

УДК 159.944.3

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НИМ

**Елена Валерьевна Вайднер**

кандидат социологических наук, доцент

kat-vajdner@yandex.ru

**Алена Денисовна Рудакова**

студент

Мичуринский государственный аграрный университет

Г. Мичуринск, Россия

**Аннотация.** Предметом исследования является профессиональное выгорание – специфическое психоэмоциональное состояние, формирующееся под действием пролонгированного рабочего стресса. В работе идентифицируются основные симптомы данного феномена и анализируются методы его профилактики и преодоления.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, физическое здоровье, саббатикал, апатия, трудоголизм, психодиагностическое упражнение.

Профессиональное выгорание – психологическое состояние, в рамках которого индивид испытывает стойкую апатию и значительное снижение побуждений к действиям, что является следствием пролонгированного воздействия стресс-факторов в профессиональной обстановке.

Ключевыми последствиями, в профессиональном выгорании, могут служить:

1. Воздействие на здоровье психики человека. Рассматриваемый феномен способствует развитию депрессивных состояний, детерминирующих как в психологических, так и в соматических сферах.

2. Воздействие на физическое здоровье. Длительная апатия и стрессовое состояние нередко сказываются на физических возможностях человека, приводящих к нарушению сна, неясным тревогам и ослаблениям иммунитета, приводящим к хроническому стрессу [1].

Сотрудник, находящийся в состоянии профессионального выгорания, демонстрирует значительное снижение мотивации к выполнению как новых, так и рутинных задач. Одним из ранних маркеров данного синдрома является нарушение концентрации внимания. Кроме того, наблюдается негативное влияние на личностную сферу, которое выражается в деградации межличностных связей, снижении коммуникативной инициативы и избегании формирования новых социальных контактов.

Одними из симптомов, приводящих к профессиональному выгоранию работников, можно выделить внутренние нагрузки, подразумевающие под собой:

1. Перфекционизм – человеческий фактор, благодаря которому человек проявляет желание к идеальному, отрицая ошибки и всевозможные ограничения;

2. Плохо различимые рамки между личной жизнью и работой;

3. Трудоголизм – состояние крайней погруженности с полной отдачей в работу с частым ущербом для здоровья и отдыха.

Внешними факторами в реалиях человеческого выгорания можно выделить:

1. Излишние перегрузки и несоизмеримые рабочие моменты;
2. Отсутствие поддержки со стороны коллег и признание начальства;
3. Ненормированные трудовые условия, включающие в себя частые переработки на рабочем месте [3,7,8,9].

В рамках исследования, проведенного в ноябре 2025 г. в Мичуринском ГАУ (выборка 100 человек), было применено психодиагностическое упражнение, основанное на методике ролевой игры с элементами самоанализа. Участникам было предложено осуществить личностную идентификацию путем выбора и моделирования роли в ответ на следующие рефлексивные вопросы: каковы актуальные субъективные представления о собственной личности? Каковы дескрипторы и характеристики личностного идеала? Каковы предполагаемые поведенческие паттерны данного идеала в различных ситуативных контекстах? На последующем этапе испытуемым было предложено выполнить коммуникативное упражнение «Учитесь говорить о себе», направленное на вербализацию позитивной самооценки. Инструкция регламентировала продолжительность монолога в 2-3 минуты с фокусом на артикуляцию собственных позитивных личностных качеств и компетенций. Таким образом, представленный комплекс упражнений позволил получить эмпирические данные для анализа аспектов личности, таких как: возможность выявить расхождения между реальным и идеальным «Я». Значительный разрыв может указывать на внутреннюю неудовлетворенность и потенциальную зону личностного роста или конфликта. Второе упражнение помогает получить понимание о степени убежденности в своих силах и доступности позитивного самовосприятия.

По результатам исследования мы выявили методы профилактики по предотвращению профессионального выгорания как помощь коллеги, руководителя. Для предотвращения преждевременного истощения важно принимать меры, в каждом коллективе должна быть взаимоподдержка,

необходимо примечать изменения в состоянии собеседника, его мимику и реакции. Обратная связь как метод психологической поддержки своих сотрудников, поощрение открытости. Оценка возможностей своей команды, перераспределение нагрузочных обязанностей и понимание сильных сторон работников в команде. Важно учиться делегировать рабочие задачи в соответствии с навыками и уровнем сотрудника [2,4,5].

Из проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы: среди опрошенных, проходящих тестирование, есть те, кто вследствие большой нагрузки, во время учебы и работы, приобрел профессиональное выгорание (70 %). Для борьбы с подобным состоянием мы можем рекомендовать:

1. Применение концепции четырехдневной рабочей недели, которая благоприятно сказывается на состоянии работников;
2. Уменьшение рабочих часов содействует отдыху и изучению новых хобби;
3. Внедрение искусственного интеллекта в рабочий процесс для выполнения простых и нетрудоемких задач, не требующих исключительной точности;
4. Применение гибридного рабочего графика и внедрение концепции саббатикал для более опытных сотрудников.

Саббатикал – понятие длительного отпуска, при котором происходит сохранение рабочего места за сотрудником в период его отдыха от работы, занимает от нескольких месяцев до года [9].

Для мотивации к системным изменениям при профессиональном выгорании необходимо определиться с целями, человек должен задаваться вопросом: чего он хочет достичь, важно работать над саморазвитием – один из важных принципов помогающих чувствовать себя уверенно и мотивированно. Учиться говорить «нет» в случаях отказа от нежелательных задач, которые могут тормозить основную работу. Награждать себя за достижения в работе. Представленные изменения помогут преодолеть не только постепенное выгорание, но и помочь справиться с уже наступившей проблемой.

### Список литературы:

1. Выгорание сотрудников: уровни, факторы, риски // Битрикс24 Журнал – URL: [https://www.bitrix24.ru/journal/professionalnoe-vygoranie/?utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=sharing](https://www.bitrix24.ru/journal/professionalnoe-vygoranie/?utm_medium=referral&utm_campaign=sharing)
2. Гусева М. Н. Феномен наставничества и его значение в формировании и развитии человеческого капитала // Наука и Образование. 2023. Т. 6. № 1. EDN BENUUX.
3. Зиновьева Е. А., Манаенкова М.П. К проблеме эмоционального выгорания вожатых в детских оздоровительных лагерях // Наука и Образование. 2023. Т. 6. № 1. EDN EVLOYF.
4. Карамнова Н. В., Комбаров В.В. Совершенствование кадровой политики образовательного учреждения // Наука и Образование. 2022. Т. 5. № 3. EDN CSCLLP.
5. Корепанова Е. В., Манаенкова М.П. Корпоративная культура образовательной организации как фактор профессионального развития // Наука и Образование. 2023. Т. 6. № 4. EDN UDXFQX.
6. Манаенкова М. П., Хотунцева Е.В. Структурно-содержательные особенности эмоционального выгорания педагогов-психологов // Наука и Образование. 2025. Т. 8. № 1. EDN PKQEPN.
7. Нагоски Э. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса / Пер. с англ. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2020. С. 55-96.
8. Обносов В. Н., Беспалова А.Ю. Индивидуально-психологические аспекты эмоционального выгорания // Наука и Образование. 2024. Т. 7. № 2. EDN KEOVSS.
9. Саббатикал // РУВИКИ – URL: <https://ru.ruwiki.ru/wikiСаббатикал>
10. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты // Санкт-Петербург: Наука и Техника, 2024. С. 30-56

**UDC 159.944.3**

## **PROFESSIONAL BURNOUT AND HOW TO DEAL WITH IT**

**Elena V. Vaidner**

candidate of sociological sciences, associate professor

kat-vajdner@yandex.ru

**Alena D. Rudakova**

student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Abstract.** The subject of this research is professional burnout, a specific psychoemotional state that develops under the influence of prolonged work stress. The paper identifies the main symptoms of this phenomenon and analyzes methods for its prevention and overcoming.

**Keywords:** professional burnout, physical health, sabbatical, apathy, workaholism, psychodiagnostic exercise.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.