

УДК 378.091.12:159.942:[159.944.4]

ЮЛІЯ СКОРИК

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОФІЗИЧНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК НАСЛІДОК ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ

У статті розглядається проблема психофізичного вигорання як результат стресів професійного характеру, етапи психофізичного вигорання, його симптоми й основні чинники професійних стресів.

***Ключові слова:** професійне вигорання, стадії вигорання, симптоми професійного вигорання, професійний стрес, стрес-реакції.*

Постановка проблеми. Професійна діяльність викладачів вищої школи вважається однією з найбільш емоційно навантажених. Специфіка процесу педагогічної взаємодії, що передбачає численні непрогнозовані комунікативні ситуації, високий рівень відповідальності, труднощі визначення показників ефективності власної діяльності, виступає стресом професійного характеру, що з часом знижує опірність педагогів до психофізичного вигорання. Більшість фахівців, які страждають від хронічної втоми й емоційного виснаження, не усвідомлює першоджерел психофізичного вигорання. Аналіз специфіки і тенденцій впливу стресогенних факторів, формування механізмів подолання професійних стресів – це запорука уникнення деформацій особистості фахівця.

Аналіз досліджень і публікацій. Професійне вигорання – це процес поступового зниження рівня ефективності фізичної, когнітивної й емоційної сфер людини. Феномен проявляється у появі фізичної втоми, розумовому й емоційному виснаженні, зниженні рівня задоволеності від виконуваної діяльності й особистісній відстороненості. Процес психофізичного вигорання В. Бойко, К. Вальтер, Н. Грішина, Дж. Поулін, Г. Сельє та інші вчені розглядають як механізм психологічного захисту, що спрацьовує у відповідь на стресогенні чинники. Дисфункційні наслідки психофізичного вигорання можуть негативно впливати на професійну діяльність, особливо коли вигорання спричинене некерованим довготривалим стресом. Стрес – це психічний стан, який розвивається під впливом надзвичайних умов чи ситуацій

професійної діяльності, що включають негативний вплив зовнішнього середовища, надмірну відповідальність фахівця, конфлікти та ін. Характер прояву стресу має індивідуальний характер, адже це результат оцінки ситуацій, яка залежить від складу мислення особистості, перебігу її когнітивних процесів, усвідомлення власних психічних ресурсів.

Зміст і структуру професійного вигорання розглядають у своїх працях Х. Алієв, М. Буриш, С. Гремлінг, Дж. Грінберг, Л. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, Н. Левицька, Е. Махер, В. Орел, Т. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбергер У.Б. Шауфелі та ін. Дослідженням особливостей перебігу професійного стресу та його проявів у працівників освітніх закладів присвячені праці О. Баранова, В. Зеньковського, Л. Колеснікової, А.Шафранової та ін. Перші праці з вивчення професійного вигорання належать американському психіатру Х. Дж. Фрейденбергу. В 1974 р. він уперше описав цей феномен, яким характеризував психологічний стан здорових людей, професійна діяльність яких передбачає інтенсивне спілкування та емоційно навантажені умови праці, і дав йому назву «*burnout*». Соціальний психолог К. Маслач (1976 р.) визначає це явище як стан емоційного і фізичного виснаження і доповняє теорію про його перебіг процесами зниження рівня самооцінки фахівця і негативних змін у ставленні до роботи і клієнтів. Професійне вигорання розглядається як стан психофізичного виснаження з відчуттям низького рівня ефективності власної діяльності. Кількість симптомів цього феномену збільшились при врахуванні показників психофізичного стану. Нині синдром має спеціальний діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z73 – проблеми, пов'язані з труднощами в управлінні власним життям».

Є три підходи до визначення синдрому професійного вигорання:

- розгляд професійного вигорання як стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, яке спричинене тривалим впливом емоційно навантажених умов спілкування. Цей підхід асоціює психофізичне вигорання із синдромом «хронічної втоми»;

- тлумачення голандськими дослідниками професійного вигорання як двовимірної моделі, яка містить емоційне виснаження і деперсоналізацію особистості (негативні зміни у ставленні до інших чи до себе);

- теорія американських вчених С. Джексона і К. Маслач, у якій професійне вигорання розглядається як тривимірна система. Структура цього феномену складається з емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції професійних досягнень. Емоційне виснаження, на їхню думку, проявляється у надмірній емоційній насиченості або байдужості й зниженому рівні емоційного фону. Деперсоналізація простежується в деформації соціальних контактів, тобто появі залежності від них, або прояві негативізму у ставленні до соціального оточення. Редукція професійних досягнень знаходить відображення у двох основних тенденціях: негативному ставленні до себе, власних професійних здобутків, погіршенні ставлення до службових обов'язків; або в обмеженні власних можливостей і соціальних контактах.

Аналіз досліджень і публікацій дає змогу встановити, що особливо гострою є проблема впливу професійних стресів на формування психофізичного вигорання фахівців. Діяльність педагога вищої школи передбачає ситуації напруженої міжособистісної взаємодії і тривале емоційне навантаження, що зумовлюють стрес-реакції фахівця.

Метою статті є аналіз зв'язку між впливом професійних стресів і формуванням проявів професійного вигорання педагогів вищої школи.

Виклад основного матеріалу. Основним фактором професійного вигорання більшість учених вважає психологічну перевтому. Невідповідність між вимогами і ресурсами фахівця порушує його рівновагу і призводить до психофізичного вигорання. Існує зв'язок між симптомами цього феномену і особливостями професійної діяльності, тож прояв компонентів психофізичного вигорання можна вважати результатом тривалого впливу професійних стресів. Серед стресогенних факторів виділяють емоційну насиченість комунікацій, їх довготривалість і специфіку контингенту. До основних організаційних детермінант професійного вигорання належать: відсутність соціальної підтримки керівництва і колег, високий рівень навантаження, неоднозначність вимог до роботи, монотонність виконуваних функцій, неспроможність впливати на прийняті рішення або діяти самостійно, необхідність прояву емоцій, відсутність винагород, відпусток і захоплення за межами професійної діяльності. Розвитку психофізичного вигорання сприяють високий рівень самоконтролю, емоційної лабільності, раціональності, ригідності й схильність до тривожності й депресії, що зв'язана з блокуванням негативних переживань.

Професійне вигорання як динамічний процес, що здатний до розвитку у часі, розглядають Б. Перлман і А. Хартман. У запропонованій ними динамічній моделі процес психофізичного вигорання розглядається як прояв типових реакцій на організаційні стреси:

- фізіологічні реакції, що знаходять відображення у фізичних симптомах;
- поведінкові реакції, що проявляються в дистанціюванні від професійних обов'язків, дезадаптації, знижених рівнях продуктивності і мотивації до праці;
- афективно-когнітивні реакції, що зводяться до появи неконструктивних почуттів і переживань, формування ірраціональних або асоціальних установок; можлива деперсоналізація/деморалізація, мотиваційне або емоційне виснаження.

У своїй теорії вищеназвані автори виділяють чотири стадії професійного вигорання [11]:

I стадія – напруга, що зумовлена зусиллями адаптуватися до професійних вимог. Цей стан провокують два основні типи ситуацій, які являють собою суперечність між працівником і умовами праці:

- коли рівень навиків і вмінь фахівця недостатній для дотримання професійних і статусно-рольових вимог;
- коли виконувана робота не відповідає очікуванням, цінностям і потребам фахівця.

II стадія – переживання стресу. На цьому етапі відбувається конструктивна самооцінка можливостей і усвідомлення професійних вимог. Розвиток процесу психофізичного вигорання залежить від ресурсів фахівця і впливу організаційних, статусно-рольових факторів.

III стадія – фізіологічні, поведінкові й афективно-когнітивні реакції індивідуального характеру.

IV стадія – психофізичне вигорання як переживання хронічного стресу. Професійне вигорання проявляється як емоційне, фізичне виснаження й відчуття психологічного дискомфорту.

