

Синдром выгорания личности

Синдром выгорания личности проявляется как отрицательный, слишком отдаленный, бездушный ответ на разные стороны трудовой деятельности. Люди с синдромом выгорания описывают собственное отстраненное состояние, как попытку справиться с эмоциональным стрессом на работе. Человек меняет свое отношение к людям, с которыми он вынужден общаться по роду своей профессии. Такое поведение является своеобразной защитой от раздражителей, которые мешают выполнять профессиональные обязанности. В тяжелых случаях синдрома эмоционального выгорания происходит полная апатия к другому человеку, к трудовой деятельности, позитивные или отрицательные рабочие моменты не вызывают соответствующего отклика.

Специалист при оценивании своей работы преимущественно чувствует некомпетентность, потерю ценностей, низкую значимость собственных достижений. Человек перестает видеть перспективы в будущем, не происходит удовлетворения от процесса работы, теряется вера в свои профессиональные возможности. Синдром выгорания отрицательно влияет и на личную жизнь человека. После перенасыщенного эмоциями дня, человеку необходимо уединение, которое он может получить только в ущерб друзьям, семье.

В процессе развития синдрома выгорания появляется неясность мышления, затрудняется концентрация внимания, ухудшается память. Человек начинает опаздывать на работу, несмотря на все попытки придти вовремя, появляются ошибки в работе (оговорки, неверные диагнозы), конфликты дома и на работе.

Люди с синдромом эмоционального выгорания влияют в значительной мере на своих коллег, поскольку они часто становятся причиной межличностных конфликтов, срывают рабочий план и т.п. В результате выгорание распространяется на коллег при неофициальном взаимодействии.