

Д. П. Матусов
Научный руководитель
М. А. Дворкина
Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК «ТРУДОВОЙ ФЕНОМЕН»

Каждый работник трудоспособного возраста хоть раз в жизни сталкивался с проблемой эмоционального выгорания. Проблема характерна не только для развивающихся стран, но и для развитых. Объяснить такую тенденцию легко, ведь в современном обществе работа занимает большую часть свободного времени каждого человека.

Многие экономисты рассматривают «профессиональное выгорание» как долговременную стрессовую реакцию, возникающую вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [1].

Так, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет профессиональное выгорание как «трудовой феномен», а не медицинский диагноз. Это явление описывают как «синдром, возникающий в результате хронического стресса на работе, с которым не удалось справиться» [2].

В качестве основных симптомов выгорания ВОЗ обозначил:

- чувство эмоционального истощения;
- повышенную психическую дистанцированность от работы;
- продолжительное состояние негативизма и цинизма, связанные с работой;
- снижение профессиональной эффективности [2].

Однако в современных реалиях данные симптомы можно существенно расширить:

1. Ощущение тоски, безысходности, появление депрессивных проявлений в психике человека и эмоциональное истощение.

2. Повышенная раздражительность, конфликтность, обидчивость.

3. Постоянная усталость, не проходящая во время сна и отдыха и не обусловленная физическими или психическими нагрузками.

4. Ощущение профессиональной непригодности, некомпетентности или бесполезности.

Профессиональное выгорание принято делить на несколько этапов:

– 1-й этап проявляется через 3–5 лет после начала работы и связан с мелкими ошибками, недочетами, является первым признаком того, что нужно что-то менять;

– 2-й этап – снижение заинтересованности в работе и апатия – проявляется через 5–15 лет профессиональной деятельности;

– 3-й этап – полная апатия, вплоть до нежелания дальше жить, наступает через 15–20 лет профессиональной деятельности.

Основными причинами профессионального выгорания являются:

– чрезмерное усердие на работе (человек стремится выполнить объем работы далеко за гранью своих возможностей);

– нестабильность финансового благополучия компании (если сотруднику постоянно задерживают заработную плату, то появляется ощущение нестабильности);

– рутинная работа (отсутствие карьерного роста);

– конфликты в коллективе, а также недопонимание с начальством;

– некомфортное рабочее место (человек не может сконцентрироваться на своей задаче) [1].

Для определения профессионального выгорания мы рекомендуем пройти тест российского исследователя Бойко, который состоит из 84 вопросов с ответами «Да» и «Нет», в результате данный тест показывает по четыре группы симптомов для каждой из трех фаз, которые выделял Бойко. По результатам теста можно определить фазу, на которой находится выгорающий, и степень запущенности соответствующих фазе симптомов. Кроме шкал с результатами в конце каждого теста есть подробная расшифровка каждого из этих симптомов.

Еще одним тестом для определения профессионального выгорания является зарубежный тест Маслач, в котором 22 вопроса, в результате тест покажет шкалы по трем характеристикам: эмоциональное истощение, деперсонализация, т. е. отстраненное поведение, и редукция профессиональных достижений, когда человек перестает ценить свои рабочие достижения. Следует отметить, что есть разные варианты теста Маслач, адаптированные под определенные профессии: для медработников, работников образовательной сферы, офисных сотрудников, студентов [3].

Проблема профессионального выгорания может коснуться каждого из нас, с этой целью был разработан целый комплекс мероприятий для поддержания эмоционального состояния:

– дыхательные упражнения и медитации, которые помогут снять напряжение;

– перерывы на работе, которые помогут осуществить смену деятельности;

– разговор с руководителем и выявление подходящих условий труда для сотрудника;

– хобби, которое поможет отвлечься от работы;

– здоровое питание, сон и спорт;

– любимое дело, которым вам нравится заниматься [2].

Благодаря выполнению вышеперечисленных рекомендаций можно свести процент появления профессионального выгорания к минимуму. Так, способность преодолеть выгорание зависит от индивидуальных особенностей и стадии выгорания. Следует отметить, что на ранних этапах еще можно влиять на свой распорядок дня, загрузку на работе, эмоции и тело. Однако если сотрудник обнаружил у себя признаки более поздних стадий, то лучше обратиться к специалистам.

Список использованной литературы

1. **Проблема** профессионального выгорания в разных странах // КиберЛенинка : электрон. науч. б-ка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-v-raznyh-stranah/viewer>. – Дата доступа : 15.01.2023.

2. «**Стрел** на работе»: как в мире справляются с синдромом выгорания // РБК. Тренды [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://trends.rbc.ru/trends/education/6213d8ef9a79474b8b963a6a>. – Дата доступа : 15.01.2023.

3. **Как бороться** с эмоциональным выгоранием // Тинькофф журн. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://journal.tinkoff.ru/burnout-help/>. – Дата доступа : 15.01.2023.