

# Профессиональное ВЫГОРАНИЕ

*Бугайчук Татьяна Владимировна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры общей и  
социальной психологии, педагог-  
психолог высшей квалификационной  
категории*

*«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания. Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».*

**В.В. Макаров,  
Избранные лекции по психотерапии, 1999.**

# Профессиональное выгорание - это

- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

# Социально-психологические факторы выгорания

- Переживание несправедливости.
- Социальная незащищённость.
- Социальная поддержка.
- Неудовлетворённость работой.
- Оплата труда.
- Возраст, стаж работы и удовлетворённости карьерой.
- Пол.

# Личностные факторы риска выгорания.

- Соотношение экстернальности и интернальности.
- Стратегия преодолевающего поведения человека в ситуации стресса.

# Профессиональные факторы выгорания

- **Трудоголизм.**
- **Ролевой конфликт, ролевая перегруженность и ролевая неопределённость.**
- **Организационные характеристики:**
  - **кадровая политика,**
  - **график работы,**
  - **характер руководства,**
  - **система вознаграждений,**
  - **социально-психологический климат.**

# Факторы, способствующие профессиональному выгоранию преподавателей вуза:

1. Семестр за семестром преподаватель работает с новыми людьми. Студенты, набираемые в вуз каждый год, значительно отличаются друг от друга по многим качествам: мотивации к учебе, прилежанию, поведению.



# Факторы, способствующие профессиональному выгоранию преподавателей вуза:

2. Преподаватель призван давать современные знания, совершенствовать мастерство, усваивать все новую и новую информацию.

*Характерно, что реформаторство в российском образовании связано с уменьшением объема учебных часов по дисциплинам с одновременным увеличением аудиторной нагрузки на каждого преподавателя, усложнением требований к организации занятий, изъятием некоторых учебных дисциплин из курса обучения. Все это приводит к тому, что преподаватель вынужден осваивать все новые курсы.*

# Факторы, способствующие профессиональному выгоранию преподавателей вуза:

3. Обостряется состояние психологической напряженности в деятельности преподавателя в связи с увеличением нагрузки, психологическими особенностями студентов, снижением, как правило, их подготовленности к обучению в вузе, небрежным отношением к учебе даже в период сессии.

Все перечисленные проблемы связаны с эмоциями, чувствами, эмоциональными состояниями вузовского преподавателя.

Любое отклонение в негативную сторону способствует неудовлетворенности собой и даже профессией.

Преподаватель разочаровывается в профессии настолько сильно, что вообще жалеет, что стал заниматься педагогической деятельностью.

# Факторы, способствующие профессиональному выгоранию преподавателей вуза:

4. Постоянный контроль за правильностью своей речи, использованием невербальных средств общения во время проведения лекций и практических занятий и одновременное отслеживание дисциплины студентов, влекут за собой чрезмерное психическое напряжение, эмоциональную перегрузку.

# Факторы, способствующие профессиональному выгоранию преподавателей вуза:

6. Низкая, не соответствующая вложенным эмоциональным и физическим силам и времени зарплата вынуждает преподавателя идти на дополнительные заработки: либо увеличивать нагрузку, работать на полторы ставки, либо искать работу по совместительству. Так, преподаватели могут вести занятия в двух-трех, а то и более образовательных учреждениях.

# Диагностика уровня профессионального выгорания

- Снижается ли эффективность Вашей работы?
- Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
- Потеряли Вы интерес к работе?
- Усилился ли Ваш стресс на работе?
- Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
- У вас часто болит голова?
- У вас часто болит живот?
- Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
- У вас проблемы со сном?
- Ваше дыхание стало прерывистым?
- У Вас часто меняется настроение?
- Вы легко злитесь?
- Вы легко подвергаетесь фрустрации?
- Вы стали более подозрительным, чем обычно?
- Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
- Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
- Вы стали менее гибким?
- Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
- Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
- Вы частично утратили чувство юмора?

# Результаты диагностики

**Менее 10 баллов** – У Вас не отмечается синдром эмоционального выгорания

**10-15 баллов** – формирующийся синдром выгорания

**15 и более** – наличие синдрома



## Выделяют 5 ключевых групп симптомов

### 1. физические симптомы

- усталость, физическое утомление, истощение;
- изменение веса;
- недостаточный сон, бессонница;
- плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям;
- затрудненное дыхание, одышка;
- тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь;
- повышение артериального давления;
- язвы и воспалительные заболевания кожи;
- болезни сердечно-сосудистой системы

## 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- недостаток эмоций;
- пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни;
- безразличие, усталость;
- ощущение беспомощности и безнадежности;
- агрессивность, раздражительность;
- тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться;
- депрессия, чувство вины;
- истерики, душевные страдания;
- потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив;
- увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены;
- преобладает чувство одиночества

### 3. поведенческие симптомы

- рабочее время более 45 часов в неделю;
- во время работы появляется усталость и желание отдохнуть;
- безразличие к еде;
- малая физическая нагрузка;
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств;
- несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.;
- импульсивное эмоциональное поведение

## 4. интеллектуальное состояние

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
- скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;
- большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
- цинизм или безразличие к новшествам;
- малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы

## 5. социальные симптомы

- низкая социальная активность;
- падение интереса к досугу, увлечениям;
- социальные контакты ограничиваются работой;
- скудные отношения на работе и дома;
- ощущение изоляции, непонимания других и другими;
- ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

# Признаки эмоционального истощения

- ✓ сомнения в полезности своего дела и правильности избранного жизненного пути;
- ✓ ощущение безысходности, особенно если преподаватель перешагнул пенсионный рубеж;
- ✓ переживания своей профессиональной несостоятельности приводит к упадочническому настроению, плохому самочувствию;
- ✓ негативное отношение к системе образования, к коллегам, руководству вуза, министерским работникам;
- ✓ исчезновение видения перспектив выхода из сложившегося положения;
- ✓ замена продуктивной творческой деятельности формальным исполнением обязанностей;
- ✓ нарушения трудовой дисциплины: опоздание на работу, сворачивание занятий;
- ✓ игнорирование студентов, вплоть до отказа в ответе на приветствие;
- ✓ избегание внеаудиторного общения со студентами в результате полного отсутствия интереса к ним;
- ✓ возникновение деперсонализации личности преподавателя: педагог не ощущает социальной значимости своей деятельности, проявляются невротоподобные или психопатические состояния, несовместимые со статусом преподавателя.

# Стадии профессионального выгорания

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.

# Стадии профессионального выгорания

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».
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.



# Стадии профессионального выгорания

5. Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»). Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.



# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса.
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях.
- высокая мобильность.
- открытость.
- общительность.
- самостоятельность.
- стремление опираться на собственные силы.
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

# Профилактика выгорания

1. определение краткосрочных и долгосрочных целей.
2. использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
3. овладение умениями и навыками саморегуляции.
4. профессиональное развитие и самосовершенствование.
5. уход от ненужной конкуренции.
6. эмоциональное общение.
7. поддержание хорошей физической формы.

# Профилактика выгорания

1. стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
2. учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
3. проще относиться к конфликтам на работе;
4. не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
5. Учись управлять собственным временем.
6. Умейте отказываться вежливо, но убедительно.

# Профилактика выгорания

7. Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.
8. Вносите систему в свою работу.
9. Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.
10. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или удовольствие по плану.
11. Планируйте свою карьеру.
12. Оставьте профессию критика и прокурора.
13. Умейте вовремя уйти.

# Способы саморегуляции

1. Способы, связанные с управлением дыхания
2. Способы, связанные с воздействием слова
3. Способы, связанные с использованием образов



## 1. Медленный счет до 10 раз

Интервал между цифрами должен быть не менее двух секунд. Для удобства считаем

1 (два, три);

2 (три, четыре);

3 (пять, шесть) и т. д.

## 2. Отсроченное действие.

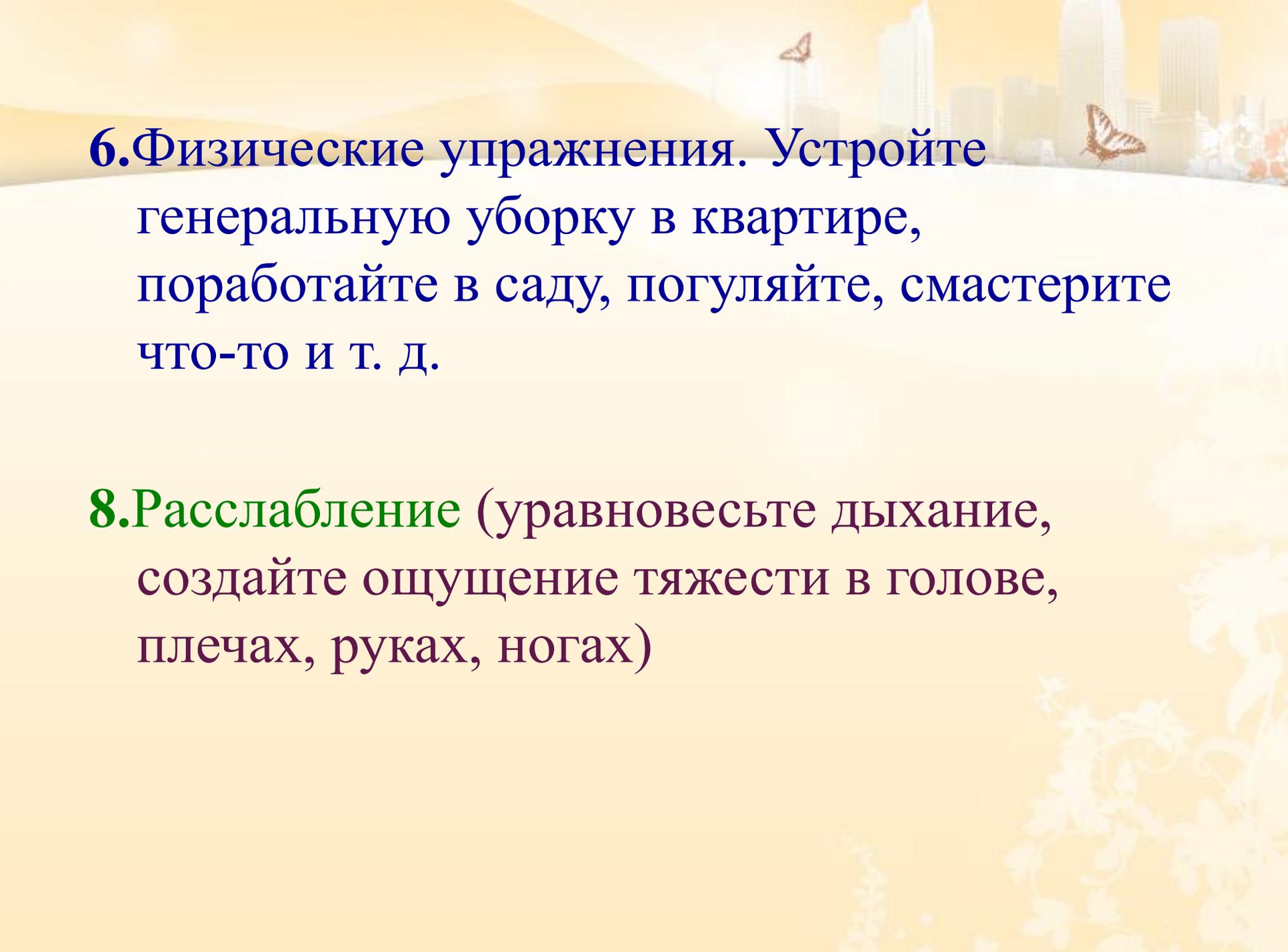
«Сначала помою посуду, прочитаю газету, потом скажу ему (ей) все, что думаю по этому поводу».

«Подумаю два дня, а потом приму решение»

3. Самоубеждение. Убедите себя в несерьезности собственных переживаний.

Формулы самоубеждения: «Для меня это не важно», «Я все смогу», «Я все выдержу»- помогают выключить отрицательные эмоции на короткое время, не давая им преодолеть управляемость.

4. Дыхательные упражнения :Вдох через нос, а выдох через рот в 3 раза длиннее вдоха. Повторить 6-7 раз.

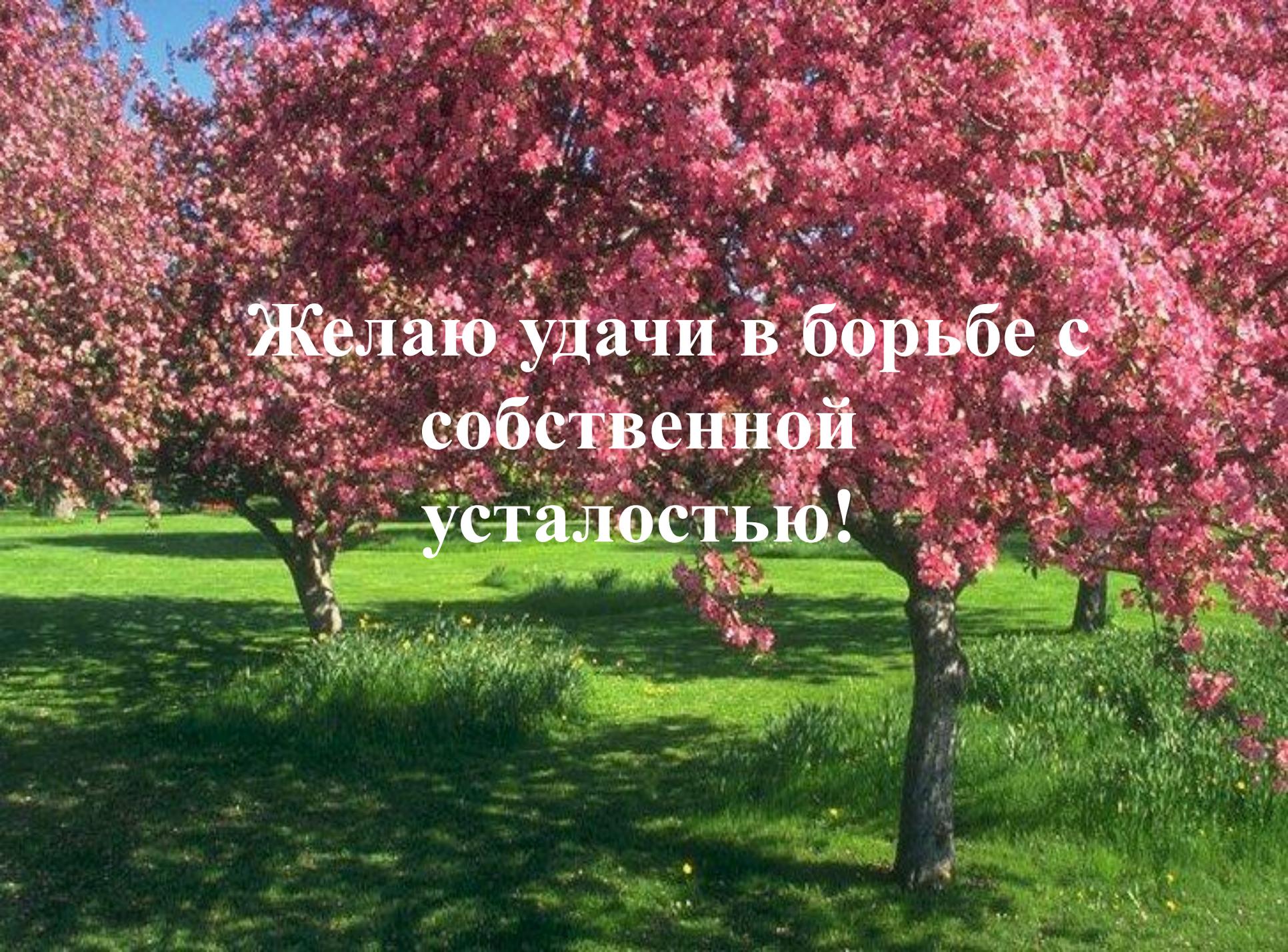
The background features a soft, warm-toned image of a city skyline with several skyscrapers. Two butterflies are visible: one in the upper center and another on the right side. The overall aesthetic is bright and airy, with a light yellow and orange color palette.

**6.Физические упражнения.** Устройте генеральную уборку в квартире, поработайте в саду, погуляйте, смастерите что-то и т. д.

**8.Расслабление** (уравновесьте дыхание, создайте ощущение тяжести в голове, плечах, руках, ногах)

***Если ты подаришь кому-то  
радость, жизнь подарит  
тебе счастье***





**Желаю удачи в борьбе с  
собственной  
усталостью!**