

## Синдром профессионального выгорания

*Новикова Ксения Андреевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье представлен анализ различных подходов к пониманию феномена «синдром профессионального выгорания». Выделены типичные симптомы и стадии профессионального выгорания личности в ее профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** стадии, модель, феномен, профессиональное выгорание, профессиональное истощение, профессиональная деформация, синдром.

## Professional burnout syndrome

*Novikova Ksenia Andreevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article presents an analysis of various approaches to understanding the phenomenon of "professional burnout syndrome". The typical symptoms and stages of professional burnout of a person in her professional activity are singled out.

**Keywords:** stages, model, phenomenon, professional burnout, professional exhaustion, professional deformation, syndrome.

На сегодняшний день проблема профессионального выгорания является актуальной. Это связано с тем, что в своей профессиональной деятельности многие специалисты испытывают различные стресс-факторы, постепенно накапливаясь приводят к выгоранию, снижению работоспособности и т.д.

Изучением вопросов профессионального выгорания занимались многие авторы (В.В. Бойко, Т.В. Большакова, Н.В. Гришина, Г.А. Зарипова, Е.С. Картавая, В.Е. Орел, А.А. Рукавишникови др.). В современных отечественных исследованиях по психологии отмечается терминологическая неясность. Для описания феномена выгорания применяются разные термины «профессиональное выгорание», «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и т.д.

С точки зрения В.В. Бойко, выгорание – это сформировавшаяся привычка зачастую профессионального и эмоционального поведения, частично функциональная привычка, которая позволяет специалисту

дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы в своей профессиональной деятельности [4].

М.Ю. Горохова и Е.С. Романова, под профессиональным выгоранием понимают синдром, который развивается в условиях постоянного стресса и способствует истощению личностных и эмоционально-энергетических ресурсов работающего человека. Авторы подчеркивают, что внутреннее накопление отрицательных эмоций без соответствующей эмоциональной «разрядки» приводит к возникновению профессионального выгорания [8].

Оценка понятий, относящихся к профессиональному выгоранию, выделенных зарубежными и отечественными авторами (В.В. Бойко, А.В. Буданов, Н.Е. Водопьянова, С. Джексон, О.В. Крапивина, В.В. Лебедева, К. Маслач, А.А. Рукавишников и др.), позволила сделать вывод о том, что большинство авторов под выгоранием понимает профессиональный феномен, состоящий из ряда негативных (деструктивных) симптомов и включающий три важных компонента – редуцирование профессиональных достижений, деперсонализацию и эмоциональное истощение.

М.В. Агапова, М.В. Барабанова, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова и др. выделяют три стадии прохождения синдрома профессионального выгорания. Рассмотрим каждую стадию.

Как пишет М.В. Барабанова, первая стадия профессионального выгорания начинается сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; приглушением эмоций. Специалист испытывает состояние неудовлетворенности, тревоги; вроде все хорошо, но на душе ощущение пустоты; вернувшись домой, ему хочется побыть наедине с собой [2].

Для второй стадии, как считают Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, характерна повышенная раздражительность; появление устойчивых соматических симптомов; к концу недели нарастание апатии; снижение интереса к работе [6].

М.В. Агапова, описывая третью стадию профессионального выгорания, выделила следующие особенности: человек равнодушен ко всему, даже к своей жизни, «уплощается» эмоциональное отношение к миру; притупляются представления о ценностях жизни [1].

Меньше всего профессиональное выгорание затрагивает людей, которые уже имеют опыт благополучного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях. Наиболее стойкими к профессиональному выгоранию являются специалисты, которые уверены в себе и своих возможностях и способностях, обладают завышенной самооценкой. Людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, отличает способность формировать и поддерживать оптимистичные и позитивные ценности и установки относительно себя, окружающих и жизни в целом.

М.В. Барабанова, С.П. Безносков, В.В. Бойко, М.Ю. Горохова, Е.С. Романова и др., на несколько групп делят основные симптомы профессионального выгорания.

