



Консультанты подвержены феномену «выгорания», так как их профессиональная деятельность требует постоянной эмоциональной включенности в ситуацию и переживания.

Понятие «синдром профессионального сгорания» означает конкретные изменения отношения специалиста к предмету профессиональной деятельности и к самому себе, проявляющиеся в следующем:

- эмоциональное истощение, чувство личной несостоятельности, краха;
- нежелание работать, потеря квалификации, смена профессии, усталость, подмена продуктивной работы формальным исполнением своих обязанностей;
- сомнения в необходимости и полезности своей специальности для общества: «Это никому не нужно, и все усилия бесполезны».

Научный и практический интерес к синдрому выгорания обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление всё возрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации. Выгорание развивается у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми, причём, когда от качества коммуникации зависит результат деятельности. Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, к которым относятся психологи-консультанты.

Синдром профессионального выгорания это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. По мере того как усугубляются последствия рабочих стрессов, истощаются моральные и физические силы человека, он становится менее энергичным, ухудшается его здоровье. Истощение ведёт к уменьшению контактов с окружающими, а это, в свою очередь, – к обострённому переживанию одиночества. У «сгоревших» на работе людей снижается трудовая мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшаются качество и производительность труда.

Выделяют, как уже было отмечено выше, 3 ключевых признака синдрома выгорания:

1. Предельное истощение;
2. Отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы;
3. Ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Развитию синдрома профессионального выгорания предшествует период повышенной активности, когда человек полностью замотивирован и поглощен работой, вследствие чего он отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах.