

УДК 159.9

## СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: СУЩНОСТЬ, СИМПТОМАТИКА И СТАДИИ ПРОЯВЛЕНИЯ

**Ибрагимова Эльвира Фанильевна** –магистрантка кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности; факультет психологии; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия; e-mail: elvviraibr@gmail.com

### РЕЗЮМЕ

В данной публикации рассмотрены: а) актуальность проблемы профессионального выгорания, как риска снижения профессиональной эффективности специалистов определения места управленческих отношений в системе общественных и психологических отношений; б) сущностные характеристики эмоционального выгорания и механизмов его развития.; в) базовые признаки и стадии профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, стресс, профессиональная деятельность, психическое и физическое истощение.

Напряженность, динамичность, стремительность социально-экономических и политических изменений в России становятся источниками стресса для всех членов общества, что становится причиной неуверенности людей в себе, своих поступках, в своем выборе и принятии решений. Наиболее незащищенными и уязвимыми оказываются старики, дети и подростки, больные и инвалиды, граждане, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Эмоциональное и поведенческое напряжение людей отражается на психологическом состоянии специалистов различных сфер деятельности. В связи с этим возникает проблема профессионального выгорания в деятельности специалиста.

Отечественные исследования по проблеме эмоционального выгорания в большинстве своем воспроизводят путь зарубежных коллег и рассматривают выгорание как стресс (Н. Е. Водопьянова, Е.А. Березенцева), другие – как психологическую защиту (Л.И. Ачекулова), третьи – как профессиональную деформацию (Э. Ф. Заер, А. К. Макарова, Л.С.Чутко, Н.В.Козина).

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» который понимается как единство трех составляющих [1, с. 54]: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Эмоциональное истощение выступает основным определяющим компонентом выгорания, проявляющимся в равнодушии, эмоциональном пресыщении, чувстве безразличия, изнеможении.

Деперсонализация – проявляется в деформации отношений с людьми. Наблюдается развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам, усиление негативизма, циничности установок и чувств по отношению к окружающим.

Редукция профессиональных достижений является четвертым стресс-фактором и компонентом профессионального выгорания, который проявляется в переживании специалистом собственной неэффективности, вызывает сомнения в успешности, и способствует появлению желания сменить работу. На данной стадии специалист

ощущает чрезмерность предъявляемых к нему требований, страдает от недостатка признания и успеха, снижается самооценка.

Японские исследователи к этой трехкомпонентной модели рекомендуют добавить четвертый фактор – зависимость, который характеризуют головными болями, нарушением сна, раздражительностью, а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение) [2, с. 18]

Таким образом, *профессиональное выгорание*, по существу, является достаточно специфической психофизиологической дисфункцией, суть которой сводится к тому, что у конкретного специалиста частично или полностью становится невозможным выполнение конкретной профессиональной деятельности.

В отсутствие у специалиста эффективных навыков работы с напряжением, утомлением, неразвитой преодолению стрессов, у него могут начать проявляться следующие *признаки профессионального выгорания*: усталость, утомление, эмоциональное истощение; негативное отношение к работе, а также к подчиненным; проявление агрессии; негативное отношение к себе, своим достижениям и способностям; тревожность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящего; заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, головные боли, колебания артериального давления.

Опасность синдрома заключается в том, что оно сложно в диагностике, так как многие его симптомы, схожи с другими психофизиологическими заболеваниями, например трудовым выгоранием, а также обладает свойством распространяться среди коллектива и передаваться от одного работника к другому [3, с. 163].

Перечисленные признаки профессионального выгорания свидетельствуют о начальном этапе развития выгорания, которые могут усугубляться и прогрессировать с течением времени.

Динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман представляет четыре стадии профессионального выгорания [4, с. 40]:

1) Первая стадия — напряженность, связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям, которые создают противоречие между субъектом и рабочим окружением, что запускает процесс эмоционального выгорания.

2) Вторая стадия сопровождается сильными ощущениями и переживаниями стресса. Многие стрессогенные ситуации могут не вызывать соответствующих переживаний, поскольку происходит конструктивное оценивание своих возможностей и осознаваемых требований рабочей ситуации.

Движение от первой стадии выгорания ко второй зависит от ресурсов личности и от статусно-ролевых и организационных переменных.

3) Третья стадия сопровождается реакциями основных трех классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях.

4) Четвертая стадия представляет собой эмоциональное выгорание как многогранное переживание хронического психологического стресса, или дистресса [3].

При выявлении профессионального выгорания на ранних стадиях существует реальная возможность предотвращения его развития до стадии дистресса. Для этого необходимо проводить систематическую оценку состояния, оценку потенциальных способностей специалиста, обеспечивать проведение тренингов стрессоустойчивости.

Исходя из этого *профессиональное выгорание* можно определить как психофизиологическое заболевание, которое развивается вследствие затянувшегося стресса и невозможности справиться с ним самостоятельно. Данный синдром характеризуется стадией глубокого истощения психических и физических сил

организма, в первую очередь вызванного социальными закономерностями деятельности: постоянное общение со знакомыми, а также незнакомыми людьми; нездоровый или неустойчивый социально-психологический климат в коллективе; нестабильность состояния профессиональной деятельности; проблемы личностного самоопределения; необходимость принятия важных решений и др.

В последние годы большое внимание стала привлекать проблема профессионального выгорания руководителей всех уровней управления, как риск снижения эффективности их деятельности и деятельности всей организации в целом, что и определило направление нашего дальнейшего исследования, в рамках которого предполагается изучение симптомокомплекса и критериев оценки профессионального выгорания женщин руководителей.

### ССЫЛКИ

- [1]. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. М.:МЕДпресс-информ, 2014. 256 с.
- [2]. Ачекулова Л.И. Профилактика эмоционального выгорания у специалистов организаций социального обслуживания: метод. пособие. Красноярск, 2017. 63 с.
- [3]. Березенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания // Управление образованием: теория и практика. 2014. № 4. С. 162-170
- [4]. Водопьянова Е.Н. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2011. № 2. С.38-50

### THE SYNDROME OF PROFESSIONAL BURNOUT: THE NATURE, SYMPTOMS AND STAGES OF MANIFESTATION

Elvira F. Ibragimova –master of the Department of acmeology and psychology of professional activity; faculty of psychology; Russian Academy of national economy and state service under the President of the Russian Federation (Ranepa); the Vernadsky Prospekt, 84, Bldg. 8; Moscow, Russia; e-mail: elvviraibr@gmail.com

### ABSTRACT

This publication describes: a) the urgency of the problem of professional burnout as a risk of reduced professional effectiveness specialists determine the place of administrative relations in the system of social and psychological relations; b) the essential characteristics of burnout and mechanisms of its development.; c) basic features and stages of professional burnout.

**Key words:** professional burnout, stress, professional activity, mental and physical exhaustion.

### REFERENCES

- [1]. Chutko L. S. the Syndrome of burnout. Clinical and psychological aspects / L. S. Chutko, N.In.Kozina. M.:Medpress-inform, in 2014. 256 p.
- [2]. Akulova L. I. Prevention of emotional burnout among specialists of social service organizations: a method. allowance. Krasnoyarsk, 2017. 63 p
- [3]. Berezantseva E. A. occupational stress as a source of professional burnout, Managing education: theory and practice. 2014. No. 4. P. 162-170
- [4]. Vodopyanova E. N. Countering the burnout syndrome in the context of the resource concept of the person // Vestnik of Saint Petersburg University. 2011. No. 2. P. 38-50