

*Голубев А.В.*

*аспирант кафедры психолого-педагогических  
и театральных дисциплин*

*"Московский информационно-технологический университет –  
Московский архитектурно-строительный институт" (МИТУ-МАСИ)*

**ИЗУЧЕНИЕ ЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В  
ИССЛЕДОВАНИЯХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ  
АВТОРОВ**

*Аннотация: В статье приводится обзор актуального на сегодняшний день явления эмоционального выгорания в исследованиях отечественных и зарубежных авторов. Тема изучения эмоционального выгорания в среде медицинских сестер остается актуальной и востребованной. Ежедневный контакт среднего медицинского персонала с большим количеством пациентов и их родственниками, оказание, помимо квалифицированной медицинской помощи, психологической поддержки, чувство ответственности за свою деятельность приводят к формированию защитной реакции со стороны медицинских работников на длительную стрессовую ситуацию в окружающей среде. Все это безусловно приводит к синдрому "эмоционального выгорания". Вторым важным моментом в профессиональной деятельности среднего медицинского работника выступают взаимоотношения с руководством медицинской организации. Грамотно выстроенные взаимоотношения со стороны руководителей сестринских служб могут значительно понижать риск эмоционального выгорания в профессиональной среде.*

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, медицинская сестра, синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание медицинских сестер.*

*Golubev A.V.*

*postgraduate student, Department of Psychological  
and Pedagogical and theatrical disciplines,  
Moscow Information and Technological University - Moscow  
Architecture and Construction Institute*

## **STUDYING THE PHENOMENON OF EMOTIONAL BURNOUT IN RESEARCH BY DOMESTIC AND FOREIGN AUTHORS**

*Abstract: The article provides an overview of the current phenomenon of emotional burnout in research by domestic and foreign authors. The topic of studying emotional burnout among nurses remains relevant and in demand. Daily contact of nursing staff with a large number of patients and their relatives, provision of, in addition to qualified medical care, psychological support, a sense of responsibility for their activities lead to the formation of a defensive reaction on the part of medical workers to a long-term stressful situation in the environment. All this certainly leads to the “emotional burnout” syndrome. The second important point in the professional activity of a paramedical worker is the relationship with the management of a medical organization. Well-built relationships on the part of nursing service leaders can significantly reduce the risk of emotional burnout in a professional environment.*

*Key words: emotional burnout, nurse, emotional burnout syndrome, emotional burnout of nurses.*

Изменения социально-экономического характера, происходящие в современном российском обществе, предъявляют новые требования к специалистам практически всех профессий. Не остаются в стороне и специалисты в здравоохранении со средним медицинским образованием (медицинские сестры/медицинские братья). Специалисты сестринского дела должны владеть не только специальными профессиональными знаниями и умениями, но и способностями и свойствами личности, которые обеспечивали бы гибкость и динамизм профессионального

поведения, креативность мышления, самостоятельность в поиске новой информации, способность самостоятельно принимать адекватные решения в нестандартных ситуациях.

Взаимодействие между профессией и личностью признается и зарубежными и отечественными исследователями (А. Адлер, Дж. Холланд, К.К. Платонов, В.А. Бодров) и осуществляется по основным двум направлениям: первое – будет заключаться в активном воздействии самого индивида на профессию, возможность изменения способов выполнения своей трудовой деятельности, модернизация орудий труда [4]. Такая модель профессионального развития называется активной [7]. Второе направление, когда со стороны самой профессии оказывается влияние на личность человека, под влиянием которой происходят изменение и развитие личности.

По общему признанию отечественных и зарубежных авторов медицинская деятельность является одной из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившаяся экономическая обстановка в России, среди которой выступает низкий уровень оплаты труда специалистов сестринского дела, недостаточная оснащенность материально-технической базы медицинских организаций, а также выступающие социально-психологические проблемы, связанные с низким престижем медицинской профессии, делают профессиональную деятельность медицинской сестры/брата в России довольно таки психоэмоционально напряженной.

