

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА  
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



# **ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРИКЛАДНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ**  
СБОРНИК СТАТЕЙ XVII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
СОСТОЯВШЕЙСЯ 15 НОЯБРЯ 2018 Г. В Г. ПЕНЗА

**ЧАСТЬ 2**

ПЕНЗА  
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»  
2018

УДК 001.1  
ББК 60  
Ф94

Ответственный редактор:  
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

Ф94

**Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации:** сборник статей XVII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – 262 с.

ISBN 978-5-907135-39-0 Ч. 2

ISBN 978-5-907135-37-6

Настоящий сборник составлен по материалам XVII Международной научно-практической конференции «**Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации**», состоявшейся 15 ноября 2018 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1  
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2018  
© Коллектив авторов, 2018

ISBN 978-5-907135-39-0 Ч. 2

ISBN 978-5-907135-37-6

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СЛЕДСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ, ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ КУЛИК АНАСТАСИЯ РОМАНОВНА.....	215
ПОГАШЕНИЕ И СНЯТИЕ СУДИМОСТИ: РАЗГРАНИЧЕНИЕ ПОНЯТИЙ И ИХ УГОЛОВНО-ПРАВОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДОЛЯК АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА .....	218
ПРАВО ЕВРАЗИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО СОЮЗА И РОССИЙСКОЕ АДМИНИСТРАТИВНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СООТНОШЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МАКСИМЕНКО ЕЛЕНА ИВАНОВНА, ЗУРБАШЕВА ЕВГЕНИЯ ВЛАДИМИРОВНА, ИДИГЕНОВА АЛИНА АЛЕКСЕЕВНА .....	221
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	226
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИВНОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ СЛУЖБЫ ШАБАНОВ ЛЕВ ВИКТОРОВИЧ.....	227
ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОРОКА ВИКТОР ВАСИЛЬЕВИЧ, ЩЕЛИН ИГОРЬ ВЛАДИМИРОВИЧ .....	230
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ХАБАБУТДИНОВ ДЕНИС АЛЬФРЕДОВИЧ .....	235
ПОНЯТИЕ ОБЩЕНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ ГУТ ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА, ГОНЧАРОВА ОКСАНА ПЕТРОВНА.....	238
ТЕХНОЛОГИИ ПОДДЕРЖКИ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ТАЛАНТЛИВЫХ И ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАНИИ ПОЛЯКОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА .....	240
БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МОЗГА, КАК СЛОЖНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ МИЛОВАНОВ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ .....	244
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ ТОРГОВОЙ СФЕРЫ ЮРИНА АЛЛА АНАТОЛЬЕВНА, КОЧЕНКОВА ЛЮБОВЬ ПАВЛОВНА.....	252
<b>СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	256
АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПАРАЛЛЕЛЕЙ ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ВИЗАНТИЙСКОЙ ИМПЕРИИ И РОССИИ МЕСТНИКОВ НИКОЛАЙ ПЕТРОВИЧ, ПИРОГОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА .....	257

УДК 159.9

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**ХАБАБУТДИНОВ ДЕНИС АЛЬФРЕДОВИЧ**

Магистрант кафедры «Энергообеспечение предприятий и энергоресурсосберегающих технологий»  
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

Научный руководитель: Махиянова Алина Владимировна - д.с.н., доцент кафедры «Менеджмент»

**Аннотация:** В данной статье раскрывается тема синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), определены причины появления СЭВ, описаны последствия и стадии возникновения СЭВ, приведены факторы эмоционального выгорания, которые отрицательно влияют на все аспекты жизни человека.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, нервозность, усталость, бессоница, стресс.

## SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT

**Khababutdinov Denis Alfredovich**

**Abstract:** This article reveals the topic syndrome of emotional burnout (SEB), identifies the causes of the SEB, describes the effects and stages of SEB, describes the factors of burnout that adversely affect all aspects of a person's life.

**Key words:** emotional burnout, burnout syndrome, nervousness, fatigue, insomnia, stress.

Каждый человек сталкивается с усталостью, раздражительностью, бессонницей, невозможностью подолгу концентрироваться на одной задаче. Но когда приходит осознание того, что это длится долгое время, вполне возможно, что это признаки серьезной проблемы — выгорания.

Большинство врачей считают эту проблему одной из форм депрессии. В семидесятые годы прошлого века впервые это слово использовали для описания полного бессилия, на которое жаловались медсестры и врачи. Сейчас же о выгорании слышно всё чаще и чаще. Врачи, социальные работники, все те, кто тесно взаимосвязан с людьми, подвержен выгоранию, даже творческие личности под большим риском.

Эмоциональное выгорание (ЭВ) происходит из-за стрессовой, напряжённой, и бесструктурной работы. Не удивительно, что когда человек испытывает много стресса, нежели удовлетворения от сферы деятельности, то баланс способности работать нарушается. Психолог, Полина Солдатова, утверждает: «Состав группы риска выгорания - люди, очень ответственные, склонны к эмпатии, и те, кого донимают навязчивые идеи».

СЭВ был замечен американским психиатром Фрейденом в 1974 г., который проявляется как нарастающее эмоциональное истощение [1]. Этот синдром влечет за собой искажение, отклонение в восприятие, мышление, и поведение человека. Также представляет собой механизм психологической защиты в виде частичного или полного выключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия. Фрейденом заверял, что такое бывает у людей склонных к сочувствию, неустойчивых, идеалистически относящихся к работе и людям.

В Великобритании со стрессом, депрессией или тревогой из-за работы сталкиваются 1510 человек на каждые 100 тысяч работников.

СЭВ проявляется увеличивающимся безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, по отношению к коллегам и клиентам дегуманизацией в форме негативизма, ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой, в явлениях деперсо-

нализации, а в результате качество жизни резко ухудшается.

Также изучением данного состояния велось американскими психологами Кристиной Маслач и Сьюзан Джексон, которые характеризовали его как эмоциональное опустошение.

Кроме МВІ российская психотерапевтическая практика используется опросник Виктора Васильевича Бойко. Для тестирования и самотестирования специалистов разных профессий используется опросник по профессиональному выгоранию Е. П. Ильина.

Е. Эделвич и А. Бродский объясняют выгорание как процесс уничтожения иллюзий. Также они утверждали, что люди, которые испытывают прогрессирующую утрату идеализма и энергии, вследствие специфических условий их работы [2].

Причин появления этого синдрома многочисленно и чаще всего они кроются в субъективном восприятии человеком своей профессиональной деятельности и в его личностных качествах. Наиболее распространёнными причинами СЭВ являются: однообразная деятельность; ощущение малой социальной значимости своей деятельности; высокая загруженность; проявление неуважения со стороны руководства; отсутствие ожидаемого вознаграждения за проделанную работу; перфекционизм; гиперответственность; переоценка собственных возможностей; отсутствие конкретных целей и задач; ощущение собственной ненужности.

Значительную роль в СЭВ играют ты основных фактора — личностный, ролевой и организационный [3].

Личностный фактор. Проведенные исследования показали, что такие переменные, как возраст, семейное положение, стаж данной работы, никак не влияют на ЭВ. Однако у женщин этот процесс развивается в большей степени, чем у мужчин. По причине того, что у мужчин отсутствует связь с пониманием важности работы как мотивом деятельности, удовлетворенностью профессиональным ростом [4, с. 3-9].

Ролевой фактор. Способствуют развитию ЭВ те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий.

Организационный фактор. К развитию СЭВ располагает дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера. К ним относится нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, многочасовая работа, наличие конфликтов.

Дж. Гринберг выделяет пять стадий ЭВ [5].

В первой стадии даже при условии, что работнику вполне нравится его вид деятельности, то, при увеличении стрессовых ситуаций на рабочем месте, профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и энтузиазм работника уменьшается.

Вторая стадия проявляется усталостью, апатией, проблемы со сном. Из-за отсутствия дополнительной мотивации и стимулирования у работника пропадет интерес к своему труду, к работе в данной организации и снижается эффективность работоспособности.

Третья стадия проявляется при продолжительной работе без отдыха. Такой ритм деятельности приводит к измождению и подверженностью заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злости или чувству подавленности.

Четвертая стадия сопровождается развитием хронических заболеваний. Вследствие чего человек утрачивает работоспособность частично или полностью. Усиливаются волнение неудовлетворенностью собственной эффективностью и качеством жизни.

Пятая стадия — физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

Согласно М. Буришу сильная зависимость от работы приводит в итоге к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте.

ЭВ как динамический процесс, развивающийся во времени, характеризуется нарастающей степенью выраженности его проявлений. Например, динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман описывает развитие процесса ЭВ как проявление трех основных классов реакций на стрессы: физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах; аффективно-когнитивные реакции; поведенческие реакции, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения [4].

Таким образом, эмоциональное выгорание – процесс довольно сложный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто не осознает его симптомы. СЭВ оказывает отрицательное влияние во все сферы деятельности человека. Для того, чтобы избежать столкновения с этой проблемой, необходимо помнить о своем здоровье и вовремя реагировать на первичные проявления синдрома.

#### Список литературы

1. Синдром эмоционального выгорания. Управление персоналом. По материалам веб-сайта [//http://psyfactor.org/personal/](http://psyfactor.org/personal/)
2. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980.
3. Розанова В.А. Психология управления. – М., 2010. – 304 с.
4. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7.
5. Greenberger R.S. Job hazard – how «bornout» affects corporate managers