

Суховой Алина Александровна,

аспирант,

ОЧУВО «Международный инновационный университет»,

г. Сочи

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ПРИЧИНЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрены причинно-следственные факторы развития синдрома эмоционального выгорания, а также представлены рекомендации по профилактике выгорания.

Ключевые слова: профилактика психологических и профессиональных деформаций личности, синдром профессионального выгорания, рекомендации.

Процесс профессиональной деятельности психологов сопряжен со значительными психофизиологическими нагрузками, вызванными интенсивным, когнитивно сложным и эмоционально насыщенным общением; интеллектуально-энергетическими затратами и умственным перенапряжением. К социально-психологическим особенностям гуманитарной профессии исследователи относят и высокий уровень непредсказуемости трудового процесса, повышенную ответственность за субъектов деятельности, качество и результаты труда; наличие психологически сложного контингента клиентов и другие факторы [2, 4, 5, 7].

Напряженная и стрессогенная рабочая обстановка способствует переутомлению, эмоциональной усталости и повышенной раздражительности, другим психологическим и профессиональным деформациям. При достижении определенного уровня психоэмоциональной дестабилизации работники неосознанно пытаются обезопасить, защитить себя. Средством такой защиты, по мнению ученых, является так называемый синдром эмоционального выгорания [1, 2, 4, 5].

Синдром эмоционального выгорания представляет собой совокупность поведенческих и психологических проявлений, возникающих в следствие длительных стрессовых ситуаций трудовой среды и оказывающих отрицательное влияние на профессиональное и личностное самочувствие специалистов. Синдром выражается в эмоциональном истощении, потере трудовой мотивации и эмоционально-ценностного отношения к профессии, обезличивании субъектов профессионального общения. Эмоциональное выгорание определяется целым комплексом предпосылок, служащих отражением влияния рабочей среды, психологического климата и взаимоотношений в трудовом коллективе [4, 5, 6].

В научной литературе, затрагивающей вопросы профилактики синдрома выгорания, выделены два направления.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Первое направление – профилактика как смягчение действия организационных (средовых) факторов риска эмоционального выгорания на уровне всей организации в целом.

Это направление определяет следующие задачи психологической и организационной помощи:

- эффективное руководство;
- профессиональная и административная поддержка;
- развитие высокой организационной культуры и здоровой атмосферы в трудовом коллективе организации;
- четкое определение должностных обязанностей работника и др.

Второе направление профилактической работы предусматривает рассмотрение психологической помощи как процесса восстановления эмоционально-психофизиологических ресурсов конкретной личности, активизации профессиональной мотивации специалиста и включает:

- развитие мотивации личностного роста и творческого потенциала;
- психологическую разгрузку сотрудников;
- нивелирование проявления адаптивно-разрушающих деформаций;
- развитие навыков релаксации, саморегуляции и самоконтроля;
- повышение компетентности и умений;
- планирование личной и профессиональной карьеры и др. [1, 3, 6, 7].

Д.Г. Трунов предлагает разделить профилактические мероприятия на четыре основные установки:

«Приспособление себя к работе» – совершенствование способностей приема и переработки субъективной информации, развитие эмпатии, сочувствия, сопереживания, понимания субъектов профессиональной деятельности;

«Экономичный расход эмоциональных ресурсов» – уменьшение психоэмоциональных затрат, связанных с межличностными коммуникациями;

«Приспособление работы к себе» – адаптационное изменение профессиональных, организационных и других рамок;

«Восстановление» – восполнение психоэмоциональных потерь, применяя способы компенсации затраченных усилий и стимулирующие мероприятия (отслеживание результатов работы, материальное вознаграждение и др.) [4].

Многие исследователи полагают, что эмоциональное выгорание не является неизбежным процессом, следовательно, профилактические меры, должны быть направлены на предотвращение, ослабление или исключение его возникновения [2, 4, 5, 6].

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Рассмотрим ниже рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания:

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование "тайм-аутов". Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

5. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Н.Ю. Предупреждение профессионального выгорания педагогов // СПО. 2010. – № 1. – С. 56-59.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб: Питер, 2010. – 336 с.
3. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Том 4. – № 4. – С. 12-28.
4. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома эмоционального выгорания в работе педагога // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87-95.
5. Хухлаева О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278–282.
6. Харланова Ю.В. Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. – 2015. – №1. – С. 94–98.
7. Schaufeli W., Leiter M., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. 2009. V. 14. № 3. P. 204-220.