

Симптомы эмоционального выгорания (Феофанов Н.В.)

Работа психолога с педагогическим коллективом - Просвещение, консультации для педагогов

Симптомы эмоционального выгорания (Феофанов Н.В.)

Симптомы и признаки

Характеристика

- | | |
|--|---|
| 1. Изменения в чувствах (аффективные симптомы) | Истощение; «экономия» на эмоциях; ограничение эмоциональной отдачи; агрессивные чувства, апатия, безнадежность, безразличие, беспомощность, бессилие, взволнованность до перевозбужденности; постоянное чувство вины, безосновательные страхи, защитные установки; депрессия, напряженность, ощущение злонамеренности и придирчивого отношения со стороны других, пассивность, переживание чувства вины; пессимизм, повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события, случающиеся дома и на работе; пониженный эмоциональный тонус, постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство горечи, вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности); постоянное чувство неудачи, скука, снижение уровня положительных эмоциональных состояний (дружелюбие, сочувствие, заботливость, вежливость), увеличение частоты и интенсивности отрицательных эмоций (гнев, нетерпение, раздражительность), упадническое настроение и связанные с ним эмоции, утрата чувства юмора; частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»); чрезмерная потеря психологической энергии, чувство безнадежности; чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»; чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»); чувство обескураженности и равнодушия; чувство подавленности, чувство эмоциональной опустошенности (исчерпывания). |
| 2. Изменения в системе отношений с людьми | Деперсонализация, цинизм, семейные проблемы, негуманное отношение к клиентам, повышенная напряженность в отношениях и конфликты с домашними, дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности, отсутствие эмпатии, концентрация на собственных потребностях, чувство переживания того, что другие люди тебя используют, зависть, обвинения других, подозрительность, конфликты с окружающими, экстернальный локус контроля, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, одиночество, отказ от хобби, скука и т.д. |
| 3. Изменения в системе отношения к себе | Возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной среде, осознание неуспеха в ней, негативная «Я – концепция», неудовлетворение и негативное отношение к себе, жизни в целом; общая негативная установка на жизненные перспективы, озабоченность собственными потребностями и личным выживанием, пониженная самооценка, редуцирование личных достижений, самообвинения, чувство бессмысленности. |
| 4. Изменения в системе отношения к труду | Выборочное реагирование в ходе рабочих контактов; снижение эффективности деятельности; чувство неудовлетворенности от работы, угроза несчастных случаев; безразличие к результатам; снижение уровня собственного участия, переход от помощи к надзору и контролю, приписывание вины за собственные неудачи, негуманное отношение, нежелание выполнять свои обязанности, акцент на материальной стороне при |

одновременной неудовлетворенности работой, отсутствие собственной инициативы, отсутствие участия в жизни других людей (либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу), выполнение заданий строго по инструкциям; избегание тем, связанных с работой; подвергается сомнению значимость деятельности и жизни в целом, разочарование в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы; вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает; неверие в улучшения; невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствие служебным требованиям; неудовлетворение и негативное отношение к работе, профессиональным перспективам (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»); отказ от принятия решений; откладывание деловых встреч; ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее; присваивание собственности учреждения; работа усерднее и дольше, а достижений все меньше; скудность репертуара рабочих действий; смена рабочего режима дня (частые опоздания, ранний приход на работу и поздний уход, либо, наоборот); снижение энтузиазма по отношению к работе; трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий; усиление сопротивления выходу на работу; утрата творческих подходов к решению проблем; учащение форм поведения, связанных с избеганием работы – прогулы и текучесть кадров; циничное отношение к труду и объектам труда, чувство бесполезности и пр.

5. Изменения в познавательной сфере (когнитивные <u>симптомы</u>)	Упорные мысли о том, чтобы оставить работу, снижения концентрации внимания, ригидность мышления, усиление подозрительности и недоверчивости, менталитет жертвы (внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий, отсутствие воображения.
--	--

6. Изменения в соматическом здоровье (физические симптомы)	Боли в спине, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта; заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений; увеличение потребления меняющих настроение психоактивных веществ, злоупотребление алкоголем, химическим элементами, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств; снижение иммунитета, неспособность к релаксации, сексуальные расстройства, повышение давления, тахикардия, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя; люмбаго; мышечное напряжение; нарушения сна, полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, не способность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу); постоянное заторможенное, сонливое состояние и <u>желание спать в течение всего дня; нервное напряжение; общая</u>
--	---

астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимических и гормональных показателей); одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; переизбыток или недоедание; повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям; подверженность несчастным случаям; учащение сердцебиения, пониженное давление; психосоматические недомогания; различные жалобы на соматическое здоровье, физическое самочувствие; резкая потеря или резкое увеличение массы тела; снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию); снижение энергии; тошнота; ускорение нарушений соматического здоровья; усталость и истощение на протяжении целого дня; трата способности удовлетворять свои потребности в

развлечениях и восстановлении здоровья; физическая усталость (утомление, изнурение); частые беспричинные головные боли; частые, длительно текущие незначительные недуги; чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости).

Источник:: Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. — СПб.: Речь 2008.-192 с.