

## Особенности проявления синдрома выгорания у сотрудников организаций.

Научный руководитель – Барабанщикова Валентина Владимировна

*Губайдулина Людмила Маратовна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

*E-mail: gubaidulina.mila@yandex.ru*

В настоящее время синдром выгорания является одной из актуальных проблем современного общества. Данный феномен связан с профессиями, которые относятся к системе «человек-человек». Количество таких профессий непрерывно растет, одновременно с этим повышаются требования к сотрудникам организаций. Со временем риск возникновения и развития синдрома выгорания увеличивается. Многочисленные данные показывают, что синдром выгорания вызывает ряд неблагоприятных симптомов, приводящих к снижению продуктивности специалистов. По данному вопросу проводилось большое количество исследований. В отечественной литературе это явление рассматривали В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, В.Е. Орел и др. Зарубежные исследователи, которые рассматривали синдром выгорания : К. Маслах, Э. Морроу, Х. Дж. Фрейденберг и др.

**Цель исследования:** на теоретическом уровне изучить особенности синдрома выгорания, предупреждение и преодоление синдрома выгорания у сотрудников организаций.

**Объект исследования:** синдром выгорания у сотрудников организаций.

**Предмет исследования:** особенности проявления синдрома выгорания у сотрудников организаций.

**Задачи исследования:**

1. Выявить теоретические подходы к исследованию особенностей синдрома выгорания у сотрудников организаций.
2. Рассмотреть профессиональную деятельность как источник синдрома выгорания.
3. Выделить подходы к предупреждению и преодолению синдрома выгорания у сотрудников организаций.

В результате проделанной работы были сделаны следующие **выводы:**

1) В русском языке термин «burnout» имеет большое количество вариантов перевода: «эмоциональное выгорание», «эмоциональное сгорание», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание». В связи с этим существуют разногласия в толковании данного феномена. Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизические и поведенческие компоненты. Этот термин наиболее точно отражает область возникновения этого явления - профессиональные отношения. Синдром выгорания является родовым названием, именно это явление исследуется в настоящей работе.

2) После проведенного анализа отечественной и зарубежной литературы, можно выделить основные причины, которые способствуют появлению синдрома выгорания: повышенная нагрузка на работе; недостаток или полное отсутствие социальной поддержки; неблагоприятный психологический климат в коллективе; наличие большой ответственности за совершаемую деятельность; несоответствие проделанной работы и конечных результатов, неконкретность в организации своей профессиональной деятельности.

3) Программа по выработке эффективных стратегий совладающего поведения по преодолению синдрома выгорания может включать в себя следующие этапы: расширение знаний об эффективных стратегиях совладающего поведения; повышение мотивации

самоизменения в отношении совершенствования совладающего поведения; оказание помощи в осознании особенностей собственного совладающего поведения, его конструктивности/деструктивности в ситуационном контексте профессиональной деятельности и жизненного пути; обучение новым стратегиям конструктивного совладающего поведения, способствующего более высокому уровню субъектности при взаимодействии с профессионально трудными ситуациями; оказание помощи в индивидуальном планировании и проектировании стратегий поведения в широком диапазоне жизненных и трудовых ситуаций; посттренинговое сопровождение.

#### Источники и литература

- 1) Бойко, В.В. Энергия эмоций [Текст]/ В. В. Бойко. - СПб: Питер, 2004.
- 2) Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянов, Е. С. Старченкова.
- 3) Орел, В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии [Текст] // Проблемы общей и организационной психологии: Сб. науч. трудов / Под ред. А. В. Карпова.
- 4) Freudenberger H.J. Staff burnout // Journal of social Issues. [U+2015] 1974.
- 5) Maslach C., Jackson S. E. Burnout in organizational settings. BeverlyHills, CA: Sage, 1994.