

Синдром выгорания

Термин синдром выгорания был впервые введен американским психиатром Гербертом Фреденбергом. В 1974 году он дал такое название состоянию, связанному с эмоциональным истощением, которое приводит к тяжелым изменениям в сфере общения.

По своей сути синдром выгорания напоминает хроническую усталость, конкретнее он является её продолжением. Данному заболеванию может быть подвержен любой человек, работающий в любой области, даже домохозяйки. Как правило, трудоголики более подвержены такому состоянию, у таких людей наблюдается сильное чувство ответственности, они склонны воспринимать все очень близко к сердцу.

Человек с синдромом выгорания испытывает острое нежелание идти на работу, даже если совсем недавно она была любимой и доставляла удовольствие. У него появляются частые головные боли, проблемы с сердцем, обостряются хронические заболевания. У человека не получается расслабиться, он постоянно чувствует внутреннее напряжение. Потеря здоровья одно из самых тяжелых последствий синдрома выгорания, помимо этого может разрушиться карьера, которую с таким трудом приходилось строить, семейные отношения и др.

Синдром эмоционального выгорания обозначает состояние, при котором происходит психическое, эмоциональное и физическое истощение, развивается в результате постоянных стрессовых ситуаций. Такое психическое состояние возникает у людей, которым, по роду своей деятельности, приходится общаться с другими людьми довольно часто. Изначально к группе риска относили специалистов из кризисных центров, психиатрических больниц, но позже сюда также вошли другие профессии, которые предполагают тесное общение между людьми.

Синдром выгорания, как уже упоминалось, возникает чаще у альтруистов, у которых забота о ближнем превышает собственные интересы (работники соцслужб, медики, педагоги и т.п.). Развитию заболевания способствует повышенная активность в работе, когда человек отдает все силы, полностью либо частично игнорируя собственные нужды. После этого периода происходит полное истощение, у человека пропадает желание заниматься чем-либо, он испытывает постоянное утомление, страдает бессонницы и различных нервных расстройств. На эмоциональном уровне появляются тревожность, раздражительность, чувство вины, безысходности. Может появиться агрессия в поведении, пессимизм, цинизм. Человек начинает прогуливать работу, на которую раньше с желанием и удовольствием ходил, качество работы ухудшается, начинаются опоздания, злоупотребления перерывом и т.п. Также появляется отстраненность в

поведении, человек чувствует себя совершенно одиноким, и одновременно у него нет желания общаться с кем-либо (с пациентами, учениками и т.п.).

Обычно к синдрому выгорания приводит неспособность противостоять стрессам. Факторы, которые провоцируют развитие заболевания, разделяют на организационные и личностные, причем организационный фактор оказывает больше влияния на течение заболевания.

Организационный фактор включает:

- большие нагрузки на работе,
- нехватку времени на выполнение своей работы,
- полное либо частичное отсутствие поддержки со стороны начальника, близких, коллег и т.п.,
- недостаточное моральное либо материальное вознаграждение за проделанный труд,
- невозможность контролировать рабочую ситуацию и влиять на значимые решения,
- многогранность требований,
- постоянное давление из-за высоких рисков получить штрафные взыскания (выговор, увольнение и пр.),
- однообразность и монотонность рабочего процесса,
- неправильная организация труда или рабочего места (шум, конфликты и т.п.)
- необходимость сдерживать эмоции либо проявлять не те, которые есть на самом деле,
- отсутствие выходных, отпусков, внерабочих интересов и увлечений

Личностные факторы включают:

- повышенное чувство тревоги,
- сниженную самооценку, постоянное чувство вины,
- ориентир на точку зрения других людей, действие по принятым стандартам
- пассивность.



«Эмоциональное выгорание»

Термин введен американским психиатром Х. Дж. Фрейзенбергером в 1974 году.

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками.

«Эмоциональное выгорание» - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.»
В.Бойко

Причины возникновения синдром эмоционального выгорания

- это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями
- высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- ✗ Снижение самооценки.
- ✗ Стадия одиночества.
- ✗ Эмоциональное истощение, соматизация,
- ✗ ПОТЕРЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ



СИСТЕМА КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональ
ное
истощение

- снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение).

Деперсонал
изация

- деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного к окружающим

Редукция
личных
достижений

- тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим