

Агоштон Орос

**Эмоциональное выгорание.
Кто виноват и что делать?**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
А24

Агоштон Орос

Эмоциональное выгорание. Кто виноват и что делать? /
Агоштон Орос — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 47 с.

ISBN 978-5-532-97262-9

Хроническая усталость? Эмоциональное выгорание? Постоянный стресс? Нехватка времени? Кто виноват? А главное - что делать? А ещё лучше - как избежать? Кратко и конкретно. Всё - как задумано! Без цензур! Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации!

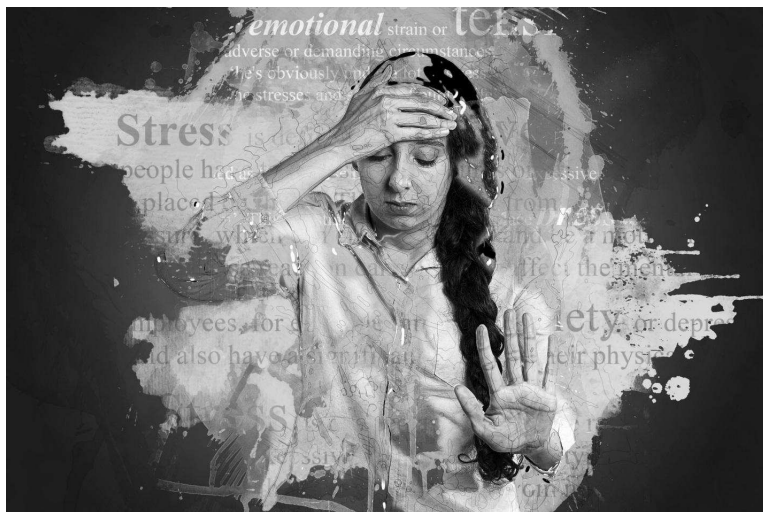
Содержание

Определение и краткая характеристика эмоционального выгорания	6
Симптомы эмоционального выгорания	8
Внутриличностные причины с позиции современных исследований	10
Этапы эмоционального выгорания	12
Профилактика эмоционального выгорания	14
Действия предприятия, направленные на профилактику эмоционального выгорания сотрудников	15
Профилактико-диагностические действия предприятия	17
Шкала организационного стресса Маклина	17
Шкала психологического стресса PSM-25	22
Диагностика типов реагирования на стресс	24
План восстановления выгоревшего сотрудника на предприятии	27
Способы и приемы личной саморегуляции. Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания	28
Классификация методов, направленных на саморегуляцию состояния	30
Дополнительные упражнения и психотехники, направленные на саморегуляцию состояния	32
Упражнение 1. Прощай, напряжение	33
цель	33
прогнозируемый результат	33
Описание упражнения	33

Упражнение 2. Муха	34
цель	34
прогнозируемый результат	34
Описание упражнения	34
Упражнение 3. Лимон	35
цель	35
прогнозируемый результат	35
Описание упражнения	35
Упражнение 4. Мороженое	36
цель	36
прогнозируемый результат	36
Описание упражнения	36
Упражнение 5. Замок	37
цель	37
прогнозируемый результат	37
Описание упражнения	37
Упражнение 6. Я в лучах солнца	38
цель	38
прогнозируемый результат	38
Описание упражнения	38
Упражнение 7. Именно сегодня	39
цель	39
прогнозируемый результат	39
Описание упражнения	39
Упражнение 8. Молодец!	40

цель	40
прогнозируемый результат	40
Описание упражнения	40
Упражнение 9. Моя аффирмация	41
цель	41
прогнозируемый результат	41
Описание упражнения	41
Выводы	42
Библиография	43
Читайте также	44

Определение и краткая характеристика эмоционального выгорания



Термин «эмоциональное выгорание» (burnout syndrome) введен американским психиатром Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

Таким образом, первоначально термин употреблялся по отношению к так называемым «помогающим» профессиям.

В настоящее время эмоциональное выгорание определяется как особое эмоциональное состояние, характеризующееся:

истощением физических и умственных ресурсов
эмоциональной опустошенностью

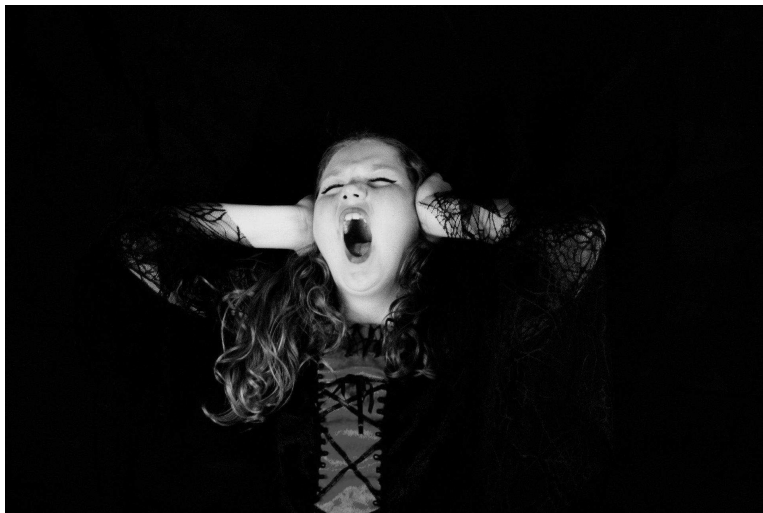
деперсонализацией

ограниченными способностями к достижению.

А. Широм определяет эмоциональное выгорание как аффективную реакцию на продолжающийся стресс, состоящую, в первую очередь, в постепенном уменьшении со временем внутренних энергетических ресурсов индивида, включая проявления эмоционального истощения, физического утомления и когнитивной усталости¹.

¹ Shirom A. Burnout in work organization//Cooper C.L., Robertson I. (Eds.). – N.Y.: Wiley, 1989

Симптомы эмоционального выгорания



Эмоциональное выгорание характеризуется такими проявлениями, как:

- ухудшение чувства юмора
- пропуски отдыха и перерывов на обед
- недостаток времени и отсутствие отпусков, неспособность отказаться работать в выходные
- учащение жалоб на здоровье, усталость, раздражительность, мышечное напряжение
- социальная изоляция: отгороженность от знакомых, сотрудников, членов семьи
- снижение продуктивности деятельности
- увеличение употребления алкоголя, курения и т.д.
- внутренние изменения: эмоциональное истощение, снижение самооценки, фрустрация, чувство загнанности.

Все симптомы эмоционального выгорания можно сгруппировать следующим образом:

эмоциональные симптомы

когнитивные симптомы

поведенческие симптомы

соматические симптомы

Представим проявление каждой из групп симптомов в виде таблицы:

Симптомы эмоционального выгорания	
эмоциональные симптомы	утрата чувства юмора
	раздражительность, обидчивость, грусть
	депрессивный фон настроения
	чувство несостоятельности, вины
	апатия, пассивность
когнитивные симптомы	трудности концентрации внимания
	ригидность, сопротивление изменениям
	подозрительность, недоверчивость
	стереотипное мышление
поведенческие симптомы	формальное и отстраненное мышление
	уклонение от работы, томительное ожидание конца рабочего дня
	уменьшение непосредственных контактов с коллегами и клиентами
	стереотипное негибкое поведение
	привычные проволочки в работе
соматические симптомы	девиантное поведение (употребление психоактивных веществ, супружеские измены и т.д.)
	утомляемость
	сонливость
	нарушения сна
	учащение случаев головной боли, боли в спине и т.д.
	развитие психосоматической патологии

Внутриличностные причины с позиции современных исследований



Часто эмоциональное выгорание появляется у людей, которые длительное время работают в социальной сфере, например, медицинских работников, преподавателей. Важной причиной возникновения такого состояния служит изначально идеализированные представления о работе. Когда оно вступает в противоречие с реальностью, человек переживает кризис. Результатом этого кризиса является развитие неуверенности в себе и снижение самооценки.

Способствуют эмоциональному выгоранию также следующие факторы:

- рутинность, монотонность рабочего дня
- перегруженность работой или, наоборот, наличие длительного свободного времени, не заполненного делами
- негативная, нездоровая атмосфера в коллективе (например, «дедовщина»)
- работа, связанная с постоянным общением с незнакомыми людьми