Для поведенческих симптомов профессионального выгорания, по мнению В.В. Бойко, характерны следующие особенности: повышение неадекватной критичности, дистанцированность от коллег; сотрудник берет работу домой, однако дома ее не выполняет; сотрудник меняет свой рабочий режим (сокращает или увеличивает время работы); складывается ощущение, что работа становится сложнее; применение наркотических средств, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, злоупотребление алкоголем [4].

С.П. Безносков выделил ряд социально-психологических симптомов эмоционального выгорания: постоянное чувство страха, что «я не справлюсь» или «не получится», чувство гиперответственности за свою работу; неизменное переживание негативных эмоций (скованность, подозрительность, стыд, обида, вина), для которых во внешней ситуации причин нет; частые нервные срывы (уход в себя, отказ от общения, вспышки немотивированного гнева); повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; депрессия, пассивность, скука, безразличие (чувство подавленности, сниженный эмоциональный тонус) [3].

М.Ю. Горохова и Е.С. Романова, к психофизическим симптомам относят следующее: постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта, головные боли; общая астенизация (ухудшение биохимии крови и гормональных показателей, снижение активности, слабость); ощущение физического и эмоционального истощения; постоянное ощущение усталости не только по вечерам, но и сразу после сна, по утрам, (симптом хронической усталости) [8].

Многие авторы причины профессионального выгорания классифицируют на скрытые и явные. К группе скрытых причин, М.В. Барабанова относит перфекционизм (синдром «отличника»), специалисту хочется сделать свою работу идеальной, однако ход работы замедляется и получается маленькая отдача, и в итоге быстрое истощение; отсутствие мотивации; трудоголизм; плохая самоорганизация (проблемы с планированием своего рабочего времени, что приводит к переутомлению) [2].

Группу явных причин составляют: работа без возможности дальнейшего продвижения; подавление инициативы; нехватка условий для самовыражения; конфликты и напряженность в коллективе; тесное взаимодействие с людьми; высокая умственная нагрузка; фактор срочности; монотонность работы (М.В. Борисова) [5].

Как справиться специалисту с синдромом «профессионального выгорания»? Разные авторы дают различные рекомендации, мы выбрали несколько из них:

- для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы) необходимо делать небольшие «тайм-ауты»;
- овладение навыками саморегуляции (положительная внутренняя речь, определение целей, идеомоторные акты, релаксация способствуют снижению уровня стресса к выгоранию);
- уход от ненужной конкуренции (тревогу порождает чрезмерное стремление к выигрышу, что делает человека агрессивным и способствует возникновению синдрома выгорания);

- постановка долгосрочных и краткосрочных целей (это повышает долгосрочную мотивацию и обеспечивает обратную связь, которая свидетельствует о верно выбранном пути; достижение краткосрочных целей успех, который повышает степень самовоспитания);

- профессиональное самосовершенствование и развитие (обмен профессиональной информацией с коллегами является одним из способов защиты от синдрома выгорания, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого имеются разные формы);

- эмоциональное общение (когда профессионал анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания весьма снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным), также очень важно иметь друзей из других профессиональных сфер, чтобы иметь возможность отвлекаться от своей работы;

- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком усугубляют проявления синдрома выгорания).

Таким образом, профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению личностных, эмоциональных и энергетических ресурсов работающего человека.

### **Библиографический список**

1. Агапова М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализация личности: Автореф. дисс. к. псих. н. Ярославль, 2004. 46 с.
2. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» // Вестник МГУ. 2005. №14. С. 54-58.
3. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2012. 272 с.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб: Питер, 2005. 156 с.
5. Борисова М.В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания: уч.-метод. пособ. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005. 43 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 358 с.
7. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. СПб.: СПбГУ, 2011. 160 с.
8. Горохова М.Ю., Романова Е.С. Личность и эмоциональное выгорание // Вестник практической психологии образования. 2014. №1. С. 7-12.
9. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Издательство МГУ, 2012. 168 с.