

КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЕНИЙ

Демьянчук Роман Викторович

доктор психологических наук

доцент

педагог-психолог высшей категории

...Когда возрастает **неопределенность** .., человеку **требуется дополнительные внутренние силы** для преодоления разнообразных сложностей и проблем. **Большинство людей**, испытывая страх и даже «отвращение» перед неизведанным, неясным, новым, **стремятся уйти от таких ситуаций**, лишь некоторым это может даже доставлять удовольствие.

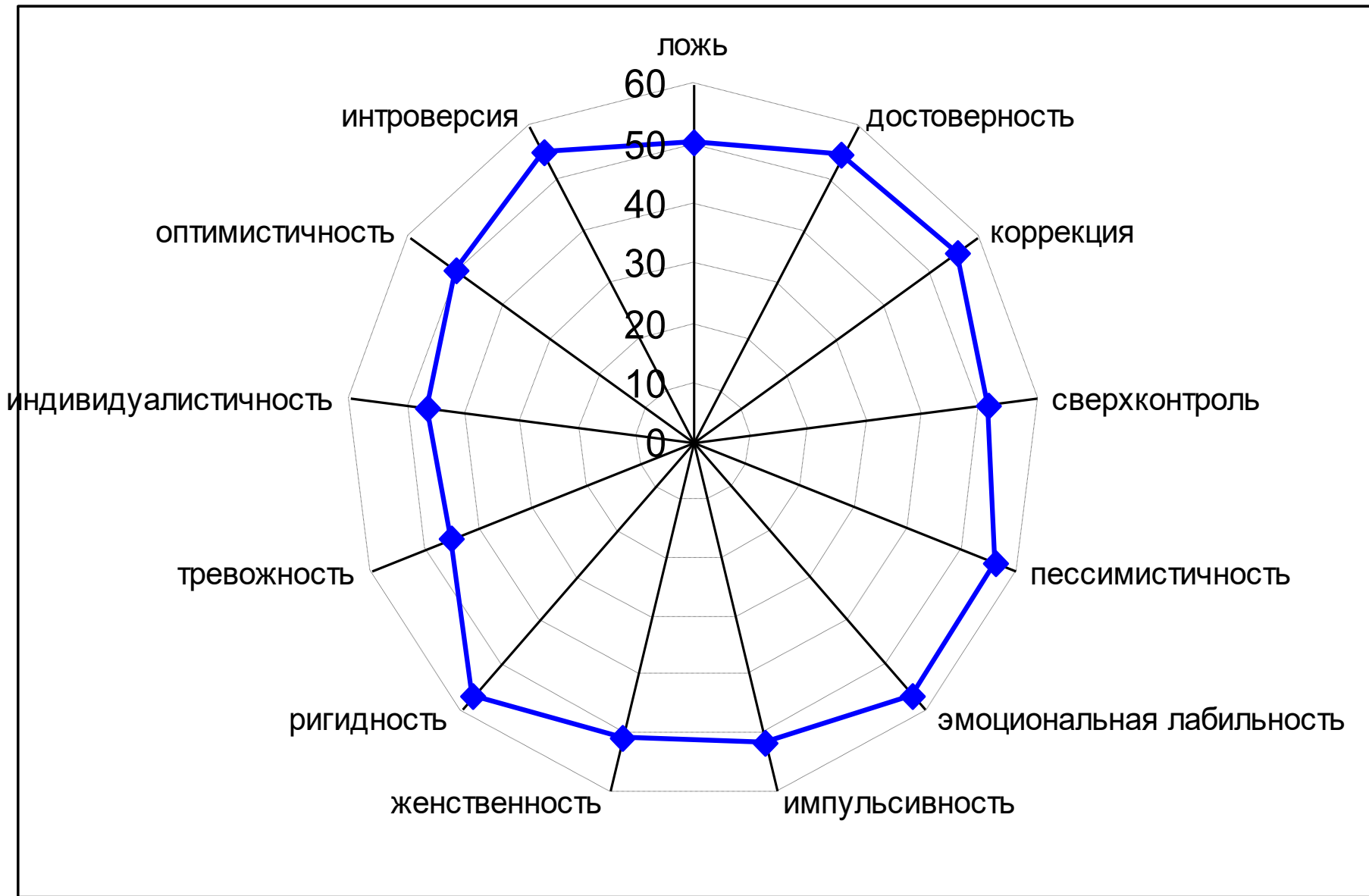
Дж. Брунер

Изменчивость, нестабильность, неустойчивость, волатильность – ситуация меняется быстро и непредсказуемо, на основе данных изменений нельзя предсказывать будущую ситуацию или планировать действия.

Неопределенность – то «место», где основные разрушительные изменения случаются; и прошлое не является предсказателем будущего: определение того, что грядет, является крайне затруднительным.

Сложность – множество сложных для понимания фактов, причин и факторов складываются в проблемы.

Неоднозначность, неясность, двусмысленность, неопределенность – сложно ответить на вопросы «кто, что, когда и почему».



Кристина Маслач:

эмоциональное выгорание - синдром физического и эмоционального истощения, включающий развитие негативной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к пациентам или клиентам.

МКБ-10: 273 – Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью

Z 73 Выгорание — состояние полного истощения как истинный клинический синдром с невротическими особенностями, а не только усиление нормальной усталости от работы.

Ключевые признаки:

1. Эмоциональная опустошенность

2. Деперсонализация

(как мучительное переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношения и потери своего «Я»)

3. Редукция профессиональных достижений

Стадии и симптомы

1. Напряжение:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (как неустранимых);
- неудовлетворенность собой;
- «загнанность в клетку»;
- «тревога и депрессия»

2. Резистенция:

- неадекватное эмоциональное реагирование;
- эмоционально-нравственная дезориентация;
- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция профессиональных обязанностей.

3. Истощение:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личностная отстраненность;
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

Факторы формирования

1. Внутренние:

- склонность к эмоциональной ригидности;
- интенсивная интериоризация факторов профессиональной деятельности;
- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;
- нравственные особенности и дезориентация личности

2. Внешние:

- напряженная деятельность;
- повышенная ответственность;
- психологические трудности работы с пациентами (клиентами);
- дестабилизирующая организация деятельности;
- неблагополучие социально-психологического климата в коллективе



Наша моральная проблема —
это безразличие человека к
самому себе.

Э. Фромм

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!