

2016. – Режим доступа: <http://www.b17.ru>. – Дата доступа: 21.03.2018.

УДК 159.944

Гапанович Е. В.

РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Афанасьева Н. А.

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения.

Стоит отметить, что синдром эмоционального выгорания – не статичный, а динамичный многофакторный процесс, развивающийся во времени. Причинами которого могут быть: неудовлетворенность качеством жизни, напряженный ритм, однообразие повторяющихся действий, недостаточное поощрение труда (материальное и моральное), частая незаслуженная критика и др.

Наиболее популярная модель выгорания разработана К. Маслач и С. Джексон. Она включает три группы факторов развития синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений [1].

К. Маслач условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические (усталость, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса и др.), поведенческие и психологические (берет работу на дом, чувство неосознанного беспокойства, чувство скуки, снижение уровня энтузиазма, чувство обиды и разоча-

рования, неуверенность, раздражительность, общая негативная установка на жизненные перспективы, злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками и др.) [3].

В развитии синдрома профессионального выгорания М. Буриш выделяет следующие главные фазы: предупреждающая фаза, снижение уровня собственного участия, эмоциональные реакции, фаза деструктивного поведения, психосоматические реакции, разочарование. Соответственно каждой фазе, присущи отдельные признаки и симптомы нарастающего эмоционального выгорания [1].

Для измерения выгорания в американской психологии признан популярный метод – опросник МВІ по модели К. Маслач и С. Джексон. В качестве отечественной версии надежной и удобной методики служит опросник ПВ, разработанный Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой [1].

Состоянию эмоционального выгорания особенно подвержены люди таких профессий как: медицинские работники, педагоги, психологи, продавцы, адвокаты, социальные работники, сотрудники правоохранительных органов и др. Являясь одним из последствий профессионального стресса, синдром эмоционального выгорания представляет собой хронический, долговременный процесс [2]. Также, при рассмотрении отдельных составляющих синдрома эмоционального выгорания четко проявляются гендерные отличия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. СПб. : Питер, 2008. – 338 с.

2. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – 2-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.

3. Андреева, Г. М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для ву-

зов. / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.

УДК 159.944

Гапанович Е. В.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Афанасьева Н. А.

Ухудшение качества выполнения работы, безразличие к профессиональной деятельности, постоянные конфликты на работе, учебе и дома, частые прогулы, снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, безысходность, переживание чувства собственной несостоятельности, утрата прежде значимых жизненных ценностей зачастую являются следствием развития нарастающего эмоционального истощения.

Общее состояние эмоционального и умственного истощения, а также физического утомления возникает как результат синдрома эмоционального выгорания. В нынешних условиях понятие «синдром эмоционального выгорания» все больше занимает основные позиции.

Впервые термин «эмоциональное выгорание» использовал американский психиатр Г. Дж. Фрейденбергер в 1974 году в контексте концепции, характеризующей психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [2].

Синдром эмоционального выгорания не потерял свою актуальность в наше время, являясь предметом научного анализа зарубежных авторов еще с 70-х гг. прошлого века. Об этом свидетельствует большое количество работ российских