

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

**Кафедра социальной работы и реабилитологии**

Аннотация к дипломной работе

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СИНДРОМА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ  
СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ**

Мальцева Анастасия Александровна

**Научный руководитель:**  
Васильева Людмила Петровна  
кандидат биологических наук, доцент

Минск, 2020

## АННОТАЦИЯ

Особенности формирования синдрома эмоционального выгорания в различных группах социномических профессий: аннотация к дипломной работе /Анастасия Александровна Мальцева; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; научный руководитель Л. П. Васильева.

**Объект исследования** - является синдромом эмоционального выгорания у медицинских работников (МРЭК) и педагогов (ГГМУ).

**Предмет исследования** – степень выраженности шкал профессионального выгорания (ситуативной и личностной тревожности), фаз (напряжения, резистенции, истощения) и показателей уровней профессионального выгорания (психоэмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений).

**Цель исследования** – изучить особенности формирования синдрома эмоционального выгорания в различных группах социномических профессий (у медицинских работников и педагогов).

**Основные результаты.** Оценка наличия профессионального выгорания позволил выявить следующие закономерности: для педагогов и медицинских работников со стажем работы до 10 лет личностная тревожность, ситуативная тревожность, фаза напряжения, фаза резистенции, фаза истощения, психоэмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личностных достижений и эмоциональная эффективность в общении более сильно выражены у медицинских работников; для педагогов и медицинских работников со стажем работы 10 лет и более личностная тревожность, ситуативная тревожность, фаза напряжения, фаза резистенции, фаза истощения, психоэмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личностных достижений и эмоциональная эффективность в общении более сильно выражены у медицинских работников. Согласно статистическому анализу с помощью расчета  $t$  – критерия Стьюдента для независимых выборок была доказана достоверность различий между изучаемыми показателями эмоционального выгорания.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников из 55 наименований. Общий объем дипломной работы – 111 страниц.

**Ключевые слова:** ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ЛИЧНОСТНАЯ И СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ФАЗЫ (НАПРЯЖЕНИЕ, РЕЗИСТЕНЦИЯ И ИСТОЩЕНИЕ), ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ, РЕДУКЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ОБЩЕНИИ, СОЦИНОМИЧЕСКИЕ ПРОФЕССИИ.

Features of the formation of burnout syndrome in various groups of socio-economic professions: abstract for the thesis / Anastasia Aleksandrovna Maltseva; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; supervisor L.P. Vasilieva.

**Object** of research: is a syndrome of emotional burnout among medical professionals (MREC) and educators (State Medical University).

**Subject** of research: the severity of scales of professional burnout (situational and personal anxiety), phases (stress, resistance, exhaustion) and indicators of levels of professional burnout (psycho-emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements).

**Purpose of research:** to study the features of the formation of burnout syndrome in various groups of socio-economic professions (among medical workers and educators).

**The results.** The assessment of the presence of professional burnout revealed the following patterns: for teachers and medical workers with work experience of up to 10 years, personal anxiety, situational anxiety, stress phase, resistance phase, exhaustion phase, psycho-emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements and emotional effectiveness in communication more strongly expressed by medical professionals; for educators and medical workers with experience of 10 years or more, personal anxiety, situational anxiety, stress phase, resistance phase, exhaustion phase, psychoemotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements and emotional effectiveness in communication are more pronounced among medical workers. According to statistical analysis, using the calculation of the t-student criterion for independent samples, the reliability of the differences between the studied indicators of emotional burnout was proved.

The thesis includes in its structure the following elements: introduction, the main part, consisting of two chapters, conclusion, list of references from 55 items. The total volume of thesis is 111 pages.

**Key words:** PROFESSIONAL BURNING, PERSONAL AND SITUATIVE ANXIETY, PHASES (VOLTAGE, RESISTANCE AND EMERGENCY), PSYCHO-EMOTIONAL EMERGENCY, DEPERSONALIZATION, REDUCTION OF PERSONAL SOCIETY, PERSONALITY.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеева, И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / И.А. Агеева. – СПб: Речь, 2006. – 208 с.
2. Баробанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Баробанова. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 560 с.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 2010. – 472 с.
4. Бойко, В.В. «синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб: Питер, 1999. – 105с.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Речь, 2005. – 336 с.
6. Вяткин, Б.А. Метаиндивидуальность и ее проявления у учителей начальных классов / Б.А. Вяткин // Вопросы психологии. – М.: Педагогика, 2001. - №3. – С. 70-78.
7. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – СПб: Речь, 2003. – 655 с.
8. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2013. – 783 с.
9. Милькаманович В.К. Как спастись от эмоционального выгорания на работе: психологический практикум медицинской сестры / В.К. Милькаманович. – Минск: Амалфея, 2017. – 148 с.
10. Митченко, Л.Э. Дипломная работа «Исследование факторов эмоционального выгорания педагогов» / Э.Л. Митченко. – ТОГУРРО. – Тюмень. – 2003. – 77 с.
11. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел. – М.: Педагогика, 2010. – 40с.
12. Орёл, В.Е. Исследования феномена психологического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. Проблемы общей и организационной психологии / В. Е. Орел. – Ярославль, 1999. С. 76-97.
13. Проявления синдрома «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов Беларуси / И. А. Дук, С. А. Игумнов [и др.] // Медицинский журнал / Беларус. гос. мед. ун-т, 2008. – Т. 2, № 24. – С. 37-40.
14. Робертс, Г.А. Профилактика выгорания // Обзор современной психиатрии. – СПб: Речь, 2011. – 255 с.
15. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал / Т.И. Ронгинская. – ЗАО «Компания Либэр», 2018. – 37с.
16. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. Журнал / Т.И. Ронгинская. – М.: Наука, 2002. - С. 85-95.
17. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская. – ВГИПУ, 2010. – 182 с

18. Селье, Г. «Стресс без дистресса» / Г. Селье. – М.: Прогресс, 2012. – 190с.
19. Скугаревская, М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская. – Медицинские новости, 2002. – 38с.
20. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская. – Минск: БГМУ, 2003. – 140с.
21. Сушенцова, Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Л.В.Сушенцова // Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. – Йошкар-Ола, 2006. – С.190-198.
22. Старцева, О.Г. Формирование профессионально важных качеств будущего педагога профессионального обучения средствами информационных технологий/ О.Г. Старцева. – Уфа: Издательство БГПУ, 2011. – 124 с.
23. Фирсов, М.В. Студенова, Е.Г. Теория социальной работы: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.В. Фирсов. – М.: Владос, 2001. – 432 с.
24. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» / Т.В. Форманюк. – М.: Прогресс 2014. – 120с.
25. Холостова, Е.И., Сорвина, А.С. Социальная работа: теория и практика: учебное пособие / Е.И. Холстова. – М.: ИНФРА, 2001. – 427с.
26. Авдеева, Ю.В. Эмоциональное выгорание у воспитателей детского сада / Ю.В. Авдеева // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 13 –20.
27. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Просвещение, 1996. – 209 с.
28. Винокур, В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников / В.А. Винокур // Вестник МАПО. – 2002. – № 2. – С. 25 – 30.
29. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 128 с.
30. Колдубовская, Т.Б. Особенности проявления признаков эмоционального выгорания у врачей / Т.Б. Колдубовская // Вопросы 39 психологии. – 2014. – № 2. – С. 75 – 80.
31. Пряжников, Н.С. Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога / Н.С. Пряжников, Е.Г.Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87 – 95.
32. Ракицкая, А. В. Синдром эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем реактивной агрессии / А.В. Ракицкая // Психология обучения. –2015. – № 11. – С. 70 – 76.
33. Скугаревская, М. М. «Синдром эмоционального выгорания» и основные этапы его развития / М. М. Скугаревская, С. А. Игумнов, В. Н. Склема // Сборник материалов I Международной научно-практической конференции «Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике)», 1 – 3 октября 2007 года, Курский госуниверситет. Курск, 2007. С. 140 – 141.

34. Майстренко, В. И. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и степени удовлетворенности профессиональных потребностей учителей / В. И. Майстренко // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 1. – С. 21 – 29.
35. Лукьянова, Н.А. Профессиональное самосознание педагога и синдром эмоционального выгорания / Н.А. Лукьянова // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 4. – С. 72 – 74.
36. Семенова, Н. Ю. Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания / Н. Ю. Семенова // Дошкольная педагогика. - 2014. - № 3. - С. 53-54
37. Фёдорова Т.Г., Нехорошев А.С., Котова Г.Н. Социологическое исследование особенностей трудовой деятельности врачей северо-западного региона России/Т.Г. Фёдорова, А.С. Нехорошев, Г.Н. Котова // Гигиена и санитария. - М.: Медицина, 2003. - № 3. - С.24-27.
38. Сорокина Т.С. История медицины: Учебник / В 2 т. - М.: 1992. - Т.1. - 214 с.
39. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3 – 16.
40. Хухлаева, О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов / О.В. Хухлаева // Народное образование. –2010. – № 7. – С. 278 – 282.
41. Штанько, И.В. Искусство как средство профилактики эмоционального «выгорания» педагога / И. В. Штанько // Современный детский сад. –2013. – № 7. – С. 26 – 31.
42. Янковская, Н. Проблемы эмоционального выгорания педагогов: советы специалиста / Н. Янковская // Воспитание школьников. – 2009. – №3 . – С. 89 –101.
43. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция / Л.Н. Юрьева. – Киев: Сфера, 2004. – С. 271.
44. Заховаева А.Г. Основные проблемы философии сестринского дела/А.Г. Заховаева // Сестринское дело. - М.: Медицинский вестник, 2003. - № 2. - С.28-29.
45. Захаров С. Синдром выгорания у врачей. /С. Захаров // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://forums.rusmedserv.com/show\\_thread.php?t=8748](http://forums.rusmedserv.com/show_thread.php?t=8748). – Дата доступа: 20.07.2019.
46. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. - М.: Наука, 2002. - Т. 23. - № 3. - С.86.
47. Тюрина, Н. А. Социально-психологические условия преодоления профессиональной усталости работника социальной службы // Работник социальной службы. -. 2008. - N 2. - С. 60.
48. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И. Бабич. - Волгоград: Учитель, 2009. - 122 с

49. Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова 2-е изд.- Спб.Питер, 2008 – 258 с.

50. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. / авт. — сост. О.И Бабич. — Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2015. - 122с.

51. Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб, 2002. С.124-126. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsetesti.ru/228/>– Дата доступа: 02.03.2020.

52. Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. С.360-362/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/06/14/metodika-diagnostika-professionalnogo-vygoraniya-k>– Дата доступа: 02.03.2020.

53. Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. С.118 / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scibook.net/psihologiya-sotsialnaya/sotsialno-psihologicheskaya-diagnostika.html>– Дата доступа: 02.03.2020.

54. Рекомендации медицинским работникам МРЭК по профилактике эмоционального выгорания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mcrb.by/index.php/zozh/shkoly-zdorovya/529-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya&ved=2ahUKEwiszLOshoPoAhXRMewKHUWICP4QFjAFegQICRAB&usg=AOvVaw1ZnyQEO4gV6m75bMmrj2CK&cshid=1583402070124>– Дата доступа: 05.03.2020.

55. Рекомендации педагогам ГГМУ по профилактике эмоционального выгорания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://profilaktika.tomsk.ru/?p=12485>– Дата доступа: 05.03.2020.