ПРОИСХОЖДЕНИЕ И КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТЫ ПОНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ORIGIN AND KEY FACTS OF THE CONCEPT OF EMOTIONAL BURN OUT

УДК 159.944

Соловьева Анжелика Нюргуновна, магистрант, Северо-Восточный федеральный университет, г. Якутск

Solovyeva A.N. ianzhelika@icloud.com

Аннотация

Цель исследования – определить происхождение и ключевые факты термина эмоциональное выгорание. В статье описывается влияние эмоционального выгорания на корпоративную культуру организации, которая предъявляет высокие требования к сотрудникам, совокупный эффект которой может заключаться в более низкой прибыльности и более высокой текучести кадров. В результате было определено с чем было изначально связано и что способствовало профессиональному выгоранию на работе, где был впервые описан синдром эмоционального выгорания и кто был известным отцом-основателем концепции СЭВ..

Annotation

The aim of the study is to determine the origin and key facts of the term burnout. The article describes the impact of burnout on the corporate culture of an organization that places high demands on employees, the cumulative effect of which may be lower profitability and higher employee turnover. As a result, it was determined with what it was originally connected and what contributed to professional burnout at work, where

the syndrome of emotional burnout was first described and who was the famous founding father of the burnout syndrome.

Ключевые слова: медперсонал, управление персоналом, медицинские работники, психоэмоциональная нагрузка, синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, трудоголизм, ключевые факты, эффективность, удовлетворенность от работы.

Keywords: medical staff, personnel management, healthcare professionals, psycho-emotional stress, burnout syndrome, emotional exhaustion, workaholism, key facts, efficiency, job satisfaction.

Выгорание, как правило, происходит у людей и профессий, характеризующихся высокой степенью личных вложений в работу, высокими ожиданиями производительности и эмоционально требовательными межличностными ситуациями. Риск выгорания особенно велик для тех, кто ухаживает за больными, тех, кто работает в вспомогательных профессиях, и тех, кто постоянно стремится к достижению. Это было связано с безрадостным стремлением Сизифа, царя в греческой мифологии, наказанием которого за хроническое обманчивость было катание огромного валуна на холм только для того, чтобы увидеть, как он катится вниз, и повторять это действие до бесконечности. Хронический процесс безрадостного стремления или отдачи создает на рабочем месте условия, в которых может проявляться выгорание.

Выгорание было связано с различными формами увольнения с работы - прогулами, намерением оставить работу и фактической текучестью кадров. Однако у людей, которые остаются на работе, выгорание приводит к снижению производительности и эффективности работы. Следовательно, это связано с уменьшением удовлетворенности работой и уменьшением приверженности работе или организации. То есть люди, испытывающие утомление и низкий уровень достижений, менее восторженно относятся к организации, с которой они работают, менее склонны прилагать усилия, чтобы помочь ей в достижении ее целей. Люди с меньшей вероятностью верят, что разделяют основные ценности

со своей организацией, когда испытывают выгорание. Аналогичная картина очевидна и в отношении удовлетворенности работой: снижение чувства выполненного долга или эффективности, которое является центральным компонентом переживания эмоционального выгорания, уменьшает возможности для получения удовлетворения от работы. Эти отношения могут быть несколько замкнутыми, поскольку неудовлетворенность работой может усугубить последующий опыт выгорания.

Ключевые факты о выгорании

• Выгорание не считается формальным диагнозом.

• Его часто называют синдромом эмоционального истощения, цинизма и низкой профессиональной эффективности в результате длительного стресса на работе.

• Исследования показывают, что выгорание чаще встречается среди молодых людей, женщин, одиноких и высокообразованных людей.

• Ситуации риска включают долгосрочный разрыв между индивидуальными навыками и ресурсами с одной стороны и рабочими требованиями, и нагрузкой с другой, особенно когда работник испытывает низкую степень контроля / влияния и автономии в работе.

• Выгорание связывают с трудоголизмом.

Выгорание несовместимо с производительностью и удовлетворением на работе, потому что истощение и дистанцированность от людей и работы несовместимы с дополнительными усилиями и сосредоточенностью, необходимыми для выполнения работы исключительного качества. Есть свидетельства того, что качество работы снижается, когда работники испытывают выгорание. Например, медсестры, испытывающие более высокий уровень эмоционального выгорания, независимо оценивались их пациентами как обеспечивающие более низкий уровень ухода за пациентами; Выгорание медсестер также было связано с большей невежливостью по отношению к своим коллегам. Выгорание также может привести к увеличению числа травм на рабочем месте, увеличению числа прогулов и более неподобающему поведению

по отношению к клиентуре. Люди, испытывающие выгорание, могут негативно повлиять на своих коллег, вызывая как более серьезный личный конфликт, так и нарушая рабочие задачи. Таким образом, выгорание может быть «заразным» и закрепляться за счет неформального взаимодействия на работе. Выгорание также может иметь негативный «побочный эффект» на семейную жизнь людей.

Синдром выгорания впервые был описан в двух научных публикациях. Статьи, опубликованные в 1974 г., одна Герберта Фройденбергера и один Зигмунда Гинзбурга. В последующие года, именно Фройденбергер, американский психолог и психотерапевт немецкого происхождения, сделал этот термин популярным в дальнейших публикациях. Следовательно, он является широко известным отцом-основателем концепции.

Однако важно отметить, что Фройденбергер не изобрел термин. Вместо этого он заслуживает признания за систематическое описание и анализ психического состояния, которое он наблюдал у некоторых из своих коллег, также что сам испытал, и что его коллеги описали как «выгорание». Другими словами, этот термин использовался для описания определенного опыта и психического состояния на рабочем месте еще до того, как это произошло и стало психологически и клинически значимым состоянием.

В своей оригинальной статье 1974 года Фройденбергер описывает состояние выгорания как «истощение из-за того, что чрезмерная потребность в энергии, силе или ресурсах » на рабочем месте. По Фройденбергеру, выгорание характеризуется такими физическими симптомами, как истощение, утомляемость, частые головные боли и желудочно-кишечные расстройства, бессонница и затрудненное дыхание. Поведенческие признаки включают разочарование, гнев, подозрительное отношение, чувство всемогущества или самоуверенности, чрезмерное употребление транквилизаторов и барбитуратов, цинизм и признаки депрессии.

Важно отметить, что его рассказ о выгорании был основан на наблюдениях и самоанализе в особенно требовательной рабочей среде - бесплатной клинике в Нью-Йорке. Для него выгорание происходит в контекстах, требующих

значительного количество эмоциональной работы и сочувствия, личное участие и внутренняя мотивация. В то же время этот вид работы не очень хорошо оплачивается и утомителен, условия труда типичны для сектора здравоохранения, а также социальная работа и образование. Фройденбергер не только описал синдром выгорания, но также предложил профилактические меры. Потому что он верил, что выгорание особенно связано с конкретной рабочей средой и организационным контекстом, он предложил вмешиваться на организационном, а не только на индивидуальном уровне. Его рекомендации включали более короткий рабочий день, регулярную ротацию должностей, а также частый надзор и обучение персонала.

Согласно исследованиям большинства ученых, в этой области, эмоциональное выгорание в большинстве случаев сопряжена с помогающими профессиями. Теми профессиями, где очень тесное общение с людьми, эмоциональное напряжение высоко (медицинские работники, преподаватели и учителя, психологи, юристы и т.д.). Деятельности представителей помогающих профессий всегда сопутствует активное и продолжительное общение (Особенно в тех случаях, когда решение проблемы возможно только в таком формате). Для такой работы требуются огромные затраты как эмоциональные, так и физические, естественно, что через определенное время у представителей таких профессий развивается эмоциональное и физическое переутомление, ресурсы исчерпываются.

Поскольку выгоревшие сотрудники кажутся неспособными удовлетворить свои повседневные базовые потребности в общении, автономии и компетентности через работу, вероятно, что их ежедневная вовлеченность в работу также низка.

Однако, невзирая на, достаточно большое число исследований по поводу эмоционального выгорания, до сих пор не имеется общей концепции его сути и элементов. Большая часть трудов имеет только теоретический характер, в основном взаимосвязанный с раскрытием взаимосвязи между эмоциональным

выгоранием и отдельными отличительными чертами личности и действия представителей различных профессиональных групп.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Лагассе Дж. Медицинские работники испытывают выгорание, стресс из-за пандемии COVID-19. Журнал финансы здравоохранения. 2020. URL: https://www.healthcarefinancenews.com/news/healthcare-workers-experiencing-burnout-stress-due-covid-19-pandemic
3. Матюшкина Е.Я., Рой А.П., Рахманина А.А., Холмогорова А.Б. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // Современная зарубежная психология. 2020. №9(1). С. 9– 49.
4. Маслач К., Шауфели В. Б., и Лейтер, М. П. Профессиональное выгорание. Ежегодный обзор психологии. 2001. №52, 397-422.
5. Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2020. №28(2). С. 8–45.
6. Фройденбергер, Х. Дж., И Ричельсон, Г. Выгорание: высокая цена достижения. Якорь-пресс. 1980.
7. Фройденбергер, Х. Дж. Выгорание персонала. Журнал социальных проблем. 1974. №30. С. 159-165
8. Хайнеманн В. и Хайнеманн Т. Исследование эмоционального выгорания: появление и научное исследование оспариваемого диагноза. 2017. С.1–12
9. Шауфели, В. Б., Лейтер, М. П., и Маслач, К. Выгорание: 35 лет исследований и практики. Career Development International. 2009. №14, 204-220.
10. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Психическое здоровье и психосоциальные аспекты во время вспышки COVID-19. 2020.

Literature

1. Boyko V.V. Burnout syndrome in professional communication. - SPb .: Peter, 1999 .-- 105 p.
2. Lagasse J. Health workers experiencing burnout, stress due to the COVID-19 pandemic. Health finance journal. 2020. url: https://www.healthcarefinancenews.com/news/healthcare-workers-experiencing-burnout-stress-due-covid-19-pandemic
3. Matyushkina E.Ya., Roy A.P., Rachmanina A.A., Kholmogorova A.B. Professional stress and professional burnout in medical workers // Modern foreign psychology. 2020. No. 9 (1). S. 9–49.
4. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. №52. S. 397-422.
5. Petrikov S.S., Kholmogorova A.B., Suroegina A.Yu., Mikita O.Yu., Roy A.P., Rachmanina A.A. Professional burnout, symptoms of emotional distress and distress in healthcare workers during the COVID-19 epidemic // Counseling Psychology and Psychotherapy. 2020. No. 28 (2). S. 8–45.
6. Freudenberger, H. J., & Richelson, G. Burnout: The High Cost of Achievement. Anchor press. 1980.
7. Freudenberger, H. J. Burnout of personnel. Journal of Social Problems. 1974. No. 30. S. 159-165
8. Heinemann V. and Heinemann T. Research on burnout: the emergence and scientific investigation of the contested diagnosis. 2017. pp. 1–12
9. Schaufeli, VB, Leiter, MP, and Maslach, K. Burnout: 35 years of research and practice. Career Development International. 2009. No. 14, 204-220.
10. World Health Organization, World Health Organization.; Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 2020.