

АННОТАЦИЯ

Гендерные различия эмоционального выгорания и профессионального стресса менеджеров коммерческой организации / Богданович Раиса Ивановна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра психологии; науч. рук. Т.И. Сеница.

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: гендерные различия эмоционального выгорания и профессионального стресса менеджеров коммерческой организации.

Цель исследования: определить гендерные различия эмоционального выгорания и профессионального стресса менеджеров коммерческой организации.

Основные результаты. Более половины менеджеров исследуемой выборки имеют сформированность эмоционального выгорания в одной и более фазах, при этом наибольшее количество респондентов продемонстрировало сформированность фазы «резистенция». Также среди опрошенных менеджеров 60% имеют средний уровень выраженности профессионального стресса, а 18% – высокий. Уровень профессионального выгорания женщин выше, чем уровень профессионального выгорания мужчин. С одной стороны, женщины более критичны к себе в рамках профессиональной деятельности, в большей степени переживают по поводу результатов труда и качества выполняемых услуг. С другой стороны, в ситуации выгорания они больше склонны эмоционально отстраняться от клиентов, дифференцировать их на «хороших» и «плохих», теряя при этом важный навык – объективность в отношениях. При эмоциональном выгорании в фазе напряжения существует слабая взаимосвязь с профессиональным стрессом. В частности, стресс выше в случае переживания психотравмирующих обстоятельств и неудовлетворенности собой. На этапе истощения стресс становится наиболее выраженным, т.к. защитные силы организма иссякают и, соответственно, обостряются такие показатели эмоционального выгорания как эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, возникают различные психосоматические и психовегетативные нарушения.

Ключевые слова: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС, ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ.

ANNOTATION

Gender differences of commercial organization managers' emotional burnout and professional stress / Bohdanovich Raisa; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Psychology; scientific adviser T.I. Sinitsa.

Object of study: emotional burnout.

Subject of research: gender differences in emotional burnout and professional stress of managers of a commercial organization.

Objective: to determine the gender differences in emotional burnout and professional stress managers of commercial organizations.

The results. More than half of the managers of the studied sample have a form of emotional burnout in one or more phases, while the largest number of respondents showed the formation of the "resistance" phase. Among the managers surveyed, 60% have an average level of severity of professional stress, and 18% - a high level. The level of professional burnout of women is higher than the level of professional burnout of men. On the one hand, women are more critical of themselves in the framework of professional activities, more worried about the results of work and the quality of the services provided. On the other hand, in a burnout situation, they are more likely to emotionally distance themselves from customers, differentiate them into "good" and "bad", while losing an important skill - objectivity in relationships. With emotional burnout during the stress phase, there is a weak relationship with occupational stress. In particular, stress is higher in the case of experiencing traumatic circumstances and dissatisfaction with oneself. At the stage of exhaustion, stress becomes most pronounced, because the body's defenses are running out and, accordingly, such indicators of emotional burnout as emotional deficiency, emotional and personal detachment are aggravated, various psychosomatic and psycho-vegetative disorders occur.

Key words: EMOTIONAL BURNOUT, PROFESSIONAL STRESS, GENDER DIFFERENCES.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александров, А. А. Современная психотерапия. Курс лекций / А. А. Александров. – СПб. : «Академический проект», 1997. – 335 с.
2. Баженова, Н. Г. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание медицинских работников / Н. Г. Баженова, Н. М. Орлова, Н. В. Окунева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – №2. – С. 335-338.
3. [Бендас, Т. В. Гендерная психология: учеб. пособие / Т. В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 431 с.](#)
4. Березовская, Р. А. Особенности отношения к работе и синдром выгорания у руководителей / Р. А. Березовская // Вестник МУ. – 2016. – №4. – С. 39-46.
5. [Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 318 с.](#)
6. Бодров, В. Информационный стресс / В. Бодров. – М.: Пер СЭ, 2000. – 352 с.
7. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР-СЭ, 2006. – 528 с.
8. Бойко, В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов. – М. : Мысль, 1983. – 207 с.
9. Вишняков, А. И. Гендерные особенности эмоционального сгорания у представителей помогающих профессий / А. И. Вишняков, Т. А. Ульчева // Вестник ОГУ. – 2005. – №12. – С. 146-150.
10. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Издательский дом Санкт-Петербургского государственного университета, 2011. – 159 с.
11. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 329 с.
12. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
13. Гладкова, С. Аутотренинг. Антистрессовые методики / С. Гладкова. – Р.-на-Д. : Феникс, 2002. – 320 с.
14. Григорьева, И. В. Особенности проявления профессионального стресса мужчин и женщин, занимающих руководящие и линейные позиции / И. В. Григорьева // Научные ведомости. – 2016. – №28. – С. 171-175.
15. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: 2002. – 496 с.

16. Гулиев, Н. А. Культура профессиональной деятельности менеджера / Н. А. Гулиев // Вестник ЮУрГУ. – 2005. – №4. – С. 49-51.
17. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л. Г. Дикая. – М. : Институт психологии РАН, 2003. – 128 с.
18. Золотова, Т. Психология стресса / Т. Золотова. – М.: Книголюб, 2008. – 350 с.
19. Иванникова, Н. Н. Синдром менеджера, или Профилактика профессионального выгорания / Н. Н. Иванникова. – М. : Дашков и Ко, 2008. – 205 с.
20. [Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2006. – 544 с.](#)
21. Короткова, О. Выравнивание микроклимата в коллективе / О. Короткова // Услуги и цены. – 2005. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. — URL: <http://mikbit.ru/articles.php?id=11&page=4>. – Дата доступа: 02.02.2019.
22. Карпов, А. В. Психология менеджмента / А. В. Карпов. – М. : Гардарики, 2000. – 584 с.
23. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
24. Леонова, А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. - №2. – С. 27-31.
25. Логутова, Е. В. Гендерные особенности проявления синдрома профессионального выгорания у медицинских работников / Е. В. Логутова // АНИ: педагогика и психология. – 2017. – №2. – С. 268-271.
26. Минцберг, Г. Профессия – менеджер: мифы и реальность / Г. Минцберг. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. – 258 с
27. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
28. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии /А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с.
29. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. - №5. – С. 20-30.
30. Никонова, А. Е. Психодиагностика стресса как составная часть стресс-менеджмента / А. Е. Никонова // Новый университет, 2011. - №7. – С. 60-63.

31. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел / Психологический журнал. – 2001. – Т.22, - №1. – С.90-101.
32. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач. – СПб. : Питер, 2000. – 528 с.
33. Первин, Л. А. Психология личности / Л. А. Первин, О.П. Джон. – М. : Аспект пресс, 2000. – 606 с.
34. Почебут, Д. А. Социальная компетентность современного менеджера: понятие и место в профессиональной деятельности / Д. А. Почебут // Вестник ЮУрГУ. – 2007. – №26. – С. 94-101.
35. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
36. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.
37. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. — М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 1999. – 352 с.
38. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. 2002. - №7. – С. 3-9.
39. Скугаревская, М. М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская. – Минск : БГМУ, 2003.
40. Сумер, Е. В. Управление стрессами / Е. В. Сумер, О. И. Андриуца, О. В. Пацук // Социально-экономические науки и гуманитарные исследования. – 2016. – №13. – С. 60-64.
41. Тимофеева, А. О. Гендерные различия стрессоустойчивости сотрудников отдела внутренних дел / А. О. Тимофеева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/42055007.pdf>. – Дата доступа: 18.09.2019.
42. Тодышева, Т. Ю. К вопросу об успешности профессиональной деятельности менеджера / Т. Ю. Тодышева // Известия РГПУ. – 2008. – №3. – С. 221-227.
43. Труфанова, Т. А. Современные подходы к управлению профессиональными стрессами / Т. А. Труфанова // Гуманитарные науки. Прикладные аспекты экономики и управления народным хозяйством. – 2015. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/sovremennye-podhody-k-upravleniyu-professionalnymi-stressami>. – Дата доступа: 10.09.2019.

44. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.113-114.

45. Шингаев, С. М. Исследование профессионального здоровья менеджеров / С. М. Шингаев // Вестник БашГУ. – 2011. – №4. – С. 1414-1418.

46. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 395 с.

47. Щербовская, Д. А. Организационный стресс. Особенности изучения стресса в рабочей среде / Д. А. Щербовская // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2014. – №5. – С. 220-222.