

# **М. Буриш. Синдром эмоционального выгорания - стадии (фазы).**

## ***1. Предупреждающая фаза***

### **а) Чрезмерное участие:**

- чрезмерная активность;
- отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований;
- ограничение социальных контактов.

### **б) Истощение:**

- чувство усталости;
- бессонница;
- угроза несчастных случаев.

## ***2. Снижение уровня собственного участия***

### **а) По отношению к сотрудникам:**

- потеря положительного восприятия коллег;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам — проявление негуманного подхода к людям.

### **б) По отношению к остальным окружающим:**

- отсутствие эмпатии;
- безразличие;
- циничные оценки.

### **в) По отношению к профессиональной деятельности:**

- нежелание выполнять свои обязанности;
- искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;
- акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

### **г) Возрастание требований:**

- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- чувство переживания того, что другие люди используют тебя;
- зависть.

## ***3. Эмоциональные реакции***

### **а) Депрессия:**

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроения, апатии.

### **б) Агрессия:**

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- подозрительность, конфликты с окружением.

## ***4. Фаза деструктивного поведения***

### **а) Сфера интеллекта:**

- снижение концентрации внимания, отсутствие способности выполнить сложные задания;

- ригидность мышления, отсутствие воображения.

б) Мотивационная сфера:

- отсутствие собственной инициативы;
- снижение эффективности деятельности;
- выполнение заданий строго по инструкции.

в) Эмоционально-социальная сфера:

- безразличие, избегание неформальных контактов;
- отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу;
- избегание тем, связанных с работой;
- самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

### ***5. Психосоматические реакции и снижение иммунитета***

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

### ***6. Разочарование и отрицательная жизненная установка***

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние.