

# ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

## СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

## PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



## СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ЦЕЛЬЮ ПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ

Е. В. Терелецкова  
П. В. Осинцева

*Кандидат социологических наук, доцент,  
студент,  
Башкирский государственный  
университет  
г. Уфа, Республика Башкортостан,  
Россия*

---

**Summary.** The extensiveness of the investigation into issues related to the problem of burnout can be explained by several reasons. First, burnout is an occupational stress that takes into account many factors, based on this, it can be studied as a systemic reaction as a whole. Secondly, as a result of professional burnout, the quality of personal, off-duty life significantly deteriorates. Third, as a result of burnout, the economic prosperity of the enterprise suffers and leads to the deprivation of human resources.

**Keywords:** burnout; stress; emotions; burnout syndrome; employees; workaholism; withdrawal.

---

В современном мире жизнь можно описать одним словом – «спешка». Люди постоянно торопятся, будто участвуют в бесконечной гонке. Проснуться, побежать на работу – думать о том, чтобы скорее отработать, пообедать (даже при трапезе, не наслаждаясь и не погружаясь в свои мысли), снова бежать на работу и считать минуты до марафона домой. Приходя домой после работы, эта гонка не заканчивается, так как человек привыкает все делать «как можно быстрее» и семье время уделяется не с наслаждением, а для того, чтобы «отвязались». Мало кто сейчас останавливается и наслаждается моментом.

Естественно, такой ритм жизни имеет свои «плюсы»:

1. Постоянная занятость. Когда человек все время занят, не остается времени на негативные мысли и самоанализ. Разумеется, человек игнорирует неприятные эмоции, связанные с этими мыслями.

2. Стабильный доход. Непрерывно трудясь (на одной или нескольких работах), человек будет уверен в своем будущем.

3. Необходимость окружающим. Постоянная занятость дает человеку чувствовать себя важным и нужным, так как появляется вера в то, что он приносит пользу обществу.

Следовательно, у быстрого темпа жизни имеются свои плюсы. Отчего же огромное количество людей недовольны своим внутренним состоянием из-за чувства пустоты в душе? Отчего сейчас все чаще богатые люди бросают все материальные блага, бизнес и изолируются от общества, едут туда, где можно уединиться с самим собой?

Непрерывная спешка имеет огромное количество последствий, о которых большинство людей, к сожалению, не задумывается. Одним из по-

следствий является накапливающаяся усталость, перерастающая в стресс и затем в синдром хронической усталости или профессионального выгорания. Данные последствия чаще всего появляются у специалистов, часто контактирующих с людьми. Такой тип профессии «человек-человек», включает прежде всего работников социальной сферы

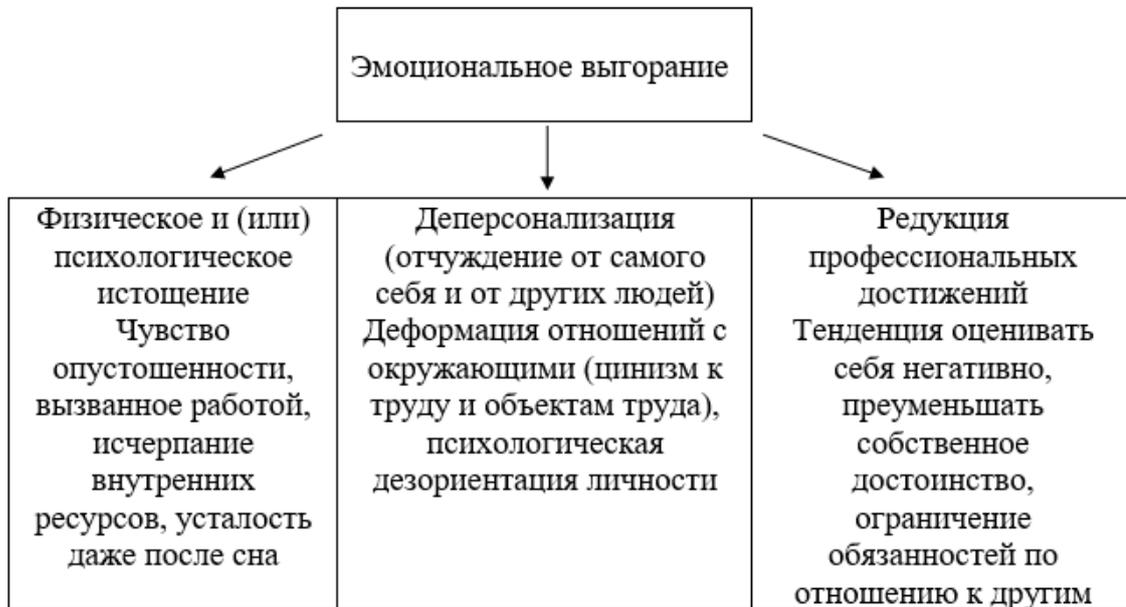
Синдром профессионального выгорания связан, прежде всего, с рабочими стрессами, в результате которых человек морально и физически истощается. Истощение, и, следовательно, нехватка жизненных ресурсов, таких как энергия, ведут к резкому сокращению взаимосвязи с окружающими, а это, в свою очередь – к повышенному чувству одиночества. «Сгоревшие» люди в трудовой деятельности становятся менее мотивированными, все больше возрастает безразличия к работе и, как итог, ухудшаются показатели качества и производительности труда.

Выгорание особенно опасно на первых стадиях своего развития. «Выгорающий» работник сам практически не замечает его симптомы, поэтому первыми обнаруживают искажения в его поведении коллеги. Крайне необходимо заметить схожие симптомы и должным образом сформировать систему поддержки таких сотрудников [7, с. 192].

