

Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

Эмоциональное выгорание

Состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками
(Х. Дж. Фрейденберг, 1974 г).

Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия
(В.Бойко).

Риски возникновения СЭВ

- Широкий круг контактов с людьми (врачи, педагоги, социальные работники).
- Наличие внутриличностных конфликтов (между семейными и профессиональными ценностями).
- Рост документооборота в вузах, вынуждающая постоянно создавать новые и корректировать уже имеющиеся образовательные программы, осознавая при этом, что многие виды учебно-методической работы просто дублируются, что вызывает негативные эмоции.
- Профдеятельность проходит в условиях явной социально-экономической нестабильности (низкая оплата труда, подработки).
- Влияние многочисленных факторов, дестабилизирующих психическое состояние (пандемия, аккредитация, транспортные проблемы, экология и др.)

Факторы, способствующие возникновению синдрома

Внешние (особенности профессиональной деятельности)

- напряженная психоэмоциональная деятельность;
- эмоциональная насыщенность и когнитивная сложность коммуникации;
- повышение требований со стороны общества к профессиональным качествам преподавателей вузов;
- высокие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- объективное увеличение нагрузки;
- гиподинамия;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе

Внутренние (индивидуальные характеристики самих людей)

- низкий уровень саморегуляции;
- слабая осознанность своего поведения и реагирования;
- чувствительность,
- эмпатийность;
- тревожность;
- агрессивность;
- низкая самооценка;
- добросовестность;
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности ;
- неумение экономно расходовать энергетические ресурсы

«Запах горящей психологической проводки» (А. Морроу, 1981)

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.



Стадии развития выгорания

Эмоциональное истощение – чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности.

Деперсонализация – чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда.

Редукция профессиональных достижений – недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Симптомы эмоционального выгорания

Физические

Психологические

Поведенческие

Физические

- Хроническая усталость.
- Чувство истощения, астенизация организма.
- Восприимчивость к изменениям внешней среды.
- Снижение естественных реакций на ситуации новизны, риска, опасности.
- Ухудшение работы сенсорных систем (зрение, слух и др.).
- Частые головные боли.
- Расстройство желудочно-кишечного тракта.
- Избыток или недостаток веса.
- Одышка.
- Бессонница.

Психологические

- Негативный фон жизнедеятельности.
- Чувство обиды, разочарования, неосознанного беспокойства, скуки, вины.
- Раздражительность, подозрительность.
- «Уход в себя».
- Чувство потери перспективы, невостребованности.
- Легко возникающее чувство гнева.
- Неуверенность в себе.
- Переживание гиперответственности и постоянного страха перед неудачами.

Поведенческие

- Снижение качества деятельности.
- Необоснованный перенос внимания на второстепенные детали в ущерб основным.
- Дистанционирование от коллег.
- Исчезновение интереса к работе (энтузиазма, инициативности и решимости).
- Дисбаланс режима труда и отдыха.
- Развитие вредных привычек.

Профилактика эмоционального выгорания

- Соблюдение психогигиены (позитивный настрой, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок, переключение на разные виды деятельности; конструктивное разрешение конфликтов).
- Хобби .
- Эмоциональное общение (дети, домашние животные).
- Уход от ненужной конкуренции.
- Профессиональное развитие и самосовершенствование.
- Поддержание хорошей физической формы (питание, сон, активный образ жизни, занятия спортом).
- Психотренинг, психотерапия (арттерапия).
- Овладение умениями и навыками саморегуляции.
- Социальная поддержка со стороны коллег, семьи, администрации.

Методы саморегуляции

- Релаксация.
- Дыхательные техники.
- Аутогенная тренировка.
- Словесные формулы (самовнушение).
- Мышечная релаксация.
- Визуализация (расслабление через образ).

Преподаватели с низким СЭВ

- Высокий самоконтроль.
- Эмоциональная и стрессовая устойчивость.
- Способность к саморефлексии.
- Уверенность в себе.
- Потребность в личностном, профессиональном росте.
- Способность к свободному выражению чувств.
- Ценностное отношение к себе, другим людям, профессиональной деятельности.