

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/doklad/141215>

**Тип работы:** Доклад

**Предмет:** Психология

-

## ВВЕДЕНИЕ

Забота о физическом, психическом и духовном здоровье человека, о развитии его индивидуальности тесным образом связана с повышением уровня его профессионального мастерства, с эффективностью его деятельности.

В современном социуме меняется отношение людей к работе. Многие теряют уверенность в стабильности своего материального и социального положения, в гарантированности рабочего места. Возрастает конкуренция за высокооплачиваемую и престижную работу. Кроме того, одновременно идут процессы узкой специализации в трудовой деятельности и глобализации со смежными отраслями. Следует отметить, что достаточно интенсивно меняются требования рынка труда, снижается рейтинг ряда социально значимых профессий — педагогов, медицинских работников, ученых и т. д.

Как следствие, отмечается рост психического, эмоционального напряжения, связанного со стрессом на рабочем месте. Выявляются депрессия, тревога, психосоматические расстройства, зависимости от психоактивных веществ (включая наркотики, алкоголь и др.). Все эти факторы являются симптомами синдрома эмоционального выгорания.

Данная работа посвящена исследованию феномена эмоционального «выгорания», изучению особенностей проявления этого синдрома, уточнению факторов и его симптомов, которые обуславливают его формирование в профессиональном развитии человека.

Объектом исследования является синдром эмоционального выгорания и его основные симптомы.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»

Психология здоровья, являясь новым научным направлением в нашей стране, начала зарождаться в начале 90-х гг. XX века.

Проблема профессионального здоровья человека относится к числу наиважнейших в общем списке научных задач, стоящих перед психологией здоровья.

Одной из основополагающих задач психологического гаранта профессионального здоровья специалистов является ранняя профилактика синдрома эмоционального выгорания и психокоррекционная работа со специалистами, которые уже находятся на различных стадиях выгорания. Психическое выгорание — это следствие бесконечных стрессов в профессиональной деятельности [1]. Данный синдром представляет собой совокупность неизменных симптомов, которые проявляются в отрицательных психологических переживаниях, мотивационно-установочных деформаций и ухудшении психофизического самочувствия [7, с. 96].

Синдром эмоционального выгорания можно отнести к числу явлений личностной деформации, представляющий собой многомерный конструктор, конгломерат негативных переживаний, которые возникают в виду каждодневного интенсивного общения с высоким уровнем ответственности, эмоциональной насыщенности или когнитивной сложностью.

Существуют разнообразные определения выгорания.

Согласно С. Джексону и К. Маслач данный феномен рассматривается как ответная реакция на продолжительные профессиональные стрессы, которая включает в себя три составляющих:

□ эмоциональное истощение, которое проявляется в чувстве опустошенности и ощущениях эмоционального перенапряжения, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Возникает ощущение «притупленности», «приглушенности» эмоций;

□ деперсонализация, представляющая собой тенденцию развивать бездушное, негативное, циничное отношение к реципиентам. Контакты становятся формальными и обезличенными;

□ уменьшение персональных достижений проявляется в виде снижения чувства компетентности в собственной работе, недовольстве собой, уменьшении ценности своей собственной деятельности, неблагоприятном самовосприятии в профессиональном плане.

Синдром эмоционального выгорания в большей степени характерен для представителей коммуникативных или социальных профессий — системы «человек-человек» (медицинские работники, педагоги, менеджеры, психологи, психиатры, психотерапевты, представители разных сервисных профессий) [3, с. 127].

Впервые термин «burnout» (выгорание) был предложен американским психиатром Х.Дж. Фреденбергером для того, чтобы можно было охарактеризовать психологическое состояние здоровых людей, находящихся в тесном и интенсивном общении с клиентами (пациентами) в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Под «выгоранием» имелось в виду состояние истощения с ощущением собственной бесполезности. Впоследствии были описаны еще и другие переживания, которые характеризовали этот феномен.

В настоящее время ведутся широкие дебаты по проблеме соотношения таких понятий, как выгорание и стресс.

Многие ученые считают, что выгорание выступает самостоятельным аспектом стресса, потому оно исследуется и определяется в основном как прототип ответных реакций на хронические рабочие стрессоры. Реакция выгорания зарождается часто как результат требований, которые включают стрессоры межличностного характера и представляют собой результат профессионального стресса, где проявления эмоционального истощения,

#### Список литературы

1. Вахабова, С.А. Эмоциональное выгорание педагога: симптомы, меры профилактики / С.А. Вахабова // Colloquium-journal, 2020. - №9 (61). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga-simptomu-meru-profilaktiki> (дата обращения: 10.12.2020).
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 3-е изд. испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 343 с. - Серия: Профессиональная практика. - ISBN 978-5-534-03082-2
3. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н.В. Тарабрина [и др.]; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - Москва : Ин-т психологии РАН, 2017. - 344 с. : ил. - (Социокультурные аспекты национальной безопасности России). - Библиогр.: с. 287-333. - Прил.: с. 334-343. - ISBN 978-5-9270-0359-4.
4. Перфилова, И.А., Тимофеева М.Ю., Лохина В.М. Синдром эмоционального выгорания / И.А. Перфилова, М.Ю. Тимофеева, В.М. Лохина // БМИК, 2019. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-1> (дата обращения: 10.12.2020).
5. Полянский, А.И. Синдром выгорания как феномен в современной науке / А.И. Полянский, Л.И. Быковская // Горизонты гуманитарного знания, 2018. - №5. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke> (дата обращения: 11.12.2020).
6. Стебловская, А.В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе // ИСОМ, 2017. - №51. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-predstavlenie-ponyatiya-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (дата обращения: 12.12.2020).
7. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - М. : Ин-т психологии РАН, 2011. - 512 с. : ил. - (Психология социальных явлений). - Библиогр.: с. 473-511. - ISBN 978-5-9270-0218-4.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/doklad/141215>