

Осипов А.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
Научный руководитель ст. преп. Кислик Н. В.
Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В 70-х гг. XX в. американский психолог Х. Фрейденбергер впервые ввел термин «выгорание» – «burnout» в связи с анализом требований, предъявляемых к профессиям, требующим межличностного взаимодействия. Он описал это явление как ухудшение психического и физического самочувствия у людей, работающих в системе «человек – человек». К этой категории относятся социальные, или социономические, профессии, к которым относятся медицинские работники, учителя, менеджеры, психологи, психотерапевты, психиатры, юристы, сотрудники правоохранительных органов, руководители и представители сервисных профессий.

Всемирная организация здравоохранения определяет синдром выгорания, как не только физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, но и как повышенную подверженность соматическим заболеваниям и риску развития физиологической зависимости от алкоголя или других психоактивных средств, а также суицидальному поведению.

В состоянии синдрома выгорания человек чувствует усталость, опустошение, безразличие по отношению к работе, что снижает производительность и эффективность труда. Сотрудники не заботятся о качественном выполнении работы, не следят за сроками её выполнения. Большинство людей с выгоранием чувствуют повышенную раздражительность. С их стороны возможна неадекватная и агрессивная реакция в ответ на мелкий раздражитель. При выгорании нарастает желание закрыться от всего мира, избавиться от ответственности, что приводит к частым конфликтам в коллективе, отсутствию сплоченности, грубости в общении с пациентами, клиентами, учениками или студентами.

Среди причин, связанных с работой, также можно выделить отсутствие признания или вознаграждения за качественную работу, неясные или чрезмерно высокие требования, монотонную бесперспективную работу, работу в хаосе или в условиях давления, частых проверок. Причинами, связанными с образом жизни можно назвать: недостаток времени для общения или отдыха, отсутствие поддержки близких, принятие на себя избыточных обязательств, игнорирование помощи от окружающих, недостаточность сна.

Синдром профессионального выгорания работников может нанести серьёзный ущерб не только репутации организаций, но и экономике страны в целом, так как ведёт к снижению производительности труда.

В Израиле для профилактики СЭВ руководители предпринимают такие шаги, как устное выражение признательности лично или на соответствующем форуме; создание конструктивного и активного процесса обратной связи; предоставление гибкости в рабочем графике; варианты личного и профессионального роста посредством обучения и разнообразия в работе, а также материальное поощрение за обучение; исследовательские гранты, участие в исследовательских группах; участие в конференциях в Израиле и за рубежом; актуальный личный подарок на личных мероприятиях; создание времени, условий и среды, которые позволяют заниматься досугом, чтобы способствовать заботе о себе и семье.