

Иванова Дарья Александровна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Психология личности

Выгорание личности

Аннотация. Статья обращается к проблеме выгорания личности, психологическому состоянию, которое возникает из-за длительного стресса и негативных факторов на работе или в других сферах жизни. В ходе исследования рассмотрены три компонента выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и умаление личных достижений. Представлены две основные теоретические модели выгорания: трехфакторная модель «выгорания» К. Маслак и С. Джексон и модель Б. Перлмана и Е. Хартмана. В процессе социологического опроса были выявлены признаки эмоционального выгорания, такие как агрессия, обиды на коллег, выбор профессии. В заключении предоставлены рекомендации для предотвращения выгорания и улучшения психологического благополучия.

Ключевые слова: выгорание личности, эмоциональное истощение, деперсонализация, умаление личных достижений, стресс, психологическое состояние.

Эмоциональное выгорание, или синдром выгорания, это состояние физического и психического истощения, которое возникает в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. По разным статистическим данным этим состоянием страдает от 13 до 25% населения планеты. По данным социологического опроса, проведенного исследовательским холдингом «Ромир», в 2021 году примерно две трети россиян (64%) сталкивались с эмоциональным выгоранием [6]. Данные подтверждают актуальность исследования этого состояния.

Впервые явление эмоционального выгорания описал в 1974 году американский психиатр Герберт Фрейденберг. Изучение указанного состояния проводилось

американскими психологами Кристиной Маслач и Сьюзан Джексон, которые характеризовали его как эмоциональное опустошение [4]. В целом, история изучения данного вопроса представлена как зарубежными исследованиями, так и отечественными (Попова Т.А., Черникова Т.В., Болучевская В.В., Новикова Ю.Г.).

Трехфакторная модель «выгорания» Кристины Маслач (Christina Maslach) и Сьюзан Джексон (Susan Jackson) и модель Бернарда Перлмана (Bernard Perlman) и Эвы Хартман (Eva Hartman) представляют два из основных теоретических подходов к изучению выгорания. Обе модели внесли значительный вклад в понимание и объяснение причин и механизмов возникновения выгорания. Оба подхода акцентируют внимание на множественные факторы, которые могут влиять на выгорание, и предоставляют основу для разработки профилактических мер для улучшения психологического благополучия и предотвращения выгорания. Как правило, эти модели используются для проведения исследований и разработки программ поддержки и помощи для людей.

Выгорание личности может проявляться в виде трех компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации (обезличивания человека) и умаления личных достижений.

1. Эмоциональное истощение: это ощущение физической и эмоциональной усталости, которое может возникать из-за повышенных требований, конфликтов, недостаточной поддержки или долгосрочного стресса. Люди, страдающие от эмоционального истощения, часто чувствуют, что у них нет достаточно ресурсов или энергии для повседневных задач и обязанностей.

2. Деперсонализация: этот аспект выгорания проявляется как отчуждение и безразличие к людям, с которыми человек взаимодействует. Люди, подверженные деперсонализации, могут начать воспринимать других людей как анонимных или безразличных, что может негативно повлиять на качество их взаимоотношений.

3. Умаление личных достижений: этот аспект относится к уменьшению самооценки и ощущениям неуспеха. Люди с выгоранием могут потерять уверенность в своих способностях и чувствовать, что не достигают никаких значимых результатов в своей жизни или карьере.

Симптомы эмоционального выгорания могут включать тревожные мысли, чувство неспособности справиться с работой, усталость, раздражительность, отсутствие желания и удовольствия, физическое и психологическое истощение. Эмоциональное выгорание может привести к снижению мотивации, цинизму, снижению самооценки и изоляции [6].

Люди, чья работа связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями и большой ответственностью, особенно подвержены эмоциональному выгоранию.

Профессии, которые чаще всего подвержены выгоранию, включают учителей, врачей, социальных работников. Учителя испытывают высокий уровень стресса из-за многочисленных требований, недостатка обратной связи и признания, а также высокой нагрузки на работе. Врачи, особенно онкологи, врачи скорой помощи и оперирующие хирурги подвержены высокому риску выгорания из-за эмоционального перенапряжения, высокой ответственности и частого столкновения с тяжелыми ситуациями [3]. В 2024 г. уже 74% врачей и 82% медицинских сестер отмечали постоянное и достаточно выраженное нервно-психическое напряжение. При этом около трети врачей для снятия эмоционального напряжения использует медикаментозные средства и алкоголь [7].

Работники, которые занимаются помощью и поддержкой людей, такие как психологи, социальные работники и консультанты, также подвержены высокому риску выгорания из-за эмоционального перенапряжения и частого столкновения с трудными ситуациями. Юристы испытывают высокий уровень стресса из-за высокой нагрузки на работе, неопределенности и необходимости постоянного решения сложных проблем [2]. Люди, работающие в области науки и технологий, часто сталкиваются с высоким уровнем интеллектуального труда, неопределенным графиком работы и большой ответственностью, что в большей или меньшей степени приводит к выгоранию.

Работа в этих профессиях требует особого внимания к самоуходу и поддержке, чтобы справиться с эмоциональным перенапряжением и предотвратить выгорание.

По наблюдениям психотерапевтов, эмоциональному выгоранию особенно подвержены интроверты. Это связано с особым восприятием социального и личного пространства, которое интроверты выстраивают для себя в соответствии со своими психологическими особенностями. Такие люди наиболее подвержены выгоранию, когда их взаимодействие с людьми противоречит их привычкам и правилам.

Немецкий психолог Урсула Нубер считает, что женщины сталкиваются с эмоциональным выгоранием чаще мужчин. Это объясняется несколькими факторами. Во многих обществах до сих пор существуют традиционные ролевые ожидания, которые предполагают, что женщины должны быть заботливыми, эмоционально отзывчивыми и готовыми жертвовать своим временем и энергией ради других. Такие ролевые ожидания могут привести к дополнительным эмоциональным и психологическим нагрузкам у женщин, что способствует развитию выгорания. Многие женщины, особенно те, которые работают и одновременно занимаются семьей и домашними обязанностями, сталкиваются с трудностями в поддержании баланса между работой и личной жизнью. Это приводит к чрезмерной нагрузке и эмоциональному истощению [1].

Для изучения выгорания личности используется опросник «MBI-GS». Данный вариант опросника позволяет оценивать выгорание как в профессиях с непосредственными интенсивными межличностными коммуникациями, так и без них. Помимо MBI в российской психотерапевтической практике используется опросник Виктора Васильевича Бойко. Для тестирования и самотестирования специалистов разных профессий используется опросник по профессиональному выгоранию Е.П. Ильина. Для диагностики эмоционального выгорания при работе с мигрантами используется методика «Межкультурное эмоциональное выгорание» [5].

На основе данных методик нами был предложен собственно разработанный опросник. В опросе участвовало 10 человек из разных профессий: учителя, медики, сантехники, социальные работники, юристы, экономисты, спортсмены, продавцы и др.

После проведения опроса и анализа данных, результаты были представлены в процентном соотношении для каждого вопроса.

Из полученных данных можно сделать следующие выводы:

- Большинство респондентов (55%) замечают признаки эмоционального выгорания в последнее время.
- Сердиться или обижаться на коллег и клиентов является распространенным симптомом выгорания.
- Многие респонденты чувствуют вину за недостаточное время, проводимое с близкими.
- Большая часть опрошенных испытывают неожиданные эмоциональные всплески.
- Из числа опрошенных большинство относятся именно к тем профессиям, которые наиболее подвержены выгоранию – медики, учителя, соцработники, юристы.

Исходя из представленных выводов о выгорании личности, мы можем сформулировать следующие рекомендации для предотвращения и управления выгоранием:

- Проводить обучающие программы и тренинги для сотрудников по управлению стрессом и эмоциями.
- Организовывать более гибкие рабочие графики и возможности для отдыха и восстановления.
- Поддерживать коммуникацию и взаимодействие между коллегами, чтобы снизить возможные конфликты и напряжение.
- Обращаться за поддержкой к близким, коллегам или специалистам, таким как психотерапевты.

Важно отметить, что каждый человек может проявлять эмоциональное выгорание по-разному, и подход к его преодолению может быть индивидуальным.

Управление выгоранием – это комплексный процесс, который требует взаимодействия и сотрудничества со стороны сотрудников, руководства и организации в целом. Реализация этих рекомендаций поможет создать поддерживающую и здоровую рабочую среду, способствующую психологическому благополучию и предотвращению выгорания.

Таким образом, выгорание личности – это сложное психологическое состояние, которое может возникать у людей, сталкивающихся с длительным стрессом, перегрузкой, недостатком поддержки и недовольством в работе или другой сфере деятельности. Для предотвращения и управления выгоранием, необходимо обращать внимание на уровень стресса и рабочей нагрузки, создавать поддерживающую и балансированную рабочую среду, обеспечивать социальную поддержку и развивать навыки управления эмоциями и стрессом. Открытая коммуникация, понимание и поддержка со стороны руководства также играют важную роль в предотвращении выгорания.

Литература

1. Урсула Нубер. Кто я без тебя? Почему женщины чаще страдают депрессией и как находят себя / пер. с немец. И. Солнцева. – М.: Альпина Паблишер, 2021. 228 с.
2. Психолог Осин назвал четыре признака профессионального выгорания / [Электронный ресурс] / URL: <https://rg.ru/2023/04/01/psiholog-osin-nazval-chetyre-priznaka-professionalnogo-vygoraniia.html> (дата обращения: 27.05.2025)
3. Названо 3 профессии с самым высоким риском выгорания / [Электронный ресурс] / URL: <https://fotkaew.ru/nazvano-3-professii-s-samym-vysokim-riskom-vygoraniya> (дата обращения: 20.05.2025)
4. Christina Maslach, Susan E. Jackson. The measurement of experienced burnout (англ.) // Journal of Occupational Behaviour[en]. 1981. Vol. 2. P. 99-113
5. Ларин Н.А. Феномен эмоционального выгорания при межкультурном взаимодействии // Психология и Психотехника. 2017. № 3. С. 1-9.
6. Эмоциональное выгорание: как отличить от переутомления и победить стресс / [Электронный ресурс] / URL: <https://ria.ru/20211225/vygoranie-1765453037.html> (дата обращения: 15.05.2025)
7. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: учебник. 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гэотар-Медиа, 2010. 880 с.