Понятие «эмоционального выгорания» как самостоятельного явления психологического исследования появилось в 70-е годы прошлого века. Американский психиатр Х. Фрейденберг ввел термин эмоционального выгорания («burn-out») для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые находились в

интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Синдром эмоционального выгорания внесен в международный классификатор болезней МКБ-11. В соответствии с редакцией Международной классификации болезней, МКБ-10, «эмоциональное выгорание» (иначе «переутомление») относилось к категории «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения», блоку «Обращение в учреждения здравоохранения в связи с другими обстоятельствами», но собственно как заболевание не рассматривалось. Всемирная ассамблея здравоохранения (ежегодное собрание ВОЗ) утвердила последние правки актуальной версии Международной классификации болезней - МКБ-11 (вступила в силу в январе 2022 года) и, в том числе, внесла в этот каталог заболеваний и травм «эмоциональное выгорание» (burn-out), что может считаться основанием для постановки такого диагноза.

В настоящее время в зарубежных научных исследованиях проблемам эмоционального выгорания посвящено большое количество работ (С. Maslach, S. Jackson; Е. Aronson, А. Pines).

В отечественной психологической науке исследование синдрома эмоционального выгорания проводилось среди работников правоохранительных органов (Ф.Ф. Халилуллин), менеджеров и спортивных руководителей команд, тренеров (И.П. Волков), среди медицинских работников (Т.В. Большакова, Т.А. Богданова, М.М. Скугаревская), среди работников социальной сферы (И.Н. Асеева, Н.А. Тюрина), сотрудников колл-центров (А.Н. Моховиков, В.Ю. Меновщиков), изучение эмоционального выгорания среди работников образовательных учреждений (Н.А. Аминов, И.А. Зимняя, В.Е. Орел).

Несмотря на проведение большого количества исследований в проблематике эмоционального выгорания, наблюдается неоднозначность

термина «burn-out» в российской психологической науке, а также присутствие различной терминологии: «психическое выгорание» (А.Р.Каримова, Т.В. Большакова), «сгорание» (И.А. Акиндинова), «эмоциональное выгорание» (Н.А. Моховиков, А.А. Рукавишников, М.Ю. Горохова), «синдром выгорания» (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова), «синдром профессионального угасания» (Н.В. Адаменко) [1, 5, 6].

Наряду с неоднозначностью в переводе термина «burn-out» существуют противоречивые подходы к определению понятия «эмоциональное выгорание». Одни психологи-исследователи характеризуют «эмоциональное выгорание» как негативное психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в напряженной эмоциональной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Другие авторы [3, 5] рассматривают «эмоциональное выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты, поведенческий шаблон в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Третья группа исследователей рассматривает «эмоциональное выгорание» как явление, которое находится между «нормой» и «патологией» и представляющий собой крайний вариант нормы [2]. Все указанные выше определения имеют свои различия по объему и оттенкам содержания: «психическое», «эмоциональное», «профессиональное». В связи с этим «профессиональное выгорание» определяют как неблагоприятную реакцию на стресс на рабочем месте, которая включает в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты работников.

У сотрудников с синдромом «эмоционального выгорания» наблюдаются негативные симптомы хронической усталости, нарушение памяти и внимания, нарушение сна (трудности засыпания и ранние

пробуждения, изменения в личности, возможно развитие тревожного и депрессивного состояния.

В заключении можно отметить, что проблематика «эмоционального выгорания» в трудовой деятельности является важным аспектом профессионального становления личности, так как ведет к его деформации. Несмотря на большое количество проведенных исследований в области «эмоционального выгорания» эта проблема остается актуальной в психологической теории и практике и на сегодняшний день.

#### **Использованные источники:**

1. Адаменко (Костина) Н.В. Влияние синдрома профессионального угасания на функциональное состояние преподавателей //Материалы научно-практической конференции РГУ «Система управления качеством образования в РГУ» Ростов-на-Дону - 2003. - с. 205-208.

2. Айсина Р.М Эмоциональное выгорание лиц, занятых в сфере бизнеса: особенности профилактики и стратегии консультативной помощи // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России». - М.: АНО УМО «Инсайт», 2005. - С. 26 – 27

3. Асеева И.Н. Проблема сохранения психического здоровья социальных работников // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций. Материалы международной научнопрактической конференции. - Тамбов, 2006. - С. 300-303.

4. Бодров В.А. Профессиональная зрелость человека (психологические аспекты)/ Феномен и категория зрелости в психологии/ Отв. Ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.-С. 174-197.

5. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004. - 474 с.

6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. — 336 с.

7. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. - М.: Издат. Центр «Академия», 2004. - 320 с.