

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА «НАЦИОНАЛЬНАЯ И МИРОВАЯ ЭКОНОМИКА»

Доклад по материалам статьи:
Кожевникова В, Осухова Н. по теме
«Профилактика синдрома профессионального выгорания».

Автор: студент 3-ИЭФ-4
Башаев Р.Р.
спец. 38.05.01-
«Экономическая безопасность»

Руководитель: Калмыкова О.Ю.
Оценка _____
« ____ » _____ 20 ____ г.
(число)

(подпись)



Профилактика синдрома профессионального выгорания

Введение

В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема профессионального выгорания, так как ему подвержен каждый человек. Но чаще всего, в среде специалистов, вынужденных по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. В своей работе они испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении, развитии стресса и конфликтов.

Группа риска



В “группе риска” СПВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый “лимит общения”, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

Профессиональное выгорание



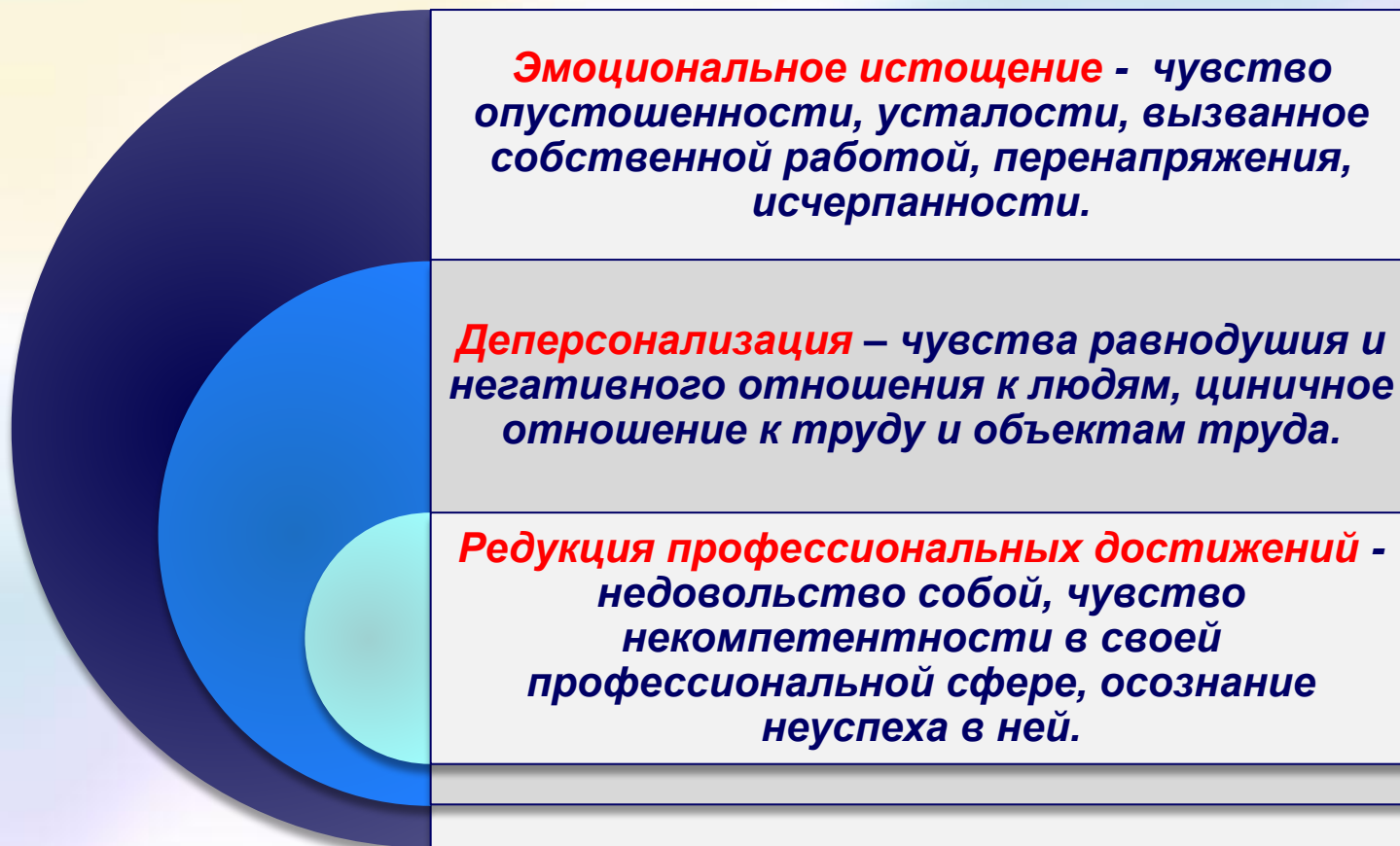
Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

К общим причинам относятся

- ☺ Интенсивное общение с разными людьми, в том числе негативно настроенными
- ☺ Работа в меняющихся условиях, столкновение с непредсказуемыми обстоятельствами
- ☺ Особенности жизни в мегаполисах, в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах, отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного здоровья.
- ☺ Проблемы профессионального характера (карьерного роста) и условий труда (недостаточный уровень з\п, состояние рабочих мест, отсутствие необходимого оборудования для качественного и успешного выполнения своей работы)



Синдром включает в себя 3 КОМПОНЕНТА



Три стадии синдрома эмоционального выгорания

1

нервное (тревожное) напряжение

его создают
хроническая
психоэмоциона
льная
атмосфера,
дестабилизиру
ющая
обстановка,
повышенная
ответственност
ь, трудность
контингента



2

резистенция (сопротив- ление)

человек
пытается более
или менее
успешно
оградить себя
от неприятных
впечатлений



3

Истощение

оскудение
психических
ресурсов,
снижение
эмоциональног
о тонуса,
которое
наступает
вследствие
того, что
проявленное
сопротивление
оказалось
неэффективны
м

Факторы, способствующие возникновению синдрома

- **Внешние**

Особенности профессиональной деятельности

- **Внутренние**

Индивидуальные характеристики самих людей

Группа внешних факторов

Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности (активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию)

Дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования)

Повышенная ответственность за исполняемые функции (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)

Неблагополучная психологическая атмосфера (конфликтность по вертикали «руководитель- подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»)

Психологически трудный контингент (Люди с аномалиями в развитии, нервной системе и т.д).



Группа внутренних факторов

Склонность к эмоциональной ригидности (кто неактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан)

Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности (повышенная ответственность за порученное дело, «отдаётся делу без остатка»)

Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности (не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу)

Нравственные дефекты и дезориентация личности. (включенность при работе такие моральных аспектов, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добропорядочность)



Симптомы выгорания



Физические



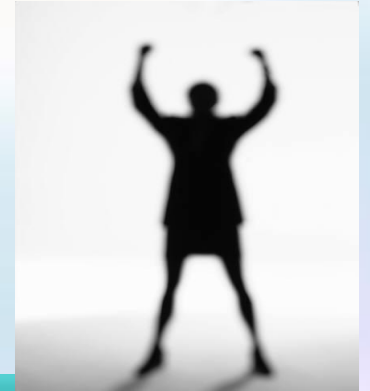
Поведенческие



Психологические



К физическим относят



Усталость

Чувство
истощения

Восприимчивост
ь к изменениям
внешней среды

Частые головные
боли

Расстройство
желудочно-
кишечного тракта

Избыток или
недостаток веса

Одышка

Бессонница



К поведенческим и психологическим

Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше

Рано приходит на работу и остается надолго

Поздно появляется на работе и рано уходит

Берёт работу на дом

Чувство неосознанного беспокойства, скуки

Чувство обиды, разочарования

Неуверенность

Чувство вины, не востребованности

Раздражительность, подозрительность

Неспособность принимать решение

Дистанционирование от коллег

Повышенное чувство ответственности за учеников




Общая негативная установка на жизненные перспективы


Легко возникающее чувство гнева



Как восстановить эмоционально- психологический баланс ?



- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия




- **соблюдение психогигиены** (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта)



- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции

- эмоциональное общение



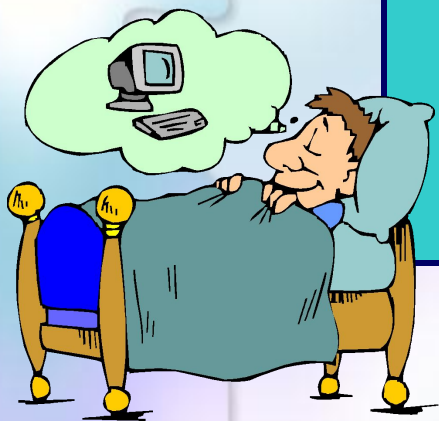
- поддержание хорошей физической формы
(правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции

Методы саморегуляции

Релаксация

Дыхательные техники
Аутогенная тренировка
Словесные формулы
(самовнушение)
Мышечная релаксация
Визуализация
(расслабление через
образ)



Народное лечение профессионального выгорания

Седативные препараты - лекарственные средства растительного или синтетического происхождения, работающие на уменьшение эмоционального напряжения и оказывающие успокоительное действие на центральную нервную систему без нарушения ее основных функций.



Народное лечение профессионального выгорания

Растения-адаптогены

Лекарственные средства, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды

Адаптогены помогают человеку приспособиться к изменяющимся условиям жизни, к неблагоприятным воздействиям (температурным колебаниям, кислородному голоданию, химическому и радиационному воздействию и т.д.), приспособиться к стрессам, способствуют поддержанию и повышению уровня активности организма.

Насчитывается более
адаптогенов

50

В основном это вещества
растительного происхождения



Женьшень



Элеутерококк
колючий



Левзея
сафлоровидная



Лимонник
китайский



Родиола
розовая



Аралия
высокая



Облепиха
крушиновидная

СПВ в среде медработников

«Выгорание» медицинских работников – это закономерное явление. Формирование синдрома в этой профессиональной среде – только дело времени. Почему? Работа в медицине предусматривает плотное общение с контингентом, требующим повышенного внимания и заботы. Особенно это касается специфических категорий больных: онкобольных, инвалидов, психически больных людей, и др. Необходимость вникать в положение каждого больного приводит к тому, что уже через полтора года стажа работы, медицинская сестра или начинающий врач чувствуют первые симптомы выгорания. После 3 лет признаки выгорания оказываются налицо. Среди них наиболее часто встречаются следующие проявления синдрома: Переутомление вследствие ненормированного рабочего дня и стрессовой обстановки, головные боли, психоз, расстройства сна, равнодушное отношение к пациентам, конфликты. Для носителей синдрома характерно перенесение всех отрицательных моментов своей профессиональной деятельности на личную жизнь. Статистика показывает, что эта тенденция приводит либо к одиночеству, либо разводам. Особо же страдают семьи, где и муж и жена работают в медицине.





Синдром профессионального выгорания у педагогов так же распространен, как и среди медицинских работников. Ситуация, в которой он развивается, несколько иная, хотя рождена той же необходимостью постоянного напряжения в профессиональной деятельности. Завышенные изначально требования, высокая степень ответственности на работе и расхождение ожидаемого и действительности зачастую приводят к профессиональному выгоранию педагогов. Этому явно способствуют не соответствующий нагрузке уровень материального вознаграждения, не всегда ясные и рациональные установки руководства, иногда – очень далекие от дружеских отношения между коллегами и администрацией. При исследованиях уровня подверженности синдрому среди педагогических работников установлено, что отсутствие эмоционального выгорания характерно только для молодых педагогов с небольшим стажем работы. Дальнейшая работа в этой профессии практически всегда связана с формированием синдрома. Эмоциональное выгорание педагогов становится настоящей угрозой для всей системы образования. Естественно, что со временем была разработана система выявления, профилактики и тренингов для борьбы с синдромом.

Вывод

«Профессиональное выгорание» чревато не только для здоровья работника, но и для организации в целом снижением продуктивности труда, текучестью кадров, уменьшением привлекательности работы и лояльности к организации. Внедрению программ по профилактике «выгорания» должно уделяться больше внимания практиков, руководителей, заинтересованных в сохранении кадрового потенциала и перспективах развития своих организаций. Однако не следует считать «выгорание» чем-то неизбежным. Нужно предпринимать определённые шаги по профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолеть жизненные и рабочие стрессы.

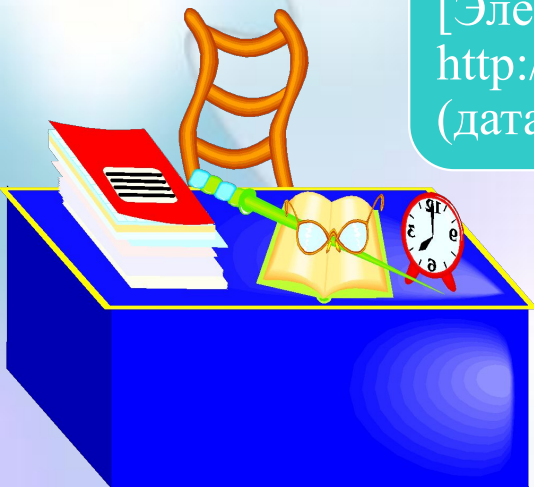


Список используемой литературы

Седативные препараты и растения-адаптогены [Электронный ресурс]. URL: <http://www.help-patient.ru/> (дата обращения: 20.02.2018).

Синдром профессионального выгорания [Электронный ресурс]. URL: <http://prosindrom.com/> (дата обращения: 20.02.2018).

Профилактика профессионального выгорания [Электронный ресурс]. URL: <http://74317s024.edusite.ru/DswMedia/psixvyigoran.htm> (дата обращения: 20.02.2018).



Экспресс-опросник выгорания

Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу (учебу), то остаток дня уже испорчен
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления
3. Коллеги на работе (учебе) раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях
6. Придя с работы (учебы) я чувствую себя, как выжатый лимон.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной
8. О моей специальности мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе (учебе), как хочется взять и послать ее ко всем чертям
10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое

Оценка результатов

0 – 1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих(учебных) дел.

7 – 9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу(учебу), либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Налицо синдром эмоционального выгорания.

Улыбайтесь жизни и она улыбнется вам в ответ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