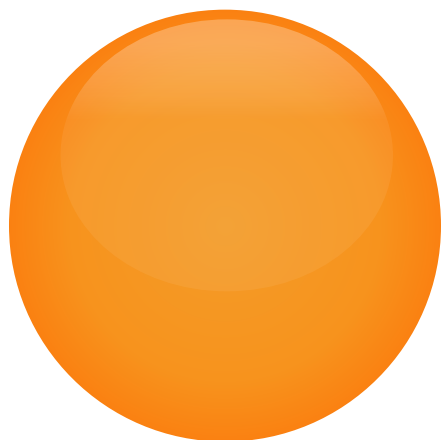




**Эмоциональное  
выгорание  
личности**





**«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ВЫГОРАНИЕ» В НАИБОЛЕЕ  
ОБЩЕМ ВИДЕ ТРАКТУ-  
ЕТСЯ КАК  
ДОЛГОВРЕМЕННАЯ  
СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ,  
ВОЗНИКАЮЩАЯ ВСЛЕДСТВИЕ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
СТРЕССОВ СРЕДНЕЙ  
ИНТЕНСИВНОСТИ.**

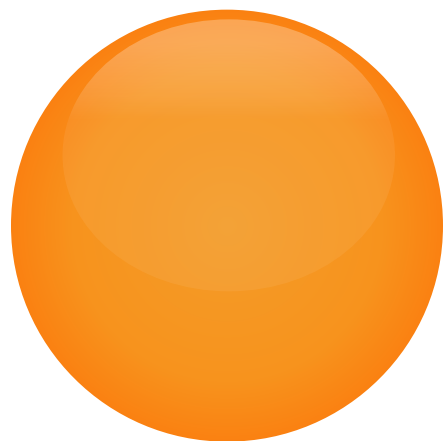


# Профессии группы риска

- