

Синдром эмоционального выгорания

Презентация разработана на психологическом факультете
Самарского университета
доцентом кафедры психологии развития, к.пс.н.
Литягиной Е.В.

Синдром эмоционального выгорания

**это выработанный личностью механизм
психологической защиты ОТ:**

1. травмирующих ситуаций
(внешних и внутренних)
2. чужих проблем и эмоций

Последствие СЭВ: частичная или полная утрата
эмоционального реагирования
(в том числе на значимые события
личной жизни)

- более 12-часовой рабочий день
- рутинная (нетворческая) работа
- чужие эмоции, принятые «как свои»

ИСТОЧНИК

взаимодействие с людьми

наблюдается у здоровых людей

Синдром эмоционального выгорания

«помогающих» профессий

Стадии развития синдрома

1. хроническая усталость, истощение, эмоциональная, опустошенность
2. усиливается симптоматика, повышается цинизм, раздражительность, неудовлетворенность, чрезмерная чувствительность к критике
3. разбитость, неприятности на работе, депрессия, приобретение и обострение хронических заболеваний

Проявления синдрома эмоционального выгорания

Физиологические

1. Пониженный энерго-тонус
2. Частые головные боли, проблемы со стороны ЖКТ
3. Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)
4. Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)
5. Длительно текущие незначительные недуги
6. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям
7. Усталость, быстрая физическая утомляемость
8. Обострение хронических заболеваний

Психологические

Поведенческие

Познавательные

Эмоциональные

Психологические проявления синдрома эмоционального выгорания

Поведенческие (деятельностные)	Познавательные	Эмоциональные
<ul style="list-style-type: none"> • Сопротивление выходу на работу • Частые опоздания • Откладывание деловых встреч • Уединение, нежелание видеть коллег, детей (для педагогов) • Формальное исполнение обязанностей 	<ul style="list-style-type: none"> • Мысли об уходе с работы • Слабая концентрация внимания, рассеянность • Ригидность мышления, использование стереотипов • Сомнения в полезности работы, разочарование профессией • Циничное отношение к клиентам, коллегам • Неспособность принимать решения 	<ul style="list-style-type: none"> • Утрата чувства юмора • Постоянное чувство неудачи, вины, неуверенность • Повышенная раздражительность • Ощущение придирок со стороны других, чувство обиды и несправедливого отношения со стороны окружающих • Подавленное настроение, равнодушие, скука • Бессилие, эмоциональное истощение

Факторы, способствующие возникновению СЭВ

Личностные	Ролевые	Организационные
<ul style="list-style-type: none">• Эмоциональное истощение развивается в большей степени у женщин• Развивается у сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, которые одновременно являются личностями неустойчивыми и «одержимыми», увлекающимися.• Слабая степень эмпатии.• Склонность к переживанию негативных обстоятельств в профессиональной деятельности и др.	<p>Степень СЭВ резко возрастает:</p> <ul style="list-style-type: none">• при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия, даже при существенно низкой рабочей нагрузке;• в профессиональных ситуациях, в которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий.	<p>1. <i>Напряженная психоэмоциональная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• интенсивное общение, подкрепление его эмоциями,• интенсивное восприятие, переработка и интерпретация получаемой информации• принятие решений. <p>2. <i>Дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• нечеткая организация и планирование труда,• наличие бюрократических моментов,• многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание,• наличие конфликтов как в системе «руководитель — подчиненный», так и между коллегами.

Выделяют еще один фактор, обуславливающий синдром эмоционального выгорания —

наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения (тяжелые больные, конфликтные покупатели, «трудные» подростки и т.д.)

ПРОФИЛАКТИКА

синдрома эмоционального выгорания

1. Разграничение профессиональных и личных интересов (эмоций и конфликтов)
2. Изменение привычного способа реагирования на внешние и внутренние психотравмирующие ситуации, изменение образа (стиля) жизни
 - *Сделайте что-то необычное (то, что вы никогда не делали раньше)*
 - *Побалуйте себя.*
 - *Составьте список вещей, которые доставляют вам удовольствие, и всегда держите его под рукой. В сложной, эмоционально напряженной ситуации доставайте свой «волшебный список удовольствий» и выбирайте то из них, которое наиболее приемлемо осуществить в сложившейся ситуации.*

ГОСПОДИ, ДАЙ МНЕ **СИЛЫ ИЗМЕНИТЬ** ТО, ЧТО Я
МОГУ ИЗМЕНИТЬ.

ГОСПОДИ, ДАЙ МНЕ **МУЖЕСТВО ПРИНЯТЬ** ТО,
ЧТО Я НЕ МОГУ ИЗМЕНИТЬ.

ГОСПОДИ, ДАЙ МНЕ **МУДРОСТЬ ОТЛИЧАТЬ** ОДНО
ОТ ДРУГОГО.

автор молитвы (скорее всего)

Франциск Ассизский (1182—1226)