Згідно теорії М. Буріша, передумовою професійного вигорання є значні енергетичні витрати, які зумовлені надмірною позитивною установкою на виконання професійних обов'язків. Процес розвитку синдрому психофізичного вигорання характеризується почуттями розчарування і втоми, зниженням інтересу до робочого процесу. Автор наголошує на індивідуальності розвитку психофізичного вигорання, який залежить від особливостей емоційно-мотиваційної сфери і умов професійної діяльності. В розвитку психофізичного вигорання Буріш М. розрізняє шість фаз [2].

1. Фаза застереження

а) надмірна участь:

- активність;
- відмова від задоволення потреб, що не зв'язані з роботою;
- обмеження соціальних комунікацій;

б) виснаження:

- порушення сну;
- почуття втоми і виснаженості;
- ризик імовірності нещасних випадків.

2. Зниження рівня участі:

а) у ставленні до професійної діяльності:

- зосередження на матеріальному факторі;
- небажання виконувати професійні обов'язки;
- порушення розпорядку робочого дня;

б) у ставленні до колег, клієнтів:

- антигуманне ставлення до суб'єктів спілкування;
- концепція негативного сприйняття колег;
- використання контролюючої тактики замість допомоги;
- звинувачення інших у власних невдачах;

в) у ставленні до оточення:

- байдужість;
- відсутність емпатії;
- цинічне ставлення;

г) вікові вимоги:

- втрата життєвого ідеалу;
 - заздрість;
 - відчуття меркантильності у ставленні оточення.
3. Емоційні реакції:
- а) депресія:
- апатія, відчуття страху, зміни настрою;
 - зниження рівня самооцінки, відчуття провини;
- б) агресія:
- конфліктність, недовіра;
 - прояв захисних механізмів, звинувачення інших;
 - відсутність тактовності у поведінці і неспроможність приймати компромісні рішення.
4. Фаза деструктивної поведінки
- а) мотиваційна сфера:
- зниження рівня ефективності діяльності;
 - відсутність власної ініціативи;
 - чітке виконання завдань;
- б) сфера інтелекту:
- ригідність мислення;
 - зниження концентрації уваги, неспроможність виконання складних завдань;
- в) емоційно-соціальна сфера:
- уникнення згадок про роботу;
 - байдужість у ставленні до оточення;
 - самотність, відмова від улюблених справ;
 - уникнення соціальних контактів або надмірна залежність від них.
5. Психосоматичні реакції і зниження імунітету
- нездатність відпочивати;
 - порушення сну;
 - порушення роботи системи травлення;
 - головні болі, тахікардія, підвищення артеріального тиску;
 - залежність від психоактивних речовин.
6. Почуття розчарування і формування негативної життєвої установки:
- відчай;
 - почуття безпорадності.

Професійне вигорання як прогресуюче явище, що складається з п'яти основних етапів, пропонує розглядати Дж. Грінберг (2002 р.) [3]:

I етап – «медовий місяць». Фахівець з ентузіазмом ставиться до професійної діяльності, сумлінно виконує завдання і задоволений роботою. Поява робочих стресів поступово знижує рівень задоволення і енергійності працівника.

II етап – «нестача палива». З'являються апатія, порушення сну, відчуття втоми. Без додаткового стимулювання, фахівець втрачає зацікавленість до роботи, знижується рівень продуктивності його праці. За умов наявності високого рівня мотивації, внутрішні ресурси працівника дозволять ефективно продовжувати робочий процес, але це позначиться на стані його здоров'я.

III етап – «хронічні симптоми». Тривала праця без відпусток зумовлює виснаження й схильність до захворювань. Фахівець відчуває хронічну роздратованість, пригніченість, злості, безвихідь, нестачу часу.

IV етап – «криза». Стадія характеризується розвитком хронічних захворювань, що призводять до втрати працездатності. Знижується рівень задоволеності власною професійною ефективністю і якістю життя.

V етап – «пробиття стіни». Психологічні і фізичні труднощі набувають ускладненої форми і можуть сприяти появі захворювань, що загрожують життю людини. Численні проблеми фахівця нівелюють значущість кар'єри.

Серед ознак професійного вигорання виділяють: виснаження, особистісну відстороненість і зниження рівня ефективності [10]. Перший симптом з'являється як наслідок підвищеної активності, коли фахівець зосереджується на процесі праці, відмовляється від задоволення потреб незв'язаних з роботою. Виснаження проявляється у перенапруженні, втомі,

вичерпаності внутрішніх ресурсів. Після відпочинку форми прояву вигорання стають менш інтенсивні, але відновлюються відразу після повернення до робочого процесу. Емоційна відстороненість – це спроба фахівця врегулювати рівень емпатійності у ставленні до об'єктів спілкування і послабити вплив емоційних стресорів. Це призводить до байдужості, відсутності емоційних реакцій на зміни і формування негативного ставлення до суб'єктів діяльності. Третя ознака – втрата відчуття ефективності, зниження рівня самооцінки, зневіра у власних можливостях і професійному зростанні, зниження рівня задоволення від праці. Симптоми умовно поділяють на п'ять груп [9]:

- поведінкові симптоми: втома; уникнення фізичних навантажень; бажання відпочити; погіршення апетиту; надмірне вживання алкоголю, ліків; нещасні випадки (травми, аварії і т. ін.);

- емоційні симптоми: відчуття безпорадності, безвиході; байдужість, втома; песимізм; підвищена тривожність; почуття провини; роздратованість, агресивність; самотність; втрата ідеалів, цінностей;

- фізичні симптоми: фізична втома, виснаження; безсоння; втрата ваги; головний біль, запаморочення; ускладнене дихання; підвищення артеріального тиску; порушення діяльності серцево-судинної системи;

- інтелектуальний стан: апатія, байдужість до життя; втрата інтересу до професійної діяльності; консерватизм; байдужість до нововведень; формальність при виконанні службових обов'язків;

- соціальні симптоми: байдужість до відпочинку, захоплені; низький рівень соціальної активності; звуження кола соціальних контактів; відчуття ізоляції, непорозуміння у стосунках з іншими.

Отже, психофізичне вигорання характеризується яскраво вираженою сукупністю симптомів порушень у соціальній, психічній і соматичній сферах життя, що підкріплюються впливом професійних стресів. Професійний стрес – це процес психологічної і фізіологічної реакції організму на складні умови професійної діяльності. Розвиток цього феномену зумовлений не лише структурно-організаційними особливостями організації, й міжособистісними стосунками з колегами, характером виконуваної діяльності. Стрес-реакції можливі за умов невідповідності рівня знань і навичок фахівця вимогам, що передбачаються професією. Авторитарний стиль управління, зловживання владою, погрози керівництва – прояви психологічного насилля, які також погіршують міжособистісні стосунки і зумовлюють організаційні дисфункції. Стресові фактори можуть стосуватись місця роботи, робочого навантаження, змісту праці, організації робочого процесу, можливості впливу фахівця на прийняття організаційних рішень [7, 10, 12]. Більшість стресогенних чинників зв'язана з організацією праці й особливостями управління виробничим процесом. Серед виробничих стрес-чинників виділяють:

- фізіологічні (порушення режиму харчування, нестабільність робочого графіка);
- фізичні (забруднення атмосфери, шум, вібрація);
- структурно-організаційні («організаційний стрес»);
- соціально-психологічні (рольова невизначеність, міжособистісні конфлікти, надмірна відповідальність, неналагоджене інформаційне забезпечення) [12].

Згідно з теорією Г. Сельє, праця в умовах, що зв'язані зі стресом, може зумовити мобілізацію внутрішніх ресурсів фахівця, або спровокувати порушення психофізичного стану. Перші три роки впливу стрес-факторів призводять до реакцій і станів гострої форми (інфаркти, психози), а з часом зумовлюють хронічні захворювання (хвороби серця, нирок, імунологічні захворювання, депресії та ін.). Збільшення кількості стрес-реакцій забезпечується «принципом прискорення», коли дія наявних стресогенних факторів призводить до зміни життя фахівця і появи нових чинників, і «принципом зараження», що властивий робочим колективам [6]. Якщо розглядати психофізичне вигорання як наслідок несприятливого розв'язання професійного стресу, то слід відмітити, що робочий процес лише певною мірою впливає на стресогенність деяких факторів. Зв'язок між професійними стресогенними чинниками і симптомами психофізичного вигорання виявлена:

- між емоційним виснаженням і психосоматичними хворобами, між ставленням до професійних обов'язків і персональними досягненнями;

- між деперсоналізацією і погіршенням стосунків у сім'ї, з колегами й друзями;

- між загальними показниками психофізичного вигорання і характеристиками роботи (рівень професійної продуктивності, міра значущості поставлених завдань та ін.).

Оскільки основною передумовою формування професійного вигорання є надмірне навантаження і ситуації напружених міжособистісних комунікацій, то педагоги значною мірою схильні до психофізичного вигорання [1, 8]. Такий ризик можна пояснити високою емоційною напруженістю їх діяльності, активністю в процесі міжособистісної взаємодії, високим рівнем відповідальності перед батьками, учнями, суспільством загалом. Існує безліч об'єктивних і суб'єктивних чинників емоційного походження, що можуть негативно впливати на діяльність педагога, викликаючи стрес і емоційну напругу. Ці чинники накопичують втому, формують відчуття незадоволеності, що в результаті зумовлює професійні кризи, виснаження і вигорання. Цей процес супроводжують фізичні симптоми (головний біль, безсоння, астенизація і т. ін.), поведінкові і психологічні (роздратованість, неспроможність приймати рішення, невпевненість, відчуття образи, зниження рівня ентузіазму). Серед особливостей педагогічної діяльності, вплив на формування психофізичного виснаження здійснюють високий рівень психічної напруги педагога, його здатність переживати і емпатійно ставитись до учнів і вихованців. Як наслідок впливу цих особливостей, знижується рівень кваліфікації педагога, рівень ефективності його роботи і опору до формування професійного вигорання. Детальний розгляд функціональних порушень звертає увагу на появу хронічного стану втоми. Підвищується рівень чутливості до звичайних навантажень, пришвидшується стомлюваність, уповільнюється процес відновлення ресурсів. Відбуваються зміни в діяльності психічної сфери: порушуються функції уваги (звужується обсяг, знижується концентрація, швидкість перемикання); погіршується оперативна пам'ять; порушується функція прогнозування ситуацій; уповільнюються розумові процеси. Це свідчить про недостатню професійну придатність, усвідомлення цього поглиблює професійний стрес.

Психофізичне вигорання може відобразитись у появі відчуття спустошеності, депресивних станів, песимізму, негативних установок щодо професійної діяльності й життя. Вивчення професійних стресів відіграє важливу роль не лише для розв'язання труднощів в організації робочого процесу, але для розв'язання особистісних проблем фахівця, які формуються під впливом психотравмуючих чинників. Реакція на стрес-фактори залежить від особливостей нервової системи педагога і типу його темпераменту. Аналіз кореляції цих змінних указує на швидке «вигорання» фахівців зі слабкою нервовою системою, інтровертованим характером і особистісними властивостями, які не відповідають вимогам професій типу «людина-людина».

Дослідження Ронгінської Т. І. продемонстрували, що значній частині вибірки педагогів (28% опитуваних) властиві симптоми професійного вигорання, а більша частина респондентів (53%), при загальній кількості 289 осіб, – знаходиться в групі ризику. На її думку, явище професійного вигорання не залежить від віку і статі фахівців. Вивчаючи передумови формування психофізичного вигорання, автор крім матеріальних труднощів виділяє негативний вплив поведінки учнів. У ході своїх досліджень Ронгінська Т. І. звернула увагу на неадекватну самооцінку психічних витрат респондентів, які не вважають стан здоров'я причиною труднощів у професійній діяльності. Однак пояснила це повним присвяченням працівників своїй справі, що в освітньому середовищі вважається природним [5].

