

ID: 2015-12-27-T-5799

Тезис

Киреева С.А., Алигаджиева Д.Л., Алекперова К.З.К.

Эмоциональное выгорание и особенности саморегуляции в профессиях «человек-человек»

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра философии, гуманитарных наук и психологии

На сегодняшний день существует ряд профессий, в которых человек испытывает чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми.

К таким профессиям относятся врачи, военные, психологи, педагоги. Специфика их профессиональной деятельности связана с повышенными эмоциональными нагрузками, частыми стрессовыми ситуациями, необходимостью принимать решения при ограниченном объеме информации и времени, с высокой частотой и интенсивностью межличностного взаимодействия, часто в конфликтных ситуациях, психологическим давлением со стороны руководства, характером организации труда, и ненормированностью рабочего дня.

Феномен выгорания возникает у человека в контексте работы и имеет негативные последствия для него самого, организации в целом и психического благополучия клиентов, пациентов, коллег, т. е. тех, с кем он взаимодействует и проявляется в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждении от людей, с которыми человек взаимодействует.

Синдром эмоционального выгорания может понижать уровень саморегуляции личности, что проявляется в «когрублении» личности, примером которого является циничное и безразличное отношение к своим трудовым обязанностям, не заинтересованность и категоричность по отношению к своим сотрудникам, что влияет в целом на эффективность и успешность выполняемой деятельности.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания и повышения уровня саморегуляции необходимо проведение комплексной психопрофилактической работы, которая может быть направлена на снижение внутреннего напряжения, выработку стратегий поведения в конфликте, умение эффективно распоряжаться своим временем.

Таким образом, можно говорить о том, что синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое затрагивает личность в целом, разрушая ее и оказывая негативное влияние на эффективность профессиональной деятельности.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105с.
2. Борисова М.В Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. Вопросы психологии. 2005. № 2

Ключевые слова: эмоции, чувство, опустошенность