

*Копеева Анастасия Игоревна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Сулык Карина Михайловна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Умрилова Ольга Александровна
студентка 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Гребеньщиков Даниил Михайлович
студент 3 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

*Чикунова Юлия Ильинична
студентка 4 курса бакалавриата
Нижегородский государственный педагогический университет им. К.
Минина,
Россия, г. Нижний Новгород*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ НИЗКОГО УРОВНЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Аннотация: Авторы статьи рассматривают теоретические основы диагностики низкого уровня эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, диагностика, низкий уровень, настроение, нарушение психика, проблема.

*Kopaeva Anastasia Igorevna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod*

Sulyk Karina Mikhailovna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod

Umrilova Olga Alexandrovna
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod

Grebenshchekov Daniil Mikhailovich
3rd year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod

Chikunova Yulia Ilyinichna
4th year bachelor student
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minina,
Russia, Nizhny Novgorod

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE DIAGNOSIS OF A LOW LEVEL OF "EMOTIONAL BURNOUT"

***Abstract:** The authors of the article consider the theoretical foundations of the diagnosis of a low level of emotional burnout.*

Key words: emotional burnout, diagnosis, low level, mood, mental disorder, problem.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который появился в недавнем времени и получил большой отклик среди населения, которое сталкивается с данной проблемой очень часто. Это связано прежде всего с тем, что проблемам психологического здоровья и эмоциональной гармонии уделяется довольно мало внимания. Выгорание связано с тем, что человек в своей жизни достигает состояния полного истощения, которое снижает работоспособность, ухудшает настроение и пагубно влияет на организм, что приводит к возникновению проблем со здоровьем. Этот синдром вызывает такие нарушения в организме человека, как когнитивная дисфункция, беспокойный сон, частое сердцебиение,

возможность риска осложнения заболеваний сердечнососудистой системы, головная боль и т.д.

Низкий уровень. Низкий уровень эмоционального "выгорания" в результате опроса был выявлен у 4 сотрудников. Данный уровень эмоционального выгорания проявляется в том, что испытуемые пытаются исключить эмоции в ответ на психотравмирующее воздействие. В результате опроса такие синдромы, как: «эмоциональное истощение», «деперсонализация (деформация отношения с другими людьми)», «редукция (негативное оценивание) личных достижений» у испытуемых не выражены.

Список литературы:

1. Чутко, Л.С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом. М.: Речь. 2010. 603 с.