

Левченко И.В. Особенности эмоционально выгорания и профессиональной деятельности сотрудников организации // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 06 (июнь). – АРТ 297-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 740

Левченко Инна Викторовна

студентка 4 курса, факультет психологии

Научный руководитель: Декина Е.В., к.пс.н., доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический

университет

им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Российская Федерация

e-mail: levaleva18@yandex.ru

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Аннотация: в данной статье рассмотрены и описаны особенности эмоционального выгорания и профессиональной деятельности сотрудников организации.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, психология, психология управления.

Levchenko Inna

4th year student, features of psychology

Supervisor: Dekina E.V. PhD, Associate Professor

FGBOU VO “Tula State Pedagogical University”

Tula, Russian Federation

PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT AND PROFESSIONAL ACTIVITIES OF THE EMPLOYEES OF THE ORGANIZATION

Abstract: this article discusses and describes the features of emotional burnout and professional activities of the employees of the organization.

Key words: emotional burnout, professional activity, psychology, management psychology.

Синдром эмоционального выгорания можно охарактеризовать как состояние физического, эмоционального или интеллектуального истощения человека. Работники, имеющие синдром эмоционального выгорания, часто не понимают, что с ними происходит. Они ощущают усиливающееся внутреннее напряжение, беспокойство, а также раздражение, а в хронической форме проявляется как раздражительность в отношении того, с кем данный работник взаимодействует в процессе своей трудовой деятельности.

В.В. Бойко дает характеристику различным симптомам выгорания, таким как эмоциональный дефицит, деперсонализации либо личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения [1].

Признаки синдрома эмоционального выгорания проявляются в том, что у работника ощущается непрерывное утомление, усталость, имеет место снижение работоспособности, присутствуют головные боли, нарушается сон, увеличивается страсть к вредным привычкам, у него появляется чувство, что его силы, возможности, а также эмоции исчерпываются. Как результат у такого работника формируется отрицательное отношение к его трудовой деятельности, а также к тем людям, с которыми ему необходимо взаимодействовать по рабочим моментам. Эмоциональное выгорание сотрудника может достигнуть стадии, когда придет абсолютное разочарование не только выполняемой им деятельностью, но и своей жизнью в целом.

В российской психологической практике кроме МВІ часто применяется методика В.В. Бойко для диагностики уровня эмоционального выгорания. Личностный опросник составлен с целью диагностики синдрома эмоционального выгорания, появляющегося у человека в процессе выполнения им разнообразных видов деятельности, связанных с продолжительным влиянием.

На практике психологи используют также и другие методики. К примеру, методика Е.А. Климова и Г.Ф. Корольковой с применением эмоциональных индикаторов. Данные авторы дают основания для прогноза профессиональной успешности, а также удовлетворения выбранной профессиональной деятельности, так как сигнализируют о том, совпадают или нет определенные варианты профессионального плана с тем желаемым образом, который сформировался у человека на основании существующего опыта ряда неблагоприятных факторов стресса [2].

В качестве мер профилактики эмоционального выгорания сотрудников организации можно применять такие условия организации деятельности, как возможность сотруднику обратиться за помощью к коллегам, дружеский микроклимат в коллективе, организация супервизии, рефлексия, общение с профессиональным сообществом, разработка обучающих программ с целью преодоления выгорания, и выявление возможностей сотрудника [3].

В психологии разработаны практические рекомендации для профилактики синдрома эмоционального выгорания. Если соблюдать их, то возможно предупредить появления синдрома либо уменьшить степень его выраженности. Главная роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания все же отводится самому сотруднику организации.

Практические рекомендации состоят в том, чтобы применять технические перерывы для обеспечения психического и физического благополучия, изучать пути управления профессиональным стрессом, изменять социальное, психологическое и организационное окружение на рабочем месте, строить мосты между работой и домом, овладевать приемами релаксации, визуализации, ауторегуляции, самопрограммирования, стремиться к профессиональному развитию и совершенствованию, уходить от ненужной конкуренции, изменять установки в отношении жизни, поддерживать хорошую физическую форму [2].

Указанные выше меры профилактики эмоционального выгорания способствуют росту жизненных ресурсов сотрудников организации.

Следовательно, эмоциональное выгорание у сотрудников можно охарактеризовать как комплекс психических волнений, которые оказывают влияние на работоспособность, физическое, а также психологическое самочувствие.

По мнению психолога Г. Кривоноса, серьезность синдрома эмоционального выгорания состоит в том, что ему свойственно прогрессировать каждый день, и остановить этот процесс очень сложно, но возможно.

На фоне эмоционального выгорания могут регрессировать хронические болезни, развиваться новые заболевания. В такие моменты стремление подумать о себе не приносит каких-либо результатов, и даже помощь врача не дает облегчения, поэтому так важно предупредить появление подобного синдрома и остановить в самом начале его выявления. Для этого необходимо реалистическое осуществление своей работы, установление реальных целей, стремление отгородить личную жизнь от работы, изменение характера и организации трудовой деятельности.

Таким образом, нами были рассмотрены особенности эмоционального выгорания и профессиональной деятельности сотрудников организации. Мы видим острую необходимость дальнейшего исследования синдрома эмоционального выгорания, разработки результативных методов его профилактики и коррекции.

Список использованной литературы:

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 2003.

2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/19.htm>, свободный. Заглавная с экрана.

3. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием./Под ред. Кайгородова Б.В., Майсак Н.В. Астрахань, 2011.

Дата поступления в редакцию: 23.06.2017 г.

Опубликовано: 23.06.2017 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017

© Левченко И.В., 2017

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Для заметок

