

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

(В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Н. В. Гришина, А. А. Рукавишников, В. Е. Орел и другие) и зарубежных авторов (С. Джексон, К. Маслач, Э. Пайнс, Х. Фройденберг, П. Торнтон, М. Лейтер, К. Чернисс, Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, М. Буриш и другие).

На сегодняшний день существует множество определений «синдрома эмоционального выгорания» в российской и зарубежной литературе.

Согласно трехфакторной модели синдрома эмоционального выгорания американских исследователей К. Маслач и С. Джексон эмоциональное выгорание понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.

В.В. Бойко дает следующее определение эмоционального выгорания – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1].

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью [1].

Несмотря на достаточно большое число работ, посвященных изучению этого феномена, ряд вопросов остаются невыясненными в полной мере.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд-во СПб. : Питер, 2008. – 338 с.
2. Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / под ред. В. В. Лукьянова, А. Б. Леоновой, А. А. Обознова, А. С. Чернышева, Н. Е. Водопьяновой – Курск : Изд-во Курского гос. ун-та, 2013. – 440 с.