



Синдром эмоционального выгорания

Мищенко Елена Юрьевна
старший преподаватель
ГАУ ДПО СОИРО

Эмоциональное выгорание

– это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически.

Основные проявления эмоционального выгорания объединены в 5 основных групп:

- аффективные,
- когнитивные,
- физические,
- поведенческие,
- мотивационные.

Симптомы выгорания

проявляются на трёх уровнях:

- индивидуально-
психологическом
- межличностном
- организационном

Для решения проблемы управления стрессом и психосоциальными рисками требуется

- междисциплинарное
- межведомственное взаимодействие с участием всей организационной системы здоровьесбережения, как на индивидуальном, так и на общественном уровне.

Для коррекции синдрома эмоционального выгорания требуется

- персонализированный подход с применением современных восстановительных технологий;
- повышение мотивации и стрессоустойчивости специалистов,
- развитие корпоративной культуры,
- эмоционального интеллекта,
- доверия в командах.

Понимание рисков поможет выявлять ранние признаки синдрома и создавать благоприятную корпоративную среду для здоровьесбережения и профессионального долголетия.

Модель выгорания С. Гринсберга

- 1. На первой стадии специалист, как правило, доволен своей работой, относится к своим рабочим обязанностям с энтузиазмом. Однако, по мере нарастания рабочих стрессов, профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и становится менее энергичной.

- 2. Вторая стадия – «дефицит топлива» характеризуется появлением усталости и апатии, возникновением проблемы со сном. Если у работника нет дополнительной мотивации, он быстро теряет интерес к своей профессиональной деятельности.
- Если мотивация работника высокая, он может продолжать «гореть», подпитываясь внутренними ресурсами, но это негативно сказывается на его здоровье.

- 3. Третья стадия – хронические симптомы: чрезмерная работа приводит к опустошению, усталости, раздражительности, чувству подавленности
- 4. Четвертая стадия – кризис: если не обратить внимание на неприятные симптомы выгорания, оно переходит на четвёртую стадию. На этой стадии развиваются хронические заболевания и человек может частично или полностью утратить работоспособность. На фоне этого усиливается переживание, неудовлетворённость.

- 5. Пятая стадия – «пробивание стены» – заключительная стадия выгорания, на которой физические и психологические проблемы обостряются и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

Модель выгорания

(Умняшкина С. В. и Агапова М. В)

- Рассматривают эмоциональное выгорание как следствие нарушения процессов самореализации и самоактуализации личности. По мнению авторов, к профессиональному выгоранию приводят конфронтационные копинги в ответ на неблагоприятные средовые воздействия.

Модель выгорания (В.В. Бойко)

выделяет ряд внешних и внутренних предпосылок эмоционального выгорания

Группа внешних (организационных) факторов включает:

- условия материальной среды
- содержание работы
- социально-психологические характеристики деятельности.

К внутренним факторам относят:

- склонность к эмоциональной ригидности,
- интенсивную интериоризацию,
- слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности
- нравственные дефекты
- дезориентации личности

Модель выгорания (психолог Х. Фрейденберг)

- «сгорающих эмоционально» как сочувствующих, мягких, гуманных, увлекающихся, идеалистов, которые ориентированы на людей, и в то же время интровертированных, неустойчивых, одержимых навязчивыми идеями (фанатичные), «пламенных» и легко солидаризирующихся.

Социальный запрос: предупреждение и коррекция СЭВ



Цель: предупреждение и снижение симптома эмоционального выгорания

Теоретический блок

изучение теоретических подходов к изучению проблемы эмоционального выгорания

определение особенностей и признаков эмоционального выгорания в профессиональной среде

определение диагностического инструментария по исследованию проблемы эмоционального выгорания

разработка эмпирического исследования

Диагностический блок

изучение выраженности эмоционального выгорания (Опросник на «выгорание» MBI(К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой))

изучение особенностей формирования фаз и симптомов выгорания (Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»(В. В. Бойко).)

изучение личностной тревожности (Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина)

определение значимости показателей полученных в ходе исследования эмоционального выгорания (U-критерий Манна-Уитни)

Формирующий блок

разработка и апробация программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания

мониторинг динамики изменений особенностей эмоционального выгорания после реализации коррекционной деятельности (Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания»(В. В. Бойко).

Опросник на «выгорание» MBI(К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина)

Аналитический блок

определение эффективности реализованной программы (T- критерий Уилкоксона)

анализ изменений в особенностях формирования и выраженности синдрома эмоционального выгорания после реализации коррекционной программы

выраженности разработк а рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания у офисных сотрудников

разработка технологической карты внедрения программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания

Результат: снижение симптома эмоционального выгорания у офисных работников после реализации коррекционной программы

Выводы

Анализ литературы по изучаемой нами проблеме показал, что это явление в психологии рассматривается как специфическое явление, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц без признаков психической патологии. Несмотря на то, что симптомы, присущие эмоциональному выгоранию, рассматриваются как вариант нормы, формирование эмоционального истощения может способствовать развитию патологических реакций.

Таким образом, выгорание можно рассматривать как явление на границе «нормы» и «патологии», что является экстремальным вариантом «нормы», но с другой стороны, его можно рассматривать и как «донозологию».