

*Шарыпова Т.Н.,*

*кандидат экономических наук*

*доцент кафедры информационных технологий и защиты информации*

*Ростовский государственный экономический университет «РИНХ»*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Забейворота М.В.,*

*студентка*

*1 курс, факультет «Юриспруденция»*

*РГЭУ (РИНХ)*

*Россия, г. Ростов-на-Дону*

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ  
РИСКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО «ВЫГОРАНИЯ», КАК ФАКТОР  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА**

*Аннотация:* в статье рассмотрены основные причины и особенности профессионального выгорания на примере работы педагога и их социальные последствия.

*Ключевые слова:* социология, конфликтология, внутриличностный конфликт, социальный конфликт, организационные конфликты, социально-психологическое выгорание личности.

*Annotation:* the article deals with the main causes and features of professional burnout on the example of teachers and their social consequences.

*Key words:* sociology, conflictology, intrapersonal conflict, social conflict, organizational conflicts, socio-psychological burnout of the individual.

Внутриличностный конфликт это одно наиболее распространенных и самых сложных психологических явлений, которое разыгрывается во внутреннем мире человека.

Внутриличностный конфликт это борьба интересов, целей и желаний, намерений внутри психического мира личности [1]. Данный конфликт рассматривался многими представителями психологии и социологии. Особое развитие этот вид внутренних противоречий получил в работах и взглядах Австрийского психолога Зигмунда Фрейда в начале XX в. По мнению психоаналитика на протяжении всей жизни человек находится в состоянии непрерывного конфликта с самим собой. Основой внутреннего противоречия человека по Фрейду является борьба между сознательной и бессознательной частями психики. Амбивалентность человеческих чувств усиливается противоречивостью социального бытия и доходит до состояния конфликта, который проявляется в неврозе. Внутриличностный конфликт активно рассматривается в рамках науки психологии, но стоит отметить, что любой конфликт предполагает социальное взаимодействие между людьми, т.е. он происходит в социуме и оказывает непосредственное влияние на социальную среду, в которой живёт и развивается человек.

Следовательно, внутриличностный конфликт это многоплановый социальный феномен. От динамики его развития зависит взаимоотношение людей и их положение в обществе, а также ментальное здоровье человека.

Важно отметить, что внутриличностный конфликт уникален, он обладает рядом особенностей:

- необычная структура конфликта (внутриличностное противостояние не имеет субъектов взаимодействия);
- латентность, заключаемая в сложности выявления внутреннего противоречия, поскольку иногда сам индивид не осознает, что пребывает в состоянии внутреннего конфликта;

- специфичность форм проявления и протекания, поскольку внутреннее противоборство протекает в виде сложных переживаний и сопровождается страхом, депрессивным состоянием, стрессом, апатией [2].

С внутриличностным конфликтом человек сталкивается часто. В конце каждого дня более половины современного населения находится в состоянии подавленности и стресса. Это связано с тем, что человек отдает много энергии, выполняя не только физическую работу, но и работу, которая связана с общением, консультацией, переговорами и спорами. Любые спорные ситуации заставляют людей прибывать в состоянии внутриличностного противоречия, напряжения, когнитивного диссонанса. Эти состояния вызывают в большинстве своём переоценку взглядов, ценностей и целей, например, конкретная точка зрения не совпадает с мнением оппонента, через какое-то время мы убеждаемся в правоте его суждений, наступает когнитивный диссонанс, который вводит в невротическое состояние.

Одним из видов внутриличностного конфликта является синдром профессионального «выгорания». Профессиональное «выгорание» - неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Развитие этого синдрома связано с необходимостью работать в строго нормированном, напряженном и однообразном режиме дня. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье, социальная активность. Истощение ведет к уменьшению контактов с окружающими, а это, в свою очередь, к обостренному переживанию одиночества [3]. У «сгоревших» на работе людей снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда. Это приводит к более глобальным изменениям и влияет на все сферы жизни общества, например, производство, где от работы человека зависит эффективное развитие отдельных социальных институтов.

Первоначально к лицам, потенциально подверженным «выгоранию», относили социальных работников, врачей и юристов, диспетчеров. «Выгорание» данных специалистов объяснялось специфическими особенностями так называемых «помогающих профессий». Это те профессии, которые требуют от специалиста погружения в проблему, когда человек буквально проживает её для того, чтобы помочь своему клиенту.

К настоящему времени существенно расширилось не только количество симптомов профессионального «выгорания», но и увеличился перечень профессий, подверженных такой опасности. Данный список дополнили преподаватели.

Рассмотрим профессиональное «выгорание» на примере работы преподавателя. Именно от него чаще всего зависит стабильное развитие подрастающего поколения, получение достаточного объема знаний студентами, что требует большой отдачи со стороны сотрудника университета.

Жертвой «выгорания» может стать любой работник. Синдром «выгорания» развивается как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов, особенностей характера отдельной личности [2].

«Выгорание» наиболее опасно в начале своего развития. «Выгорающий» сотрудник, почти не осознает свои симптомы, поэтому первыми замечают изменения в его поведении коллеги. Очень важно увидеть подобные проявления и правильно организовать систему поддержки таких работников [4].

Специфика работы преподаватель отличается тем, что существует большое количество ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и сложностью межличностного общения, а это требует от педагога значительного личного вклада в установление доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряжённостью делового общения со студентом.

Существует ряд факторов, которые описывают специфику деятельности всех профессий, способствующих «выгоранию» занятых в них людей. Среди них:

- постоянно присущее рабочим ситуациям ощущение новизны;
- специфика трудового процесса, определяющаяся не столько характером «предмета» труда, сколько особенностями и свойствами самого «производителя»;
- необходимость постоянного саморазвития, в результате которой возникает ощущение насилия над психикой, приводящее к подавленности и раздражительности.

Основной составляющей профессионального «выгорания» является эмоциональное истощение, проявляющееся в перенасыщении эмоций, что впоследствии приводит к снижению эмоционального фона. Постепенно эмоции приглушаются, проявляется равнодушие ко всему окружающему, и в первую очередь - к профессиональной деятельности.

Один из существенных признаков «выгорания» является утрата интереса к работе. Этот синдром оказывает негативное влияние на карьерный рост личности, ухудшение отношений в коллективе и порой в семье.

Социально-психологические и профессиональные факторы риска психического «выгорания» необходимо изучать, потому что при тщательном исследовании этих факторов можно уменьшить количество не только внутриличностных конфликтов, но и организационных конфликтов, межличностных. Полностью исключить конфликт из жизни человека невозможно, в особенности ликвидировать противоречия, рождающиеся внутри нас, т.к. это прямое следствие нашего профессионального роста, тех изменений, которые испытываем в социальной действительности под воздействием общения с другими людьми. С данным феноменом необходимо уживаться и грамотно справляться, не допуская эмоционального и психологического опустошения и потери интереса к окружающему нас миру. Минимизация внутриличностного конфликта может оказать положительное влияние на взаимоотношение людей во всём современном обществе, для которого характерен показатель уровня конфликтности между людьми. Данная напряженность в социальных межличностных отношениях является прямым следствием внутренней

конфронтации индивида, его непонимания самого себя. Одним из ключевых средств преодоления внутренних противоречий являются методики психотерапии. Итак, социально-психологическое «выгорание» личности это прямое следствие стрессов и напряженного состояния человека в ходе социального взаимодействия. Такие внутренние нарушения могут привести к серьезным социальным изменениям. Как следствие, социально-психологическое «выгорание» может породить межличностные конфликты, а также усилить внутреннее противостояние личности, от которого зависят отношения в семье или на работе.

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. - 591 с.
2. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
3. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
4. Сорокина Е.Г. Конфликтология в социальной работе Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 2009. — 208 с.