



**ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ:
ГОРЕТЬ, А НЕ СГОРАТЬ**



Термин «эмоциональное выгорание»

- введён американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 году, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Фазы синдрома эмоционального выгорания (по концепции М. Буриша)

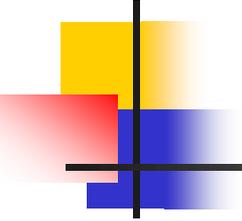


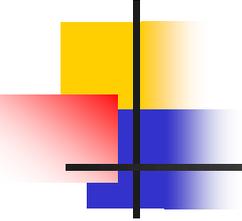
- 1. Предупреждающая фаза
- 2. Снижение уровня собственного участия.
- Эмоциональные реакции.
- Фаза деструктивного поведения.
- Психосоматические реакции.
- Разочарование



Определение

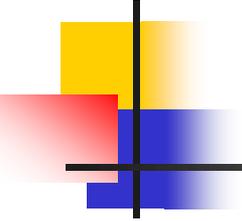
- «Выгорание — психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса», – М. Буриш.

- 
-
- В 1981 году вышла работа американских психологов К. Маслач, С. Е. Джексона, в которой возможность психического выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий. Эти же авторы разработали опросник «МВІ».



синдром психического выгорания
представляет собой трёхмерный
конструкт:

- эмоциональное истощение;
деперсонализацию (тенденцию
развивать негативное отношение к
клиентам);



редуцирование личных достижений

- проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других.

Японские исследователи считают,



- что для определения эмоционального выгорания к трёхфакторной модели К. Маслач следует добавить четвертый фактор «Involvement» (зависимость, вовлечённость), который характеризуется головными болями, нарушением сна, раздражительностью, а также наличием химических зависимостей (алкоголизм, табакокурение).



1 фаза

- Чрезмерное участие (активность, чувство незаменимости, отказ от потребностей, не связанных с работой).
- Истощение



2 фаза

- Потеря положительного восприятия коллег,
- переход от помощи к надзору и контролю,
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям.



3 фаза

- Депрессия
- Агрессия (защитные установки, обвинение других, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением).



4 фаза

- Изменения в сфере интеллекта
- Изменения в мотивационной сфере
- Изменения в эмоционально – социальной сфере



5 фаза

- Психосоматические реакции :
снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышенное давление, тахикардия, головные боли, боли в позвоночнике.
- Зависимость от никотина, кофе, алког



6 фаза

- Разочарование как отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и потеря смысла жизни, экзистенциальная пустота.



Факторы

Выделяется три фактора, играющих существенную роль в эмоциональном выгорании:

- личностный,
- ролевой
- и организационный.



личностные факторы

- Роджерс, Добсон : склонность к интроверсии (низкая социальная активность и адаптированность), реактивность, жёсткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, чрезмерно высокая или низкая мотивация успеха, трудоголизм, высокий уровень эмпатии.

типы людей подверженных синдрому эмоционального выгорания



- :1. **Педантичный** характеризуется добросовестностью, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка, излишней привязанностью к прошлому. Симптомы переутомления – апатия, сонливость.



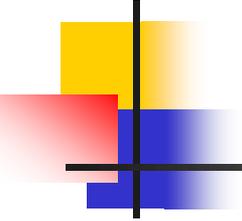
Демонстративный

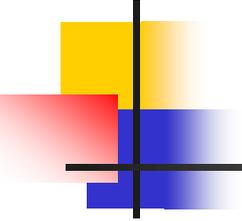
- 2. Демонстративный характеризуется стремлением первенствовать во всём, свойственна высокая степень истощаемости при выполнении рутинной работы. Переутомление выражается в излишней раздражительности, гневливости.

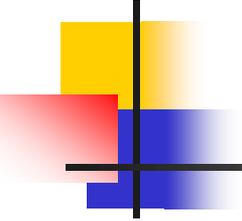


ЭМОТИВНЫЙ

- 3. Эмотивный характеризуется чувствительностью, впечатлительностью, склонностью воспринимать чужую боль граничит с патологией, с саморазрушением.

- 
-
- Появлению синдрома эмоционального выгорания способствует наличие ролевого конфликта и неопределённости в деятельности.

- 
-
- В. Шауфели обнаружил, что эмоциональное истощение и сниженный уровень собственного достоинства имеют значимые связи с желанием социального сходства.

- 
-
- Ситуации социального сравнения или оценки для определённых лиц выступают в качестве сильных стресс-факторов, оказывающих разрушающее влияние на их личность



Дополнительный фактор

- Еще один фактор, обуславливающий синдром эмоционального сгорания — наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения.



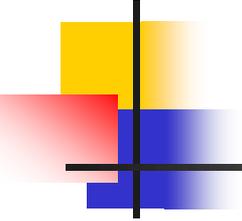
Организационный фактор

- эмоционального выгорания связан с тем, что работа может быть многочасовой, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности или соответствующей подготовки



Характер руководства

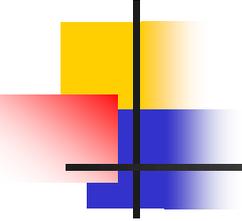
- со стороны «вышестоящих» не соответствует содержанию работы. Администрация может смягчить развитие эмоционального выгорания, если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию.



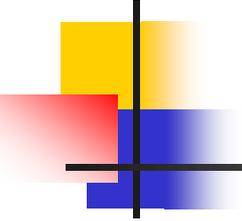
Развитие профессиональных компетенций

- Регулярное повышение квалификации

Развитие отношений сотрудничества и поддержки по «горизонтали» и «вертикали»

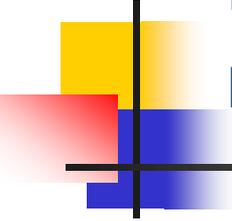


- Профессиональное сообщество – моя защита
- Реальное сотрудничество с коллегами - обмен информацией, методической помощью и т.д.
- Формирование общественного мнения



Развитие управленческих компетенций

- Подбор и воспитание сотрудников
- Управление мотивацией
- Организация труда
- Контакты со смежными структурами



Развитие коммуникативных компетенций

- Знание о компонентах коммуникации
- Достижение своих целей с помощью общения
- Управление коммуникацией
- Снижение эмоциональной напряженности в общении

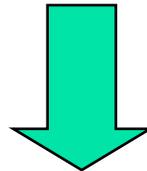


Развитие навыков саморегуляции

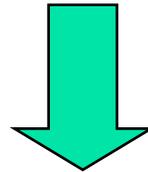
- Управление стрессом
- Снятие последствий стресса
- Осознание своих эмоций и чувств
- Управление своими эмоциями

РЕЗУЛЬТАТ:

**Снижение трудовых стрессов
Позитивное отношение к жизни**



БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С КЛИЕНТАМИ и СОТРУДНИКАМИ



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СТАБИЛЬНАЯ ПСИХИКА

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

«Хочу, чтобы было хорошо...»

- 9 из 10 людей говорят, что они более продуктивны, когда рядом позитивно настроенные люди
- Причина №1 для смены работы – человек не чувствует, что его ценят
- Напряженная обстановка на работе увеличивает риск сердечного приступа на 33%

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ?

Отношение к прошлому –

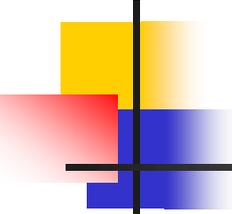
- Благодарность
- Прощение

Отношение к настоящему –

- Самореализация, «поток» - забываю о себе отдаваясь любимому делу
- Умение наслаждаться ежедневными радостями (Природа, пища, тактильные ощущения и т.п.)
- Помощь тем кто в ней нуждается
- Доверительное общение

Отношение к будущему –

- Оптимизм
- Наличие цели
- Вера, духовные ценности



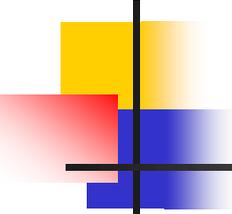
ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

отношение к прошлому

Оставить прошлое и двигаться вперед

Нет неудач, есть только обучение ...

Часто высокооплаченное, но тем оно ценнее 😊



ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

отношение к настоящему: Flow -Состояние «Потока»

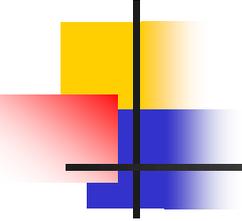
- **Ясные цели** (различимые ожидания и правила).
- **Баланс сложности** – не слишком легко и не слишком сложно
Ощущение **полного контроля** над ситуацией.
- Деятельность сама по себе воспринимается как награда, так что она осуществляется **без усилий**.
- **Концентрация и фокус внимания** — (человек, занимающийся деятельностью, имеет возможность на ней концентрироваться и глубоко в неё погружаться).
- **Прямая и незамедлительная обратная связь** (успехи и неудачи в процессе деятельности очевидны, так что поведение может быть изменено по мере необходимости).
- **Потеря чувства самоосознавания** — слияние действия и осознанности – «полнота жизни без ощущения отдельности».
- **Измененное восприятие времени** – время «останавливается»

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

отношение к будущему:

ОПТИМИЗМ – не просто про наполненный
стакан...





УДАЧИ В СОЗИДАНИИ!

Контакты:

Авторы презентации: Сердакова Кира,
практикующий психолог Полина Кодесс

pkodess@yandex.ru,
kgserdakova@yandex.ru