Аналіз проявів професійного вигорання у вчителів, проведений П. Комаровою, визначив найбільш сформованими симптомами професійного вигорання емоційний дефіцит, редукцію професійних досягнень, неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію та ін. Вона вважає, що на формування проявів психофізичного вигорання впливає тривалість педагогічного стажу й тип темпераменту. Інтровертам властиві соціальна пасивність, труднощі в процесі соціальної адаптації, замкненість і схильність до аналізу власної особистості. Вони добре виконують монотонну роботу, є більш обережними й педантичними. Для екстравертів характерні ініціативність, імпульсивність, прямолінійність. Вони успішно справляються з роботою, що передбачає швидке прийняття рішень, і легко адаптуються до нових соціальних умов. Амбівертам притаманні риси як екстра-, так і інтроверсії. Щодо стажу роботи, дослідниця найбільш ризикованим періодом позначила 11–16 років, коли симптоми психофізичного вигорання спостерігаються частіше [4].

Висновки. Нині проблеми управління виробничими стресами набувають актуальності у зв'язку зі швидкими змінами соціально-економічної ситуації, збільшенням рівня інфор-

маційних і нервово-психічних навантажень на фахівців. Професійне вигорання як реакція організму й психіки працівника на тривалий вплив стресів професійного характеру, стало проблемним явищем сучасних закладів освіти. Труднощі, зумовлені специфікою альтруїстичних професій, зокрема, педагогічної діяльності, призводять до емоційного спустошення фахівців, зниження рівня їхньої професійної придатності. Симптоми психофізичного вигорання індивідуальні й залежать від особистих властивостей фахівця, але байдужість до професійної діяльності та її суб'єктів, соціальний песимізм, що характерні виснаженням працівником, – негативно впливають на освітні процеси.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі взаємозв'язку індивідуальних рис особистості педагога вищої школи й схильністю до психофізичного вигорання з метою мінімізації негативного впливу професійних стресів, а також у розвитку навичок фахівців до самопізнання і саморозвитку як профілактичних механізмів психофізичного вигорання.

Список використаних джерел

1. Берк Р. Психологическое выгорание у учителей / Р. Берк. – М., 1998. – 312 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
4. Комарова П. Г., Прояви синдрому професійного вигорання у вчителів (в умовах роботи закладів нового туну). Режим доступу: <http://abvkd.com.ua/files/dissertation.pdf>
5. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №3. – С. 85–95.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ./ Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
7. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – №7. – С. 3–9.
8. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционально сгорания» учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С. 54–67
9. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the empirical evidence. // Canadian Journal of Counseling Review. – 1988. – V. 22 (3), p. 310–342.
10. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – vol. 52. – p. 397–422
11. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: summary and future research // Human relations. – 1982. – V. 35 (4). – p. 283–305.
12. Von Oncuil J. ABC of work related disorders: stress at work // British Medical Journal. – 1996. – vol. 313. – p. 745–748.

Стаття надійшла до редакції 20.02.2013.

Скорик Ю.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК СЛЕДСТВИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ

В статье рассматривается проблема психофизического выгорания как результат стрессов профессионального характера, этапы психофизического выгорания, его симптомы и основные факторы профессиональных стрессов.

Ключевые слова: психофизическое выгорание, стадии выгорания, симптомы профессионального выгорания, профессиональный стресс, стресс-реакции.

Skoryk Y.

Cherkasy State University named after Bogdan Khmelnytsky

THE PSYCHOPHYSICAL BURN THE GRADUATE SCHOOL TEACHER AS A RESULT OF OCCUPATIONAL EXPOSURE TO STRESS

In article the problem of psychophysical burnout as the result of stress of a professional character, the stages of psychophysical burnout, symptoms and factors of professional stress.

Keywords: psychophysical burnout, stages of professional burnout, symptoms of professional burnout, professional stress, the stress reaction.