

*Лескова К.А.*

*студент магистратуры*

*3 курс, факультет Экономики и Управления  
Забайкальский государственный университет*

*Россия, г. Чита*

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ. КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ И ИЗБЕЖАТЬ**

*Аннотация: в статье рассматривается важная проблема профессионального выгорания. Дано определение синдрому профессионального выгорания. Представлена классификация факторов, вызывающих выгорание. Рассмотрены стадии и симптомы профессионального выгорания. Предложены меры борьбы с проблемой «сгорания».*

*Ключевые слова: профессиональное выгорание, стадии выгорания, работник, стресс, эмоциональное истощение, рекомендации.*

*Leskova K. A.*

*master's student*

*3rd year, faculty of Economics and Management*

*TRANS-Baikal state University*

*Russia, Chita*

### **PROFESSIONAL BURNOUT. HOW TO RECOGNIZE AND AVOID IT**

*Abstract: the article deals with an important problem of professional burnout. The definition of professional burnout syndrome is given. The classification of factors causing burnout is presented. The stages and symptoms of professional burnout are considered. Measures to combat the problem of "combustion" are proposed.*

*Keywords: professional burnout, burnout stages, employee, stress, emotional exhaustion, recommendations.*

Синдром профессионального выгорания характерен для тех, кто истощается морально и физически из-за своего чрезмерного занятия работой, ухудшая свое здоровье, впадает в стресс и теряет интерес в первую очередь к своей работе, а затянув данное состояние и к жизни в целом.

Выгоранием называют психическое состояние, при котором человек начинает цинично относиться к работе, получать меньше удовлетворения и ощущать собственную несостоятельность.

Выгорание сравнимо с депрессией. Из-за переживаний, усталости и отсутствия интереса у работников снижается производительность труда. Они начинают халатно относиться к обязанностям, не выполняют план, снижается уровень самооценки, срываются на коллегах, а дома на семье.

Сегодня люди проводят много времени на рабочем месте, даже уйдя с работы, мысли о работе их не покидают. Происходит это из-за того, что в современном обществе хочется быть замеченным руководством, достичь определенного статуса, или просто быть финансово независимыми.

Синдром выгорания развивается у всех по-разному, у многих его и вовсе нет. Это зависит от характера человека, здоровья, сферы деятельности, атмосферы на работе, приоритетов в жизни и многих других факторов.

Период развития синдрома у всех разный. Кто-то «сгорает» за год, кому-то потребуется лет пять, а у кого-то организм сопротивляется дольше.

Есть люди, которые расположены к профессиональному выгоранию. Эти люди склонные к следующим чертам характера:

- идеалисты;
- желание всем угодить;
- обидчивые;

– склонные к чувству вины.

Шаблоны поведения нужно в себе редактировать, а над некоторыми серьёзно работать. Что-то менять в себе усилием воли, а что-то посещением специалистов.

В профессиональном выгорании виноваты две стороны. Работник не умеет совмещать отдых с трудом, берет на себя большое количество работы, а работодатель не замечает наличие синдрома, не хочет тратить деньги и время для устранения проблемы, в организациях нет психолога, в коллективе плохой морально-психологический «климат».

Вы можете подозревать у себя профессиональное выгорание, если:

- стала чаще преследовать мысль, что надо больше, лучше работать;
- появилась рассеянность, забывчивость, неспособность к концентрации;
- эмоциональное истощение;
- обострение хронических заболеваний ( проблема с сердцем, ЖКТ и другие);
- появление новых заболеваний;
- стали опаздывать и откладывать дела на потом;
- мучает бессонница;
- безразлично стали относиться к происходящему вокруг.

Если заметили у себя эти признаки, то срочно нужно искать причину и бороться с ней.

В настоящее время существует много теорий, выделяющих стадии профессионального выгорания.

Дж. Гринберг предлагает рассматривать выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://studfiles.net/preview/2438260/page:3/> - интерне ресурс ( дата обращения 01.09.2019)

1. Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»). Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

2. Вторая стадия («недостаток топлива»). Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.

3. Третья стадия(хронические симптомы). Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).

4. Четвертая стадия (кризис). Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

Обнаружив у себя проблему «сгорания», попытайтесь решить ее следующими способами:

- обратитесь к психологу;
- устраивайте перерывы в течение рабочего дня;

- займитесь чем-нибудь интересным (новое хобби);
- возьмите небольшой отпуск или отгулы;
- связывайте свои текущие задачи с долговременными целями;
- разместите на рабочем столе фото семьи;
- научитесь медитировать;
- в течение дня выходите на свежий воздух;
- стройте планы на будущее и не думайте только о работе;
- развивайтесь.

Выполняя данные рекомендации, вы сможете избежать профессионального выгорания и научитесь получать удовольствие от работы.

### **Список использованных источников**

1. Борисова М.В., Ансимова Н.П. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания (Электронный ресурс)// Ярославский педагогический вестник. – 2011- Т.2 № 2. – С. 212-215. (дата обращения 01.09.2019).

2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. (Электронный ресурс) – СПб.: Питер, 2008. – 336 с. (дата обращения: 02.09.2019).

3. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография (Электронный ресурс) – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с. (дата обращения: 02.09.2019).

4. Жарикова А.С. Эмоциональное выгорание у социальных работников (дата обращения: 02.09.2019).

5. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания (Электронный ресурс). (дата обращения: 02.09.2019).