

**Санкт-Петербургский государственный университет  
телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича**

**Предмет: Основы деловых коммуникаций**

**Тема: Профессиональное психоэмоциональное выгорание**

**Подготовил: Храпунов Н. А.**

**Группа: ИСТ-114**

**Преподаватель: Стрельникова Т. В.**

# План :

1. Определение
2. Симптомы
3. Причины
4. Стадии
5. Способы справиться

**Профессиональное выгорание** – это общее негативное состояние человека, развивающееся на фоне хронического стресса в условиях профессиональной деятельности и ведущее к психическому и эмоциональному истощению внутренних ресурсов личности.



Данная проблема является наиболее актуальной в современном обществе. Зачастую постоянная гонка, жизнь «в колесе» и повышенные требования к самому себе приводят к профессиональному выгоранию. Это очень негативно сказывается на работоспособности сотрудников, а также их самочувствии.



# Симптомы выгорания:

- Постоянное чувство усталости, падение мотивации, моральное и физическое истощение
- Отстраненность от работы, циничное отношение к своим обязанностям
- Понижение работоспособности
- Снижение продуктивности
- Ухудшение отношений с родными на фоне вашей раздражительности
- Цинизм по отношению к коллегам и клиентам
- Сильная забывчивость, проблемы с памятью
- Безразличие к работе и даже к тем проектам, которые раньше вас вдохновляли

# Причины эмоционального выгорания:

- стресс, усталость, рутина
- отсутствие мотивации
- переработки, низкая зарплата и напряженная атмосфера в коллективе
- несправедливое отношении начальника



## Стадии:

Отечественный вклад в методику диагностирования эмоционального выгорания сделал Виктор Бойко, доктор психологических наук. В своем исследовании он выделил три стадии выгорания:

1. Напряжение
2. Усталость
3. Истощение
4. Отвращение

# Способы справиться с выгоранием:

- Во время работы переключайтесь на другие темы, делайте небольшие перерывы. Психологи рекомендуют осмотреться вокруг, отметить мельчайшие детали интерьера природы, мысленно произнести их про себя. Такой простой прием позволит извлечь стрессовые моменты из сознания, переключиться на позитивную ноту и расслабиться.
- Относитесь к стрессовым факторам с позитивом, а также снижайте значимость неприятных, травмирующих ситуаций, как бы трудно это не было. Помните: причиной вашего стресса являются не люди, а ваше отношение к создавшейся ситуации. Проще смотрите на вещи, «отпускайте» проблему, с юмором относитесь к сложившимся неприятностям.

- Абстрагируйтесь от рабочих мыслей в условиях дома, во время отдыха. Ваш мозг должен уметь переключаться на отдых, профессиональные задачи по мере возможности оставляйте в стенах кабинета.
- Подключайте нагрузки физического плана. Легкая зарядка, фитнес перед работой, активная прогулка в вечернее (обеденное) время, выброс энергии методом битья подушки (груши) – любой метод хорош, лишь бы после него вы чувствовали прилив энергии и жизнерадостность.
- Правильно распределяйте рабочее время, старайтесь не «заваливать» себя работой, дозируйте труд, умейте отложить что-то и «на завтра».

- Используйте эффективные методы саморегуляции. Попробуйте применить антистрессовое дыхание, запишите и повторяйте фразы аутогенных тренировок, помогающие стабилизировать эмоции, займитесь медитацией.
- Занимайтесь творчеством, найдите для себя новое хобби, интересное занятие по душе. Танцуйте самбу, рисуйте инопланетян, раскрашивайте картины по номерам, выкладывайте пазлы – в свободное время отвлекайтесь и занимайтесь тем, что приносит вам радость.
- Даже в самой непростой ситуации избегайте конфликтов, старайтесь выстроить и отстоять свою позицию, умеете управлять диалогом. Запишитесь на эффективные тренинги, которые помогут посмотреть на вашу проблему со стороны, выявить недочеты или промахи в общении и управлении.

## Источники:

URL :

<https://vc.ru/hr/157827-professionalnoe-vygoranie-kak-ego-raspoznat-ob-ezvredit-i-obratit-sebe-na-polzu> [Дата обращения: 09.11.2021]

URL : <https://premiummanagement.com/blog/vygoranie-sotrudnikov>  
[Дата обращения: 09.11.2021]

URL : <https://habr.com/ru/post/560368/> [Дата обращения: 09.11.2021]