

**Эмоциональное выгорание у сотрудников особо важных профессий.**

**Научный руководитель – Хуснутдинова Резида Рустамовна**

*Хаматова Динара Фаризовна*

*Студент (магистр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций, Казань, Россия

*E-mail: 2824051126@mail.ru*

Согласно современным исследованиям психологов, все больше и больше в наши дни среди важных и нужных профессий наблюдается количество увеличения депрессивного состояния, суицидального риска и эмоционального выгорания среди сотрудников. Термин синдром эмоционального выгорания ввел в психологию американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Проблема стрессоустойчивости в различных профессиях с давних времен привлекала внимание специалистов, изучающих данный вопрос. Среди множества профессий, есть целый ряд занятий, в которых сотрудник испытывает чувства внутренней эмоциональной опустошенности, возникших в следствии постоянных отрицательных контактов с другими лицами. Данные сотрудники, тем самым находятся в зоне риска по фактору эмоционального выгорания. Работник, вынужден длительное время находиться в обстановке негативного микроклимата, служить щитом или мишенью для принятия агрессии от других лиц. Профессионал не может оставаться равнодушным к проявлениям чужих эмоций и переживаний со стороны окружающих, происходит эмоциональное заражение. В последствии этого можно наблюдать, такие симптомы как: ухудшения собственного здоровья и сильных скачков снижения результативности работы. Синдром эмоционального выгорания выражается в виде накапливающегося безразличия к своим трудовым повседневным обязанностям и ситуациям, усиливающимся расстройством по отношению как к пациентам, так и к сотрудникам, переживание собственничной профессиональной несостоятельности, самоощущение неудовлетворенности работой, расстройств самовосприятия, а в последнем значительным ухудшением качества жизни. В будущем на этом фоне могут появиться невротические расстройства и психосоматические заболевания. Эмоциональное выгорание возникает из-за таких факторов, как: непрерывной эмоциональной нагрузки, напряженности ритма работы, взаимодействие с трудным контингентом. Так же развитию данного неблагоприятного психологического феномена способствует отсутствие положенных материальных и психологических компенсаций за выполненный труд, что вынуждает сотрудника размышлять, что его работа не имеет ценности для общества [1]. Фрейденберг указывал, что это состояние формируется у специалистов, склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к трудовым обязанностям, неустойчивым, склонным к мечтаниям, одержимых навязчивыми идеями. В данных случаях СЭВ может рассматриваться как механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. На сегодняшний день выделены пять стадий эмоционального выгорания. Согласно исследованиям, была выдвинута гипотеза, что у женского пола эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужского, хотя это подтверждается не во всех исследованиях [3]. Синдром профессионального выгорания чаще всего разрушает людей помогающих профессий. Термин эмоционального выгорания рассматривается как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, деятельность данных сотрудников тесно связана с коммуникацией, а также оказанием всесторонней помощи населению. (учителей, психологов, психиатров, полицейских, тренеров и др.). Было проведено исследование на

выявление синдрома эмоционального выгорания у сотрудников Министерства внутренних дел. Участвовали 15 сотрудников одного из отделений МВД Республики Татарстан. Было обследовано 12 мужчин и 3 женщин в возрасте от 24 до 34 лет. Стаж работы в профессии от 3 до 12 лет. В качестве метода в исследовании использовался метод тестирования опросник: «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко». Данная методика позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе развития стресса они относятся. При исследовании выяснилось, что 15 % группы имели достаточно высокий уровень эмоционального выгорания 36 % группы респондентов имели высокий уровень эмоционального выгорания 27 % группы обследованных имели выше среднего уровень эмоционального выгорания и 22 % группы имели относительно небольшой уровень эмоционального выгорания. Таким образом, на основании полученных данных можно сделать следующие выводы: в данной группе сотрудников присутствует синдром эмоционального выгорания, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу. В группе уровень эмоционального выгорания у большинства респондентов находится на среднем и высоком уровне. СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, сказывающийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением труда. Объясняется как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте. В результате исследования, можно сделать вывод, что сотрудники в системе МВД находятся в зоне риска по СЭВ.

#### **Источники и литература**

- 1) Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / В.В. Бойко. - М.: Наука, 1996. - 154 с.
- 2) Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. - 113с.
- 3) Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал, №3.- 2002.