Так возник термин «burnout», приобретший ряд трактовок в переводе на русский язык. Первым данный термин представил Х. Фрейденберг в 1974 году с целью описания переутомления, разбитости и изможденности, которые он отслеживал у сотрудников психиатрических учреждений. После этого социальный психолог Маслач добавила иные характеристики «burnout», под которым она подразумевала эмоциональное состояние здоровых индивидов, которые оказывают профессиональную поддержку пациентам при значительных психологических отягощениях и частом выходе на контакт с другими людьми. В общем «burnout» – это упадок сил у сотрудников в области общественной деятельности, в моментах, если появляется чувство переполненности трудностями других людей. Это влечет за собой постоянные беспокойства, образующиеся вследствие преданности работе, а также выработанному за долгие годы образу взаимоотношений [2, с. 18].

Маслач и Джексон, создавшие трехфакторную модель эмоционального выгорания (рисунок 1) предоставляют такие характеристика синдрома «burnout», как:

- душевная опустошенность;
- равнодушие и наплевательское отношение к клиентам;
- пренебрежение к собственной жизни (ценестезия);
- формирование чувства раздражения от профессиональной деятельности, разрушительная критика при оценке собственных результатов;
- осложнение взаимоотношений с семьей, близкими людьми, а также с коллегами и начальством;
- ухудшение качества жизни и психофизического самочувствия, появление психических и соматических болезней [2, с. 209].



*Рис. 1. Трехфакторная модель эмоционального выгорания  
К. Маслач и С. Джексон\**

\*Выполнено по [2, с. 51]

Возникает иная интерпретация определения «burnout» – «эмоциональное сгорание». В. В. Бойко определяет выгорание как «сформированную человеком систему эмоциональной с отчуждения от чувств при психотравмирующих обстоятельствах». Формируя теорию «эмоционального сгорания», авторы выделили следующие критерии для отображения синдрома [1, с. 49]:

1. частые негативные эмоции или сильный стресс за небольшой период;
2. аффективные расстройства, вызванные психогенными неблагоприятными факторами, соматическими болезнями или естественными гормональными сдвигами.

Итак, профессиональное выгорание является синдромом, который проявляется в одно и то же время в разных областях нервной системы отдельного индивида, основным компонентом которого служит психоэмоциональное истощение ресурсов, образующееся вследствие продолжительной сопричастности в затруднительных обстоятельствах со значительными душевными затратами и приводящее к полной внутренней пустоте. Опираясь на представленные факты, следует отметить, что для синдрома выгорания характерно осложнение симптомокомплексов, в котором преобладают отрицательные психические состояния [2, с. 59].

Для профилактики профессионального выгорания управленческих кадров прежде всего можно применять обильный запас психотерапии и разнообразных психологических тренингов, которым обладают профессиональные психологи и игротехники. В крупных организациях необходимо

постоянно осуществлять такие мероприятия, повышающие внимание и работоспособность, а также содействующие сближению работников. В большинстве случаев проводятся деловые и ролевые игры, тренинг толерантности (терпимости к раздражающим факторам) [5, с. 80].

### Библиографический список

1. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб, 2019. – 278 с.
2. Водопьянова Н.Е. Диагностика профессионального выгорания / Н. Е. Водопьянова, К. Маслач, С. Джексон // – М. : Юрайт, 2018. – 360 с.
3. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности: учеб. для вузов / В. В. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 186 с.
4. Лейтер М. А. Десять шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью / М. А. Лейтер. – М.: Весь, 2018. – 281 с.
5. Терелецкова Е. В., Ягафарова И. М. Вопросы подготовки кадров в условиях становления цифровой среды современной экономики // Экономика и управление: научно-практический журнал, 2018, – № 1 (139). – С. 82-85.
6. Тюлюлина С. М. Возвращение к себе. Медитативная практика, эмоциональное очищение, освобождение от эго / С. М. Тюлюлина, А. А. Масасин. – М. : Предтеча, 2017. – 678 с.



## СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.  
В выходных данных издания  
будет значиться*

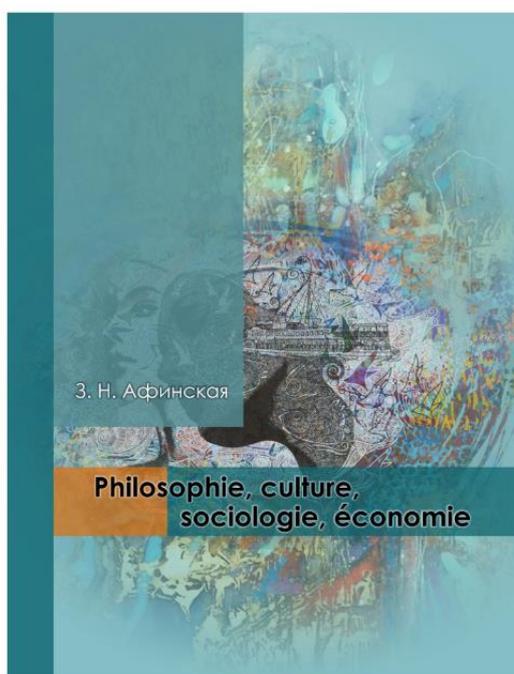
**Прага: Vědecko vydavatelské  
centrum "Sociosféra-CZ"**

*или*

**Пенза: Научно-издательский  
центр "Социосфера"**

## РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



## У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору