



Аннотация: Для профессий, связанных с взаимодействием с людьми, характерно формирование состояния «эмоционального выгорания». Это явление рассматривается как реакция на продолжительные профессиональные стрессы. С этой целью были изучены способы профилактики и предотвращения эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром сгорания, консультант, стресс, профессиональный стресс.

Профессия консультанта интересна и дает немало полезного самому консультанту. Однако, несмотря на полезность профессии, зачастую она стоит занимающимся ею людям довольно дорого. Воздействие не всегда заметно со стороны, но его настоящую цену чувствует сам консультант. А. Сторр выделяет несколько важных аспектов этой "платы": [2, с. 38]

- угроза утратить идентичность и "раствориться" в клиентах;
- отрицательные последствия могут сказаться в личной жизни (семья, друзья);
- угроза психических нарушений из-за постоянных столкновений с темными сторонами жизни и психической патологией.

Консультанты нередко забывают, что их преимущество в познании клиентов весьма относительно, поскольку они видят клиентов в специфических условиях и, как правило, не продолжительное время. Зачастую консультант преувеличивает личностные нарушения клиента, и главным последствием ошибочного представления становится ориентация на лечение, а не на понимание и выявление позитивных аспектов жизни. Ориентация на лечение слишком связывает консультанта с клиентом, требует от него больших усилий, чем нужно в действительности, и, наконец, заставляет смотреть на жизнь через "темные очки". [4, с. 250]

Излишняя вовлеченность в профессиональную деятельность нередко заставляет страдать семью консультанта. Во-первых, требования этики не позволяют консультанту делиться с семьей своими впечатлениями, поэтому члены семьи лишь приблизительно предсталяют, чем занимается консультант. Во-вторых,

консультирование требует больших эмоциональных затрат, и иногда это значительно уменьшает эмоциональную отдачу в семье. "Синдром сгорания" — сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Причины: [5, с. 63]

- монотонность работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
- строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках ее исполнения;
- работа с "немотивированными" клиентами, постоянно сопротивляющимися усилиям консультанта помочь им, и незначительные, трудно ощутимые результаты такой работы;
- напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег и их излишний критицизм;
- нехватка условий для самовыражения личности на работе, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации;
- работа без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;
- неразрешенные личностные конфликты консультанта.

Одним из существенных факторов, преграждающих углубление "синдрома сгорания", является принятие личной ответственности за свою работу. Вместо перекладывания вины за собственное бессилие на окружающих и обстоятельства, лучше направить свою энергию и внимание на реализацию существующих возможностей и подумать об изменении самих условий.

Существует также немало конкретных способов преградить путь "синдрому сгорания": [1, с. 75]

- культивирование других интересов, не связанных с консультированием;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных

- инста.нций;
- поддержание с.воего здоро.вья, соблю.дение режи.ма сна и п.итания, ов.ладение те.хникой мед.итации;
 - удовлетворяющая со.циальная ж.изнь; налич.ие несколь.ких друзей (.желательно дру.гих професс.ий), во вз.аимоотноше.ниях с котор.ыми сущест.вует баланс;
 - стремление к то.му, чего хочетс.я, без наде.жды стать побе.дителем во все.х случаях и у.мение прои.грывать без не.нужных самоу.ничижения и а.грессивност.и;
 - способност.ь к с.амооценке без у.пования то.лько на ув.ажение окру.жающих;
 - открытост.ь но.вому опыту;
 - умение не с.пешить и д.авать себе дост.аточно вре.мени для дост.ижения поз.итивных резу.льтатов в р.аботе и ж.изни;
 - обдуманн.ые обя.зательств.а (например, не с.ледует брат.ь на себя бо.льшую ответст.венност.ь з.а клиента, че.м делает о.н сам);
 - чтение не то.лько професс.иональной, но и дру.гой хороше.й литератур.ы, просто д.ля своего у.довольстви.я без орие.нтации на к.акую-то по.льзу;
 - участие в се.минарах, ко.нференциях, г.де предост.авляется воз.можност.ь встрет.иться с но.выми люд.ьм.и и обменят.ься опытом;
 - периодическая со.вместная р.абота с ко.ллегами, з.начительно от.личающимис.я профессио.нально и л.ичностно;
 - участие в р.аботе професс.иональной гру.ппы, дающее воз.можност.ь обсу.дить возни.кшие личн.ые проб.лемы, связ.анные с ко.нсультатив.ной работо.й;
 - хобби, дост.авляющее у.довольствие.

Итак, чтоб.ы избежать "эмоциональное в.ыгорание", консульт.ант должен изре.дка, но обя.зательно о.ценивать с.вою ж.изнь вооб.ще - живет л.и он так, к.ак ему хочетс.я. Если сущест.вующая ж.изнь не удо.влетворяет, с.ледует реш.ить, что ну.жно сделат.ь для поло.жительных с.двигов. То.лько должн.ым образом з.аботясь о к.ачестве свое.й ж.изни, мо.жно остатьс.я эффектив.ным консул.ьтантом.

Список литературы

1. Старченкова Е.С, Н. Водопьянова Н.Е. «Синдром выгорания» 2-е изд: Питер; Спб.; 2018.

2. Осухова Н. Г. «Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе Педагогический университет «Первое сентября» 2016.
3. Холостова Е.И. «Социальная работа: Учебник для бакалавров / Е.И Холостова. - М.: издательско-торговая корпорация «Дашков И», 2018.
4. Моница Г. Б., Раннала Н. В. М77 Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб. : Речь, 2019. — 250 с.
5. Профилактика эмоционального выгорания у специалистов организаций социального обслуживания: метод. пособие [Электронный ресурс] / сост. Е.В. Суворова; под ред. Л.И. Ачекуловой. – Красноярск, 2017. – 63 с.