

«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»

Слышали ли вы когда-нибудь выражение «сгорел на работе»? Наверное, слышали. Между тем, это не просто крылатое выражение, которое характеризует ситуацию, когда человек настолько заработался, что остался совсем без сил. Это вполне реальная психологическая проблема, которая называется синдромом выгорания. **Синдром выгорания характерен для тех, кто из-за своего чрезмерного занятия работой и только работой настолько истощается физически и морально, что подрывает свое здоровье и теряет интерес к жизни в целом.**

Какие сферы деятельности наиболее подвержены недугу

Эмоциональное и профессиональное выгорание в настоящее время достаточно обширно, оно распространяется на всю область профессиональной деятельности, характеризующуюся как «человек - человек». В число тех, кто наиболее подвержен риску, входят работники социальной сферы и педагоги, доктора, политические деятели и журналисты.

К признакам выгорания относятся:

- нервное истощение;
- утрата какой-либо мотивации;
- снижение концентрации внимания;
- апатия.

Вот общие критерии этого состояния:

- Вы чувствуете себя эмоционально истощенным;
- Вы безразлично относитесь к происходящему вокруг;
- Вы стали раздражительны, агрессивно относитесь к своим коллегам;
- Вы часто «уходите в себя» и не хотите общаться с окружающими;
- Вы потеряли веру в свои силы: Вы сомневаетесь в себе, в своем таланте, в своих способностях;
- у Вас упала производительность труда, Вы не можете сконцентрироваться;
- Вы постоянно пребываете в сонливом состоянии;
- Вы постоянно откладываете дела на потом;

- Вы постоянно ощущаете усталость и подавленность (даже во время отдыха).

Не все люди поддаются синдрому выгорания на работе. Многим удается справиться с ним благодаря:

- способности меняться в напряженных условиях;
- высокой самооценке;
- уверенности в себе;
- уверенности в своих знаниях и профессиональных качествах;
- способности поддерживать позитивный настрой в отношении себя и окружающих.

Профилактика профессионального выгорания

Давайте рассмотрим основные советы, которые помогут не «выгореть»:

КАЧЕСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;

Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще

Высокая самооценка, уверенность в себе, своих способностях и возможностях

Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии

Проверьте себя!

Как часто вы испытываете чувства, перечисленные в опроснике? 0 - никогда, 1 - очень редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - очень часто, 6 - каждый день.

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
 2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».
 3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
 4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
 5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами, т.е. без теплоты и расположения к ним.
 6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
 7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
 8. Я чувствую угнетенность и апатию.
 9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
 10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем я работаю.
 11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
 12. У меня много планов на будущее и я верю в их осуществление.
 13. Моя работа все больше меня разочаровывает. 14. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
 15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами. 16.
- Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
 18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
 19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
 20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
 21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.
 22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекалывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Эмоциональное истощение выражено тем больше, чем больше сумма баллов по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов - 54).