Морозова Елизавета Владимировна
магистрант
Научный руководитель
Филиппова Светлана Анатольевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ

Аннотация: *в статье рассматривается феномен профессионального выгорания как комплексный психофизиологический процесс, возникающий в ответ на длительное воздействие стрессовых факторов рабочей среды. Анализируются основные структурные компоненты синдрома: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Особое внимание уделяется практическим аспектам психологической самопомощи, направленной на восстановление ресурсного состояния специалиста. Описываются методы когнитивной переоценки, техники релаксации и принципы тайм-менеджмента, доступные для самостоятельного применения. Обосновывается необходимость комплексного подхода к профилактике выгорания, включающего как личностные стратегии совладания, так и оптимизацию режима труда и отдыха.*

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, психологическая самопомощь, стрессоустойчивость, ресурсное состояние.*

Профессиональное выгорание представляет собой одну из наиболее актуальных проблем современной психологии труда и организационной психологии.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В условиях высокой конкуренции, постоянного информационного давления и повышенных требований к результативности специалисты различных сфер деятельности подвержены риску развития деструктивных изменений личности, связанных с работой [1]. Данный синдром не является простым утомлением, а представляет собой устойчивое состояние, требующее целенаправленной коррекции.

Согласно классической концепции К. Маслач и С. Джексон, синдром выгорания включает три ключевых компонента [2]. Первый компонент – эмоциональное истощение – проявляется в чувстве опустошенности, усталости, не проходящей после отдыха. Второй компонент – деперсонализация – характеризуется циничным отношением к коллегам и клиентам, формализацией контактов и эмоциональной отстраненностью. Третий компонент – редукция профессиональных достижений – выражается в сомнении в своей компетентности, обесценивании результатов труда и снижении мотивации [3].

Развитие выгорания происходит поэтапно. Сначала наблюдается чрезмерная активность и отказ от потребностей, не связанных с работой. Затем возникает чувство усталости и бессонница. На следующем этапе появляются раздражительность и пренебрежение к выполняемым обязанностям. Финальная стадия характеризуется полной апатией, отвращением к работе и возможными психосоматическими расстройствами [4, с. 112]. Важно понимать, что на ранних стадиях процесс обратим, и именно здесь средства психологической самопомощи играют решающую роль.

Психологическая самопомощь – это система осознанных действий, направленных на сохранение и восстановление психического равновесия. В контексте профилактики выгорания она включает несколько направлений. Первым направлением является работа с когнитивной сферой. Специалисту необходимо научиться отслеживать автоматические негативные мысли, связанные с профессиональной деятельностью. Техника «Когнитивная переоценка» предполагает анализ ситуации с разных точек зрения. Например, вместо мысли «Я не справляюсь, я плохой работник» следует задать себе вопрос: «Какие объективные фак-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

торы повлияли на результат? Что я могу изменить в следующий раз?». Это позволяет снизить уровень эмоционального напряжения и вернуть чувство контроля [5].

Второе направление – регуляция физиологического состояния. Хронический стресс приводит к мышечному напряжению и нарушению дыхания. Использование техник диафрагмального дыхания и прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону позволяет быстро снизить уровень кортизола в крови [6].

Регулярная практика осознанности (майндфулнес) также доказала свою эффективность: концентрация на текущем моменте без осуждения помогает отстраниться от навязчивых рабочих мыслей и снизить тревожность. Как отмечается в исследованиях, методы психической саморегуляции функциональных состояний представляют собой специфический вид деятельности субъекта, обеспечивающий эффективность, надежность и работоспособность профессионала [7].

Третьим направлением является структурирование времени и установление границ. Специалистам, склонным к трудоголизму, необходимо четко разделять рабочее время и личное пространство. Правило «цифрового детокса» в нерабочие часы, отказ от ответов на рабочие сообщения в выходные и планирование периодов отдыха как обязательных задач в календаре способствуют восстановлению ресурсов. Важно также уделять внимание физической активности, которая служит естественным способом утилизации гормонов стресса [8].

Четвертое направление – развитие эмоционального интеллекта и социальной поддержки. Обсуждение проблем с доверенным лицом, участие в группах поддержки или супервизиях помогает снизить чувство изоляции. Проговаривание эмоций переводит их из бессознательного напряжения в осознаваемую плоскость, что облегчает их переработку [9].

Таким образом, преодоление профессионального выгорания средствами самопомощи требует системного подхода. Оно невозможно без признания проблемы и желания изменить образ жизни. Сочетание когнитивных упражнений, телесных практик и грамотного планирования позволяет не только купировать

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

симптомы, но и повысить общую стрессоустойчивость личности [10]. Профилактика выгорания должна стать частью профессиональной гигиены каждого специалиста, работающего в системе «человек-человек» или в условиях высокой неопределенности.

Список литературы

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Сударыня, 1999. – 28 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург, 2009. – 336 с.

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 299 с.

4. Гримак, Л. П. Общение с собой: начала психологии активности / Л. П. Гримак. – 3-е изд. – Москва : Либроком, 2009. – 336 с.

5. Кораблина, Е. П. Самопомощь в процессе профессиональной подготовки психологов-консультантов : учеб.-метод. пособие / Е. П. Кораблина. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. – 64 с.

6. Морозова, М. И. Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности / М. И. Морозова, К. В. Купчик, М. Ю. Яшнева // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – Т. 1, № 4. – С. 52–64.

7. Прохоров, А. О. Ментальная регуляция психических состояний: ситуационный аспект / А. О. Прохоров // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16, № 4. – С. 13–28.

8. Сигел, Р. Д. Как избавиться от стресса и вредных привычек: осознанные решения для разума, тела и отношений / Р. Д. Сигел. – Санкт-Петербург, 2023. – 400 с.

9. Шейнов, В. П. Как управлять собой : приемы использования скрытых ресурсов личности / В. П. Шейнов. – 2-е изд. – Минск : Харвест, 2007. – 750 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

10. Саморегуляция психических состояний сотрудников в повседневной и напряженной ситуациях профессиональной деятельности / А. Р. Халфиева, А. О. Прохоров, К. Н. Аксенова, А. А. Исаева // Психология. Психофизиология. – 2024. – Т. 17, № 1. – С. 36–51.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)