

12 признаков эмоционального выгорания (Е.Малер)

- ❖ Истощение, усталость
- ❖ Психосоматические осложнения
- ❖ Бессонница
- ❖ Негативные установки по отношению к клиентам
- ❖ Негативные установки по отношению к своей работе
- ❖ Пренебрежение исполнением своих обязанностей
- ❖ Увеличение объёма психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства)
- ❖ Уменьшение аппетита или переедание
- ❖ Негативная самооценка
- ❖ Усиление агрессии (раздражительности, гневливости, напряжённости)
- ❖ Усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия)
- ❖ Чувство вины

Факторы риска развития выгорания (по Л.В.Новиковой)

1. Социально – психологические факторы развития выгорания
 - переживание несправедливости
 - социальная незащищённость
 - уровень поддержки
 - неудовлетворённость работой
 - оплата труда
 - возраст, стаж работы и уровень удовлетворённости карьерой
 - карьерные устремления
2. Личностные факторы развития выгорания
 - локус контроля
 - предпочитаемые человеком стратегии преодоления кризисных ситуаций
3. Профессиональные факторы развития выгорания
 - «болезненная зависимость» от работы
 - ролевые факторы риска выгорания
 - организационные характеристики