

BURNOUT SYNDROME AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Ithomjonova S.T. - student of the 244th group of the medical faculty
Ochilova F.B. - Supervisor, Assistant of the Department of Psychology and Pedagogy
Department: Psychology and Pedagogy
Samarkand Medical University, Samarkand, Uzbekistan

Annotation: The article presents a theoretical analysis of the burnout syndrome in domestic and foreign literature. The burnout syndrome has not lost its relevance in our time, becoming the subject of a wide scientific analysis of foreign authors since the 60s. last century.

Key words: burnout syndrome, stress, exhaustion, burnout, clinical phenomenon, socio-psychological health, "helping" professions.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Илхомжонова С.Т. - студент 244-группы лечебного факультета
Очилова Ф.Б. - научный руководитель, ассистент кафедры Психологии и педагогики

Кафедра: Психологии и педагогики
Самаркандский медицинский университет, г. Самарканд, Узбекистан

Аннотация: В статье представляет теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной литературе. Синдром эмоционального выгорания не потерял свою актуальность и в наше время, став предметом широкого научного анализа зарубежных авторов с 60-х гг. прошлого века.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, стресс, истощение, изнурение, выгорание, клинический феномен, социально-психологическое здоровье, «помогающие» профессии.

В настоящее время многие области деятельности человека связаны с нервно-психическим напряжением. Урбанизация, ускорение темпа жизни, информационные перегрузки, усиливая это напряжение, зачастую способствуют возникновению пограничных форм нервно-психической патологии.

Синдром эмоционального выгорания представляет с собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса. Развитие данного синдрома характерно для альтруистических профессий, где доминирует забота о людях (социальные работники, врачи, медицинские сестры, педагоги и др.) [1].

В настоящее время «синдром выгорания» признан проблемой, требующей медицинского вмешательства и внесен в Лексиконы психиатрии ВОЗ [2]. Входит в рубрику Z73 Международной классификации болезней – «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни» [3].

С точки зрения психологии эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного выключения эмоций в ответ на определенные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Согласно другим представлениями синдромом выгорания расценивается как стресс, реакция в ответ на безжалостные производственные требования, происходящие от излишней

преданности человека своей работе с сопутствующим этому пренебрежением семейной жизнью или отдыхом. Как следствие производственных стрессов, как процесс дезадаптации к рабочему месту или профессиональным обязанностям [4].

По мнению ряда авторов в результате «выгорания» человек теряет психическую энергию, у него развивается психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение («исчерпывание ресурсов»), появляется немотивированное беспокойство [5].

В эмоциональной сфере синдром выгорания характеризует утрата чувства юмора, постоянное переживание чувства неудачи, вины, самообвинения, частая раздражительность на работе и дома, чувство обиды, горечи, гнева, равнодушия, бессилия, ощущение «придинок» со стороны окружающих. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств.

В когнитивной сфере его признаками является ригидность мышления, неспособность концентрировать внимание; подозрительность, недоверчивость, циничное, порицающее, негуманное отношение к окружающим; сопротивление изменениям. Характерен менталитет жертвы; озабоченность собственными потребностями и личным выживанием [6].

Вывод: Обобщая изложенные данные, следует констатировать, что синдром выгорания является сложным клиническим феноменом и затрагивает не только психическую и поведенческую сферы, но и соматическое здоровье. Люди с синдромом выгорания обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции.

Литература:

1. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7. С. 3-9.
2. Лексиконы психиатрии Всемирной Организации Здравоохранения. Пер. с англ. // Под общ. ред. В.П. Позняка. – К.: Сфера, 2001. - С. 398.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005. – 80 с.
4. Серёгина И.И. «Психологическое выгорание» преподавателя вуза: причины и последствия // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): Сборник научных статей. – Курск, 2007. - С. 140-143.
5. . Скугаревская М.М., Склема В.Н. Синдром эмоционального выгорания и основные этапы его развития // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): Сборник научных статей. – Курск, 2007. - С. 146-151.
6. Maslach C., Jackson S.E. The role of family variables in burnout. -1985, P. 23-28.
7. Коптева С.И. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья. II
8. Ochilova Farida Bakhriddinovna. (2022). The role of ethnic and national values in the formation of intergenerational relations in social psychology. International Scientific Research Journal 3 (3).p 96-99.