном выгорании играет большую роль.

Модель «Области трудовой жизни», определяет шесть областей, приводящим к эмоциональному выгоранию: рабочая нагрузка, контроль, вознаграждение, сообщество, справедливость и ценности. *Рабочая нагрузка.* Перегрузка на работе способствует выгоранию, поскольку истощает способность людей выполнять требования работы. Когда такого рода перегрузка является хроническим заболеванием на работе, у них мало возможностей отдохнуть, восстановиться и найти баланс. *Контроль.* Ощущение отсутствия автономии, доступа к ресурсам и права голоса при принятии решений, влияющих на свою профессиональную жизнь, может сказаться на эмоциональное состояние работника. *Вознаграждение.* Недостаточное признание и вознаграждение (финансовое, институциональное или социальное) увеличивает уязвимость людей к выгоранию, поскольку обесценивает как работу, так и работников, и тесно связано с чувством неэффективности. *Сообщество.* Область сообщества связана с постоянными отношениями сотрудников с другими людьми на работе. Когда эти отношения характеризуются отсутствием поддержки и доверия, а также неразрешенным конфликтом, существует больший риск выгорания. *Справедливость.* Если сотрудник чувствует, что к нему не относятся справедливо и равноправно. Цинизм, гнев и враждебность могут возникнуть, когда люди чувствуют, что к ним не относятся с должным уважением. *Ценности.* Если идеалы и мотивы, которые изначально привлекали сотрудника к его работе меняются. Когда на работе возникает конфликт ценностей и, следовательно, возникает разрыв между индивидуальными и организационными ценностями, сотрудники вынуждены искать компромисс, это может привести к еще большему выгоранию [3].

Также другие факторы риска для развития эмоционального выгорания в современном мире могут быть: перфекционизм, чрезмерная занятость, конкуренция, недостаток поддержки, низкая самооценка, неспособность управлять стрессом, недостаточная возможность отдыха и восстановления, необходимость постоянно поддерживать связь через социальные сети, высокие требования к производительности и профессиональным успехам.

Для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания в условиях современного мира, можно выделить следующие шаги: внимательно следить за самочувствием, уметь распознавать первые симптомы усталости и стресса, саморегулироваться (разными техниками терапии) или обращаться к специалистам в случае необходимости; организация своей работы, планировать график так, чтобы вовремя закончить нагрузку; поддерживать баланс между работой и личной жизнью, находить способы релаксации и восстановления, хороший режим сна, наличие интересов помимо работы, не связанные с профессиональной деятельностью; забота о физическом и эмоциональном здоровье, внедрение регулярной физической активности, развитие эмоционального интеллекта; пробовать новые вещи, как в личной жизни, так и на работе, новые способы выполнения задачи могут эмоционально украсить работу; жить с юмором, смех защищает нас от чрезмерного напряжения, также помогает иногда легче относиться к сложным ситуациям; находить социальные круги общения, где безопасно и комфортно, где происходит обмен ресурсами и эмоциями; найти наставника или тренера, который может помочь и перенаправить при необходимости [1].

Подводя итоги, хочется отметить, что никто не застрахован от эмоционального выгорания и каждый может столкнуться с этим. Особенно в условиях современного мира, в эпохе неизвестности, где эмоциональная нагрузка идет намного больше, нам нужно быть более подготовленными к вызовам современности. При грамотном наблюдении за собой

и чуткостью, каждый может экологично пережить стрессовых ситуаций и предотвратить эмоциональное выгорание.

### Источники и литература

- 1) Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е издание. СПб.: Питер Пресс. 2018.
- 2) Abramson A. Burnout and stress are everywhere // American Psychological Association. 2022, V. 53 №1 p. 72.
- 3) Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. 2016, №15(2). p. 103 – 111.
- 4) Lawlor J. Have your salespeople had enough? Here's how to help them before they burn out // Sales and Marketing Management. 1997, V. 149, №3.
- 5) [www.who.int](http://www.who.int) (Всемирная организация здравоохранения, Международная классификация болезней 11).