

ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ЕГО ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

© Эрро А. А., 2024

МБОУ Лицей №3, г. Иркутск

В современное время, эмоциональное выгорание становится все более распространенной проблемой, которая может затрагивать различные группы людей. И одной из таких групп являются подростки, так как данный возрастной период сопровождается большим количеством изменений, вызывающих стресс и негативные эмоции, также подростки могут сталкиваться с ограничениями и ожиданиями со стороны окружающих, требованиями школы, сложностями в социальных взаимодействиях и личностным поиском. Все это может привести к эмоциональному истощению — состоянию, когда подросток испытывает хроническое утомление, отчужденность и потерю интереса к жизни.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психология, здоровье, школьники

Фреденберг в 1974 году определил проблему захватывающую все большее количество американцев всех возрастов и статусов — от школьников до вполне успешных менеджеров — это синдром эмоционального выгорания, которое проявляется как нежелание делать свою работу, а заканчивается эмоциональными срывами, разрывом отношений с людьми, проблемами в семейной жизни и на работе.

Эмоциональное выгорание, представляет собой состояние, при котором совокупность эмоционального и физического истощение возрастает. Оно сопровождается ощущением беспомощности и циничным отношением к работе и окружающим людям. Часто это является защитным механизмом, при котором человек «выключает» свои эмоции перед событиями, которые могут повредить его или вызвать травму. Таким образом, организм защищает себя от избыточной нагрузки, стимулируя дозирование и экономию энергетических ресурсов.

Среди школьников наиболее подвержены эмоциональному выгоранию старшеклассники в период экзаменов. Интенсивная подготовка, давление со стороны окружающих и высокая учебная нагрузка могут привести к развитию истощения.

Психологи выделяют три признака эмоционального выгорания:

Прежде всего, это видимое отсутствие эмоциональных реакций, в том числе наблюдаемые признаки усталости, неудовлетворенность выполняемой работой, нежелание делать работу, выполнять поручаемые действия.

Второй признак — это намеренно безответственное отношение к работе, к выполняемым действиям. Пренебрежительное отношение, отрицание важности выполняемой работы, не понимание и публичное обесценивание работы как не нужной обществу и ничего не дающей самому работнику. Очень часто это проявляется у тех специалистов, которые общаются с людьми — медицинский персонал, социальные работники, специалисты школ. Применительно к детскому восприятию это непонимание важности и значимости школьного образования для старшеклассников либо студентов Iго курса высшего учебного заведения, где часто повторяются школьные предметы.

Третий признак — снижение оценки собственных достижений, ощущение собственной неэффективности и несоответствия требованиям состоит в мысленных и эмоциональных переживаниях относительно своей компетентности

как профессионала, воспрятии себя как недостаточно эффективного и профессионального сотрудника. В школе этот признак понимается как чувство своей безуспешности и несоответствия требованиям учителя.

Причины эмоционального выгорания условно можно разделить на личные и внешние.

1. Личные причины выгорания.

Индивидуальная стойкость и способность справляться с трудностями, конечно, тоже играют роль, но то, что человек очень хорошо сопротивляется стрессу, не означает, что он неуязвим для выгорания. Оно может затронуть как людей, которым не хватает уверенности в себе, так и тех, кто уверен в себе, решителен и полон энергии. Некоторые из личных причин: чрезмерно амбициозные и нереалистичные цели; неумение сказать «нет»; трудности с выражением чувств; игнорировать свои собственные потребности и вместо этого стремиться удовлетворить потребности других; плохая адаптивность; постоянный стресс в личной жизни; нехватка отдыха; слишком высокие требования к себе.

2. Внешние причины выгорания:

И рабочее место, и общество могут оказывать значительное давление. Точно так же тяжелый эпизод в жизни или любое другое серьезное изменение могут привести к выгоранию. Некоторые из возможных внешних причин: о давление на работе или в школе (например, призыв делать все быстрее); отсутствие стимула или переутомление; отсутствие признания и поддержки; конфликты и плохая атмосфера в компании; дискриминация или запугивание; высокое конкурентное давление; большое количество обязанностей;

Иногда причиной выгорания является наложение личных проблем и внешних триггеров, например физическая усталость или какие-то семейные проблемы в ситуации внешнего давления или стресса на работе создают дополнительный повод для выгорания. Это далее переходит в физиологические проблемы, и создают проблемы со здоровьем.

Таким образом, эмоциональное выгорание является весомой проблемой для современных подростков и может иметь последствия для здоровья. Для решения проблемы требуется должное внимание и действия со стороны близкого окружения человека, столкнувшегося с ней. Оказание поддержки, а также развитие навыков управления эмоциями и стрессом необходимо для обеспечения здорового эмоционального развития подрастающего поколения. ■

The concept of emotional burnout, its signs and causes in adolescence

© **Erro A., 2024**

In modern times, burnout is becoming an increasingly common problem that can affect various groups of people. And one of these groups is teenagers, since this age period is accompanied by a large number of changes that cause stress and negative emotions, and teenagers may also face restrictions and expectations from others, school demands, difficulties in social interactions and personal search. All this can lead to emotional exhaustion — a condition when a teenager experiences chronic fatigue, alienation and loss of interest.