



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Стадии и фазы

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)

- – это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.
- В.В.Бойко определяет данное состояние как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия.



СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ▣ **Первая стадия** — на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т. д.

В зависимости от характера деятельности, величины нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может протекать в течение трех-пяти лет.



СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **На второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов, повышенная раздражительность.

Продолжительность протекания данной стадии - в среднем от пяти до пятнадцати лет.



СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ▣ **Третья стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может длиться от десяти до двадцати лет.



ФАЗЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

□ Фаза «напряжения»

Нервное напряжение (тревожность) служит предвестником и запускающим механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Симптомы:

- Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».
- Симптом «неудовлетворенности собой».
- Симптом «загнанности в клетку».



ФАЗЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

□ Фаза «истощения».

Характеризуется выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме выгорания становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптомы:

- Симптом «эмоционального дефицита».
- Симптом «эмоциональной отстраненности».
- Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».



Данному состоянию наиболее подвержены
представители гуманитарных профессий и
управленческий персонал:

- медицинские работники,
- менеджеры,
- педагоги,
- психологи,
- продавцы,
- адвокаты,
- социальные работники,
- сотрудники правоохранительных органов.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

