

«Способ предотвращения профессионального  
выгорания »

---

Чернова К.А.,  
Воспитатель  
МБДОУ д/с  
«Дениска»  
г. Абакан

## *Что такое профессиональное выгорание?*

*Профессиональное выгорание*- это синдром, который развивается вследствие истощения личностных ресурсов человека на фоне постоянного стресса и усталости, связанных с работой.

*Выгорание* – результат несоответствия между личностью и работой. Важнейшие сферы такого несоответствия выявляются: между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами; между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности и жёсткой политикой администрации и контролем; между трудом и вознаграждением; между желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового; между желанием справедливости на работе и ее отсутствием; между этическими принципами и принципами личности и требованиями работы.



## *Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания*

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация (потеря своего Я);
- редукция профессиональных достижений (чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).

## *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».



### *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.

### *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.



## 1. Диагностика уровня эмоционального выгорания

2. Снижается ли эффективность Вашей работы?
3. Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
4. Потеряли Вы интерес к работе?
5. Усилился ли Ваш стресс на работе?
6. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
7. У вас часто болит голова?
8. У вас проблемы со сном?
9. Ваше дыхание стало прерывистым?
10. У Вас часто меняется настроение?
11. Вы легко злитесь?
12. Вы стали более подозрительным, чем обычно?
13. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
14. Вы стали менее гибким?
15. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
16. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
17. 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. Пане, 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.



## *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.

## *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:*

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

### 3. Повышение уровня профессионального мастерства.

## 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.

Первый список	Второй список
1) Работаю с детьми	1) Работаю с детьми и наслаждаюсь их общением
2) Люблю водить машину	2) Люблю водить машину и наслаждаюсь красотой природы
3) Общаюсь со своей семьей	3) Общаюсь со своей семьей разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье



## *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.

Спасибо за внимание!