

Синдром выгорания



Эмоциональное выгорание

- ▶ выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия



Последствия «выгорания»

- ▶ потеря производительности труда,
- ▶ потеря интереса к работе,
- ▶ чувство переутомления,
- ▶ незначительное продолжительное раздражение (например, головная боль),
- ▶ самоубийство,
- ▶ убийство.

«Выгорание» включает три компонента:

- ▶ «деперсонализацию»;
- ▶ «минимизацию личных достижений»;
- ▶ «эмоциональное истощение».

Факторы возникновения эмоционального выгорания:

- ▶ *Индивидуальные*
 - *социально — демографические особенности*
 - *личностные особенности*
- ▶ *Организационные*
 - *условия работы*
 - *содержание работы*
 - *ролевые особенности*

Причины возникновения синдрома эмоционального выгорания:

- ▶ Отсутствие четкой связи между трудовым процессом и получаемым результатом;
- ▶ Несоответствие результатов затраченным силам;
- ▶ Ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- ▶ Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ▶ Большие нагрузки и ответственность перед начальством;
- ▶ Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций.

Для профилактики эмоционального выгорания обычно рекомендуются:

- ▶ анализ причин и их коррекция;
- ▶ отпуск или существенное снижение частоты контактов с людьми;
- ▶ временное переключение на другие формы работы психологической службы;
- ▶ создание чувства психического комфорта путем повышения профессиональной компетентности.

Спасибо за внимание!