Статья: профессиональное выгорание

Автор: Гуринова Полина Даниловна

Синдром профессионального выгорания формируется на фоне постоянного стресса. Он ведет к истощению личностных и эмоциональноэнергетических ресурсов организма работника. Такая проблема возникает изза того, что накопившиеся отрицательные эмоции не находят выхода. Впервые термин «выгорание» был использован в 1974 году психиатором X. Фреденбергером. Он исследовал состояние психически здоровых людей, которые по роду своей деятельности оказывали психологические услуги. С тех пор выгорание на работе было исследовано и диагностировано у представителей разных профессий и разных возрастов, тем самым подтвердив тот факт, что «выгоранию» подвержен любой человек независимо от пола, возраста и рода деятельности.

Чаще всего «жертвами» профессионального выгорания становятся люди, чья профессия связана с общением с большим числом людей, особенно это качается педагогов образовательных организаций.

Выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания: 1.«Эмоциональное и/или физическое истощение» Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов, чувстве усталости, которое не проходит после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

2. «Личностная отстраненность» Этот симптом выражается в том, что человек начинает свои мысли, чувства и даже действия воспринимать отчужденно без внутренней вовлеченности. Рабочий процесс становится обезличенным, формальным. Человек отгораживается невидимым экраном от какихлибо переживаний, включая защитный механизм экономии и так истощенных запасов сил и энергии.

3. «Неудовлетворенность собой» в связи с работой. О наличие этого признака можно говорить, если успехи в работе перестали вдохновлять.

Установив, что вы подвержены риску профессионального выгорания или даже найдя у себя его первые признаки, от потери интереса к некогда любимой работе никто не застрахован. И все-таки как уберечь себя от профессионального. выгорания? Что делать, если проблема уже налицо и простая профилактика профессионального выгорания уже не помогает? – Самое очевидное и важное – никогда не забывайте об отдыхе!

Любому много и хорошо работающему человеку знакомы эти мысли: “еще пару часиков поработаю, а спать лягу попозже”, “в качестве перерыва я лучше разберу рабочий стол”, “какой отпуск, когда у меня столько дел!”. Так и накапливаются стресс, напряжение и усталость. Именно поэтому все восстановительные процедуры лучше всего начать с отпуска. Причем провести его нужно по полной программе: он должен длиться минимум две недели и включать в себя смену местности, вкусную еду, различные достопримечательности, море и солнце. Солнце, кстати, очень важно для здоровья.

– Перемены в рабочей обстановке. Наиболее простым способом внести изменение будет предложение поменяться местами с коллегой. Наведите чистоту: выкиньте мусор, избавьтесь от старых бумаг и ненужных предметов. Оставшиеся вещи разложите по местам, расставьте папки. После наведения порядка попробуйте придать индивидуальность своему рабочему месту: разложите на столе милые сердцу предметы и фотографии, добавьте пару ярких пятен, оживите пространство комнатным растением. – Пойдите учиться

Помимо борьбы с профессиональным выгоранием, вы параллельно достигните другой цели – улучшения своей квалификации. Подумайте, в каком направлении Вы хотели бы развиваться? Каких знаний и навыков Вам не хватает для более успешной деятельности?

– Внесите интерес и разнообразие в свою внерабочую жизнь. Во-первых, займитесь спортом. Ученые доказали, что спорт, благодаря выработке “гормонов счастья”, способствует повышению настроения и снижению уровня стресса. Во-вторых, найдите хобби. Занятие чем-то, что вам интересно и не имеет никакого отношения к работе, будет для вас очень полезным – вы осознаете тот факт, что работа – это не единственный смысл в жизни, отвлечетесь от нее и попросту отдохнете, получив удовольствие.

– Делегируйте полномочия. Очень важно и полезно бывает делегировать свои права и обязанности. Для того чтобы ваша работа была максимально эффективной, нельзя забывать о ряде правил, с учетом которых должны передаваться полномочия. Вопервых, полномочия вы всегда передаете не какому-то конкретному человеку, а должности, которую он занимает. Вовторых, делегируемых прав и обязанностей должно быть достаточно для достижения ожидаемых результатов у повышения эффективности трудовой деятельности коллектива в целом. В третьих, желательно, чтобы все подчиненные отчитывались одному начальнику, а не нескольким. В-четвертых, решения, входящие в компетенцию отдельных руководителей, должны ими и приниматься, а не направляться «вверх». В-пятых, начальник несет ответственность за руководство подчиненными, а подчиненные – за то, что они делают.

– Совершенствуйте навыки общения Главный фактор риска профессионального выгорания – много общения с большим количеством людей. Очень много отрицательных переживаний возникает из-за неумения человека говорить “нет”. Как правило, люди, которые никому не отказывают, не могут определиться с приоритетами – им кажется важным абсолютно все. И практически все переживают из-за того, что на них обидятся из-за отказа. Делите все поступающие вам просьбы на те, которые необходимо удовлетворить, можно удовлетворить, можно отложить и нужно отказать.

В числе других базовых профилактических действий:

1. Выбирайте работу по душе.

2. Любите себя или по крайней мере относитесь к себе с симпатией.

3. Не ищите в работе спасения или счастья.

4. Уделяйте время не только работе, но и личным потребностям.

Таким образом, выгорание как следствие профессиональных стрессов возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовой ситуации превышены.