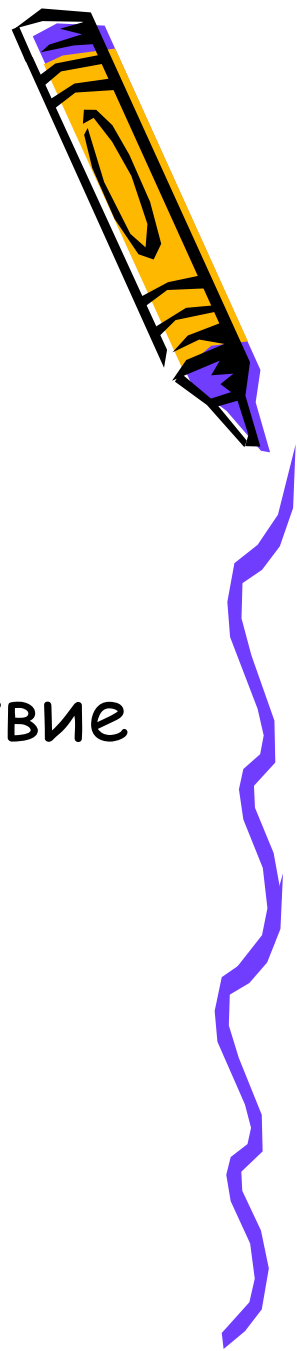




Профілактика  
синдрому  
професійного  
вигорання



# Обучающие цели семинара:



- В результате семинара участники:
- познакомятся с синдромом профессионального выгорания;
- смогут выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
- освоят методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;



# Что это такое?



- **Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- **Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».
- **Профессиональное выгорание** возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.



# Стадии профессионального выгорания

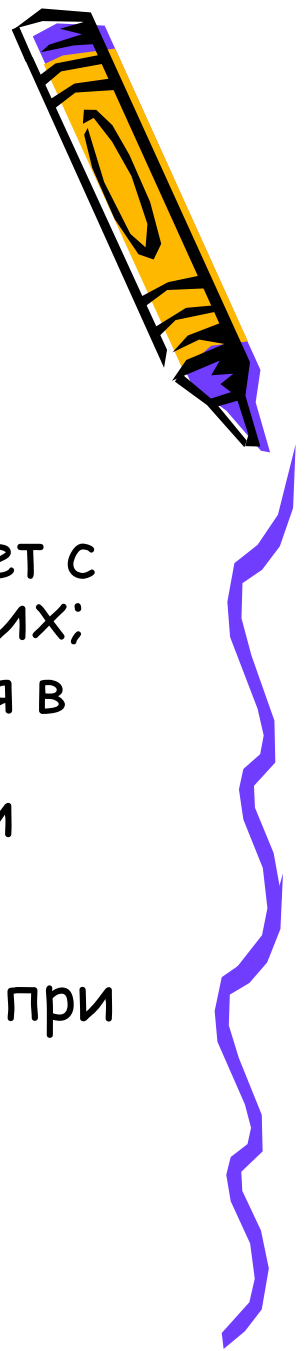


## • ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое меня».



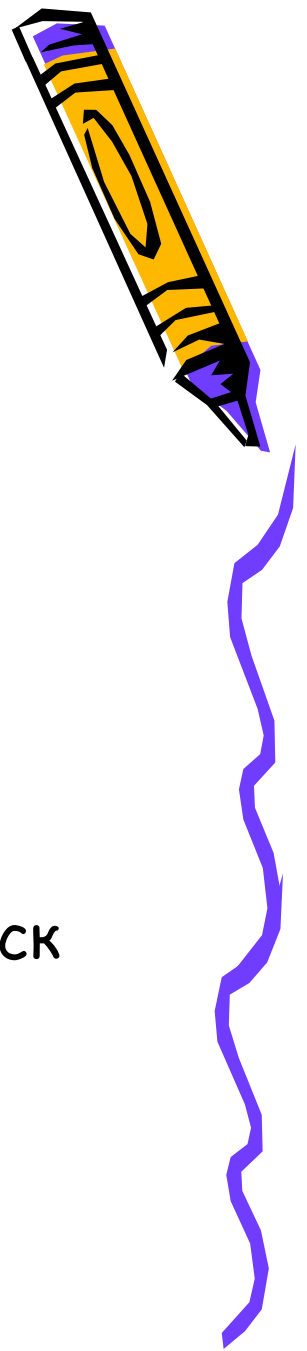
# Стадии профессионального выгорания



- **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**
  - возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
  - неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



# Стадии профессионального выгорания



- ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:
- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



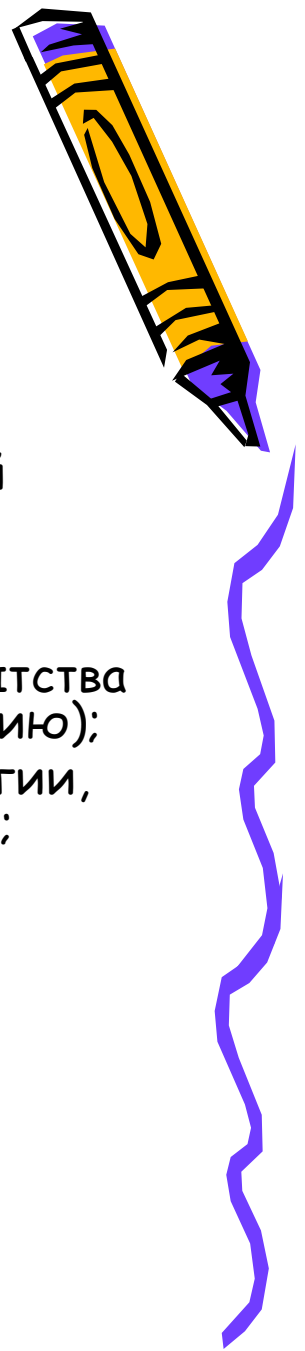
# Три аспекта профессионального выгорания



- **Первый** — *снижение самооценки.*
- Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- **Второй** — *одиночество.*
- Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми. Преобладают объект-объектные отношения.
- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*
- Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.



# Симптомы профессионального выгорания

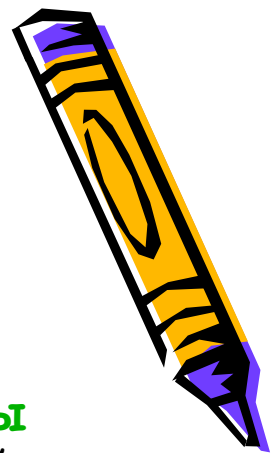


- **ПЕРВАЯ ГРУППА: психофизические симптомы**
- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.





# Симптомы профессионального выгорания



- **ВТОРАЯ ГРУППА: социально-психологические симптомы**
- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»),



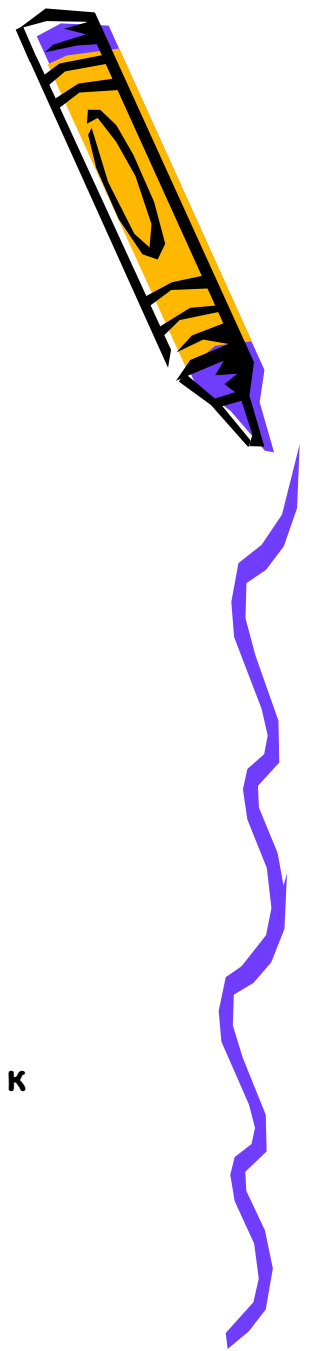
# Симптомы профессионального выгорания



- ТРЕТЬЯ ГРУППА: поведенческие симптомы
- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застывание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцирование от сотрудников и клиентов, повышение недостаточной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



# Диагностика уровня эмоционального выгорания

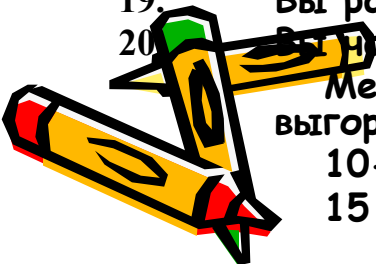


1. Снижается ли эффективность Вашей работы?
2. Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
3. Потеряли Вы интерес к работе?
4. Усилился ли Ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас часто болит голова?
7. У вас часто болит живот?
8. Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У Вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвергаетесь фрустрации?
14. Вы стали более подозрительным, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

Менее 10 баллов - У Вас не отмечается синдром эмоционального выгорания.

10-15 баллов - формирующийся синдром выгорания

15 и более - наличие синдрома



## ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- **Личностный фактор**

- Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А. Пине, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.



## ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

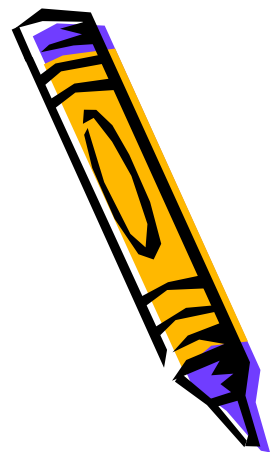


- **Ролевой фактор**
- Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х. Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция (К. Комдо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

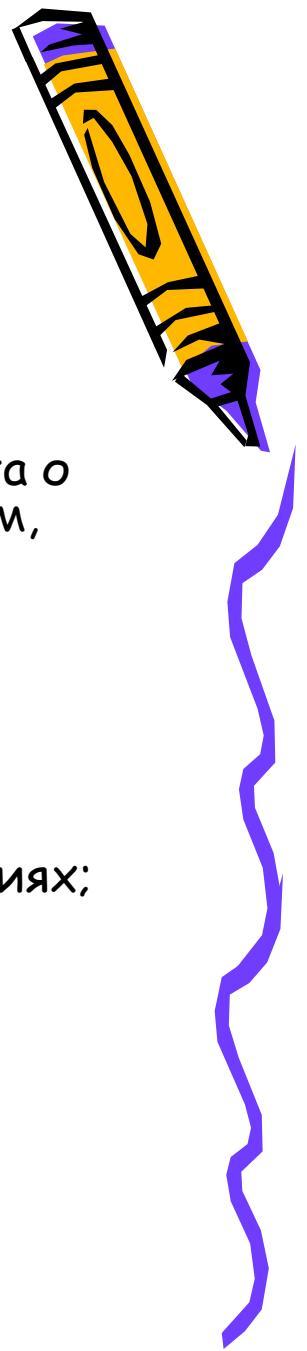


## ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **Организационный фактор**
- На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.



# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания



- **Во-первых:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

- **Во-вторых:**

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

- **В-третьих:**

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



# Как избежать встречи с синдромом профессионального сгорания

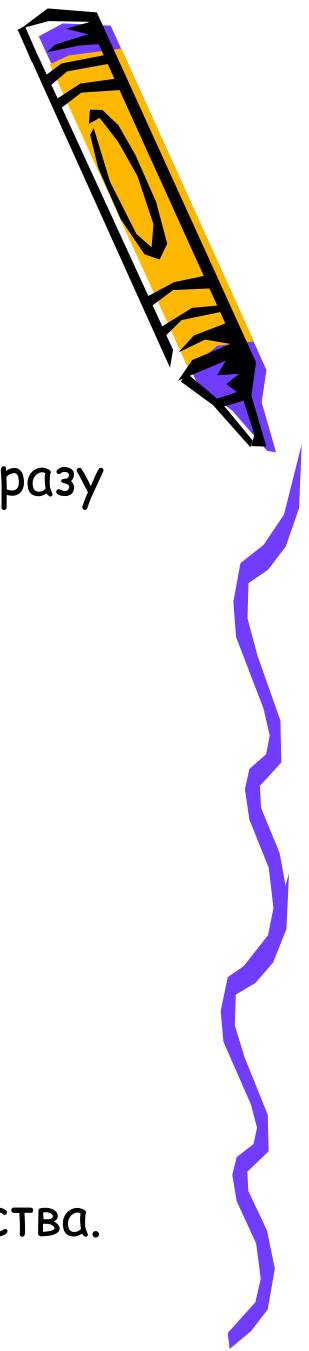


- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними,
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?





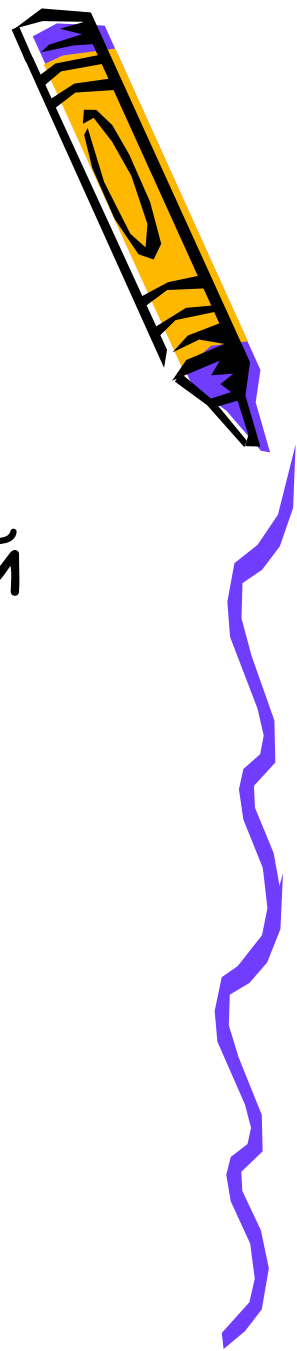
# Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием



- 1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие (релаксация, игра);
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
- 2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
  - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание сообщества.
- Повышение уровня профессионального мастерства.



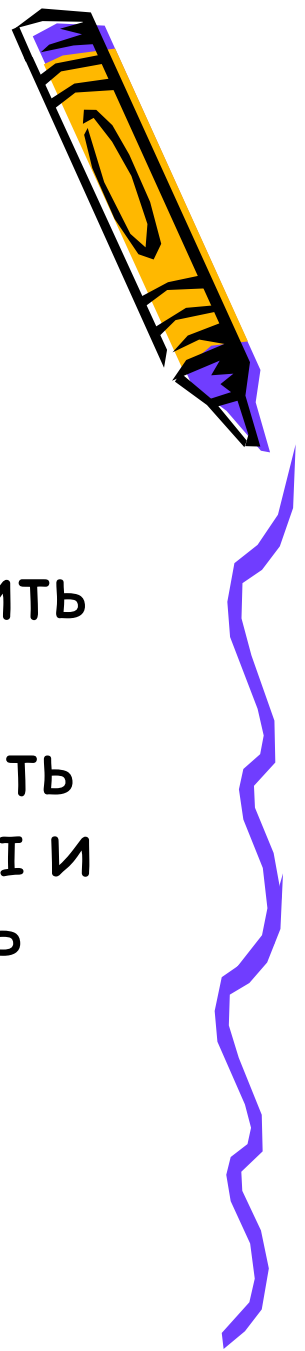
# Задание



- Укажите, что вам нравится:
- в вас как профессионале, в вашей организации, в вашей работе.

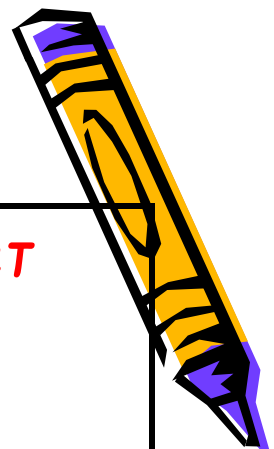


# Упражнение «Стратегии самопомощи»



- 1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
- 2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.



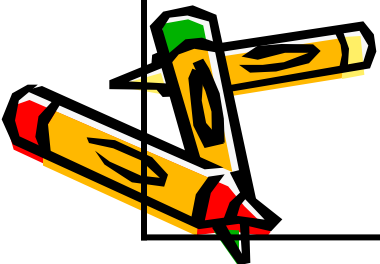


<p><i>Первый список может выглядеть так:</i></p>	<p><i>Второй список может выглядеть так:</i></p>
<p>1) играю со своими детьми</p>	<p>1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье</p>
<p>2) работаю в саду</p>	<p>2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы</p>
<p>3) встречаюсь с друзьями</p>	<p>3) встречаюсь с друзьями, стараясь оценить роскошь человеческого общения и т.д.</p>

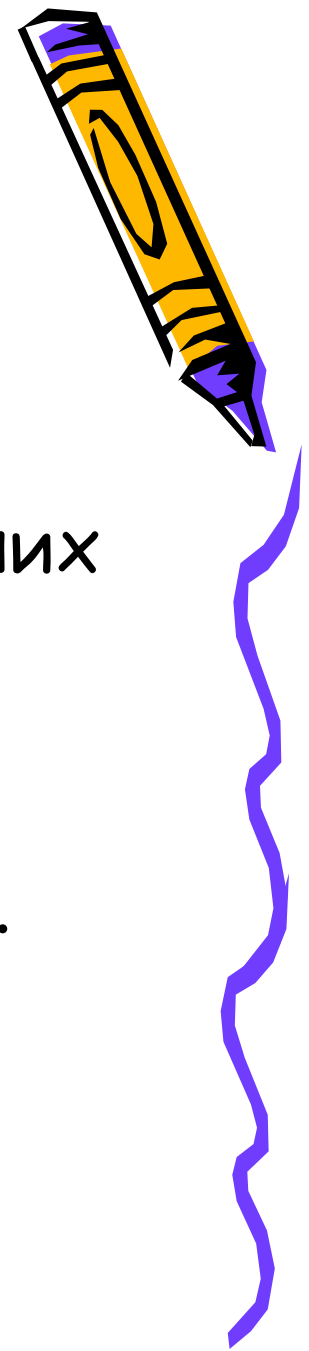




Признаки синдрома	Какая потребность в результате страдает
	<p><b>Напротив каждого:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>(а) выживание, безопасность ( вода, пища, секс, одежда)</li><li>(б) свобода (мнений, высказываний, передвижения)</li><li>(г) власть (сила, достижение)</li><li>(д) любовь, общение принадлежность (общество)</li><li>(е) удовольствие</li></ul> <p>может быть, ущемляются сразу несколько потребностей.</p>

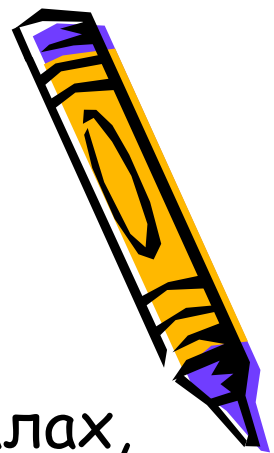


## Список личных ресурсов



- Составьте список своих ресурсов
- Подумайте и о внешних, и о внутренних источниках, людях, которые вас окружают, местах, где вы хотели бы побывать, вещах, которые хотели бы иметь, творчестве, любви, искусстве...





«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания.

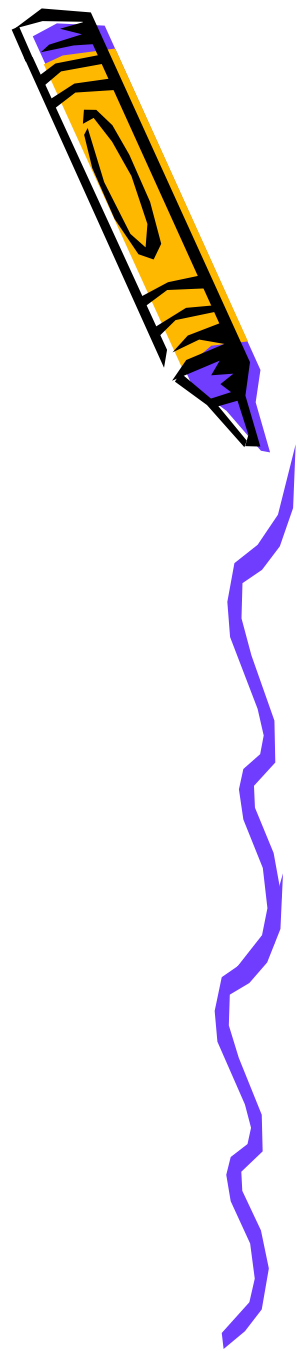
Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».

В.В. Макаров,

Избранные лекции по психотерапии, 1999.



Тренинг личностной эффективности  
Профилактика синдрома  
профессионального выгорания



- *Общая цель:* самопознание и личностный рост педагога, профилактика синдрома эмоционального выгорания, преодоление тревожности, психической напряженности, неуверенности

