

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.**

*Профессиональное выгорание* представляет собой синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных и личностных ресурсов работающего человека.

Главные компоненты:

1. Чувство безразличия, эмоционального и/или физического истощения, изнеможения. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
2. Деперсонализация (развитие негативного отношения к своим коллегам и воспитанникам, отгораживание от других людей). Она предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к детям и коллегам по работе.
3. Редукция профессиональных достижений. Она представляет собой возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.
4. Сниженная рабочая производительность.

Данный феномен является профессиональным. Он отражает специфику работы с людьми — профессиональной сферы, в которой был впервые обнаружен. Вместе с тем исследования последних лет позволили существенно расширить сферу его распространения, включив в нее профессии, не связанные с социальной сферой.

Данный феномен является необратимым. Возникнув у человека, он продолжает развиваться, и можно только определенным образом затормозить этот процесс. Кратковременный отход от труда временно снимает действие выгорания, однако после возобновления профессиональных обязанностей оно полностью восстанавливается.

Выгорание представляет собой самостоятельный феномен, не сводимый к другим состояниям, встречающимся в профессиональной деятельности (стресс, утомление, депрессия). Выгорание представляет собой длительный, «растянутый» во времени рабочий стресс. Выгорание чаще проявляется именно при работе с людьми.

Выгорание связано с чувством неудачи и является негативным опытом

Среди факторов, вызывающих выгорание, особое место занимают индивидуальные особенности личности и социально-демографические характеристики, с одной стороны, и факторы рабочей среды — с другой. Среди социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием обнаруживает возраст.

Что касается личностных особенностей, то высокий уровень выгорания тесно связан с пассивными тактиками сопротивления, внешним «локусом контроля», низкой степенью личностной выносливости. Выгорание сопровождается агрессивностью, тревожностью. Полностью притупляет чувство групповой сплоченности.

Симптомы, составляющие синдром профессионального выгорания, условно можно разделить на три основные группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

К **психофизическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие как:

- Чувство постоянной, не проходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гармональных показателей);
- Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- Резкая потеря или резкое увеличение веса;
- Полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;
- Возможно, профессиональное выгорание является одной из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

К **социально-психологическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции как:

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);

- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**К поведенческим симптомам** профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит, либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- Вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснения себе и другим;
- Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- Дистанцированность от сотрудников и воспитанников, повышение неадекватной критичности;
- Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Таким образом, профессия может существенным образом менять характер человека, приводя как к положительным, так и отрицательным последствиям.

Трудность борьбы с профессиональной деформацией заключается в том, что она, как правило, не осознается работником. Поэтому очень важно знать

о возможных последствиях этого явления и не бояться прохождения тестирования на проф. выгорание чтобы более объективно относиться к своим недостаткам в процессе взаимодействия с окружающими в повседневной и профессиональной жизни.

Среди факторов рабочей среды, которые снижают возможность профессионального выгорания наиболее важными являются:

1. степень самостоятельности и независимости сотрудника в выполнении своей работы;
2. наличие социальной поддержки от коллег и руководства,
3. возможность участвовать в принятии решений, важных для организации.

### **Как избежать профессионального выгорания: восемь советов :**

1) Делайте перерывы для «размышлений» в течение дня, чтобы контролировать свои мысли. На чем вы сосредотачиваетесь? Что вы чувствуете? Ровное ли у вас дыхание? Вы можете выбирать, что думать и чувствовать, но только если задумываетесь над этим.

2) Учитесь делегировать и говорить «нет» без угрызений совести. Расставьте приоритеты и решите, что сейчас важнее для достижения вашей цели. Так вы сможете понять, что можно отложить «на потом».

3) Просите то, что вам нужно. Если люди подгоняют вас, игнорируют и не уважают вас и ваше время, определите, что вам нужно от них, и попросите у них это. Затем попросите еще раз, если понадобится.

4) Расслабьтесь. Идите медленнее. Говорите медленнее. Ешьте медленнее. Слушайте больше.

5) Не разменивайтесь по мелочам. Обращайте внимание на то, что вас раздражает, и затем решайте, с чем работать и из-за чего волноваться.

6) Сознательно ищите плюсы в ситуациях вместо того, чтобы обращать внимание на минусы.

7) Обеспечьте свои тылы: создайте прочную опору в лице семьи и друзей. Проводите время с теми людьми, которые уверены в вас и поддерживают ваше стремление к развитию.

8) Занимайтесь той деятельностью, которая помогает избавиться от плохого настроения, например, зарядкой, танцами, спортом и прослушиванием любимой музыки.