

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий

Научный руководитель – Лазарева Оксана Владимировна

Чобанян Ирина Арамовна

Студент (специалист)

Российская правовая академия Министерства юстиции Российской Федерации, Москва,
Россия

E-mail: irina.chobanyan2@gmail.com

«Выгорание» - спутник многих профессионалов, особенно живущих и работающих в крупных городах. Для многих выгорание видится запретной зоной, войдя в которую специалист теряет все свои силы, энергию и профессиональные качества. В статье мы рассмотрим, так ли страшно это состояние, откуда он появляется и пути выхода из такого состояния.

Необходимость оказания психологической помощи представителям так называемых помогающих профессий в нашей стране в настоящее время обусловлена высокой востребованностью услуг специалистов этого типа профессий и, порой, ограниченностью их личностных ресурсов, инициирующих у них развитие синдрома эмоционального выгорания. Общим для всех профессий помогающего типа является то, что все они базируются на «помогающих» отношениях, в которых, по крайней мере, одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте.

Эмоциональное выгорание может произойти у каждого работника. Потому что стрессы - это неотъемлемая часть нашей жизни, из-за которой мы можем попасть в разные неприятные ситуации. Процесс выгорания делится на стадии, которые описаны выше в тексте. Важно определить, какая помощь требуется определенному человеку, и на каком этапе выгорания он находится сейчас, чтобы не усугублять ситуацию в дальнейшем.

Источники и литература

- 1) Коломиец А.И. Профессиональное выгорание на рабочем месте // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2016.
- 2) Москалёва Т.В. Синдром эмоционального выгорания // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института, 2018.
- 3) Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. Синдром выгорания. СПб.: Питер, 2008.
- 4) Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Ялтонская А.В., Московченко Д.В. Эмоциональное выгорание врачей / Вестник_№4_2017//от 02 января 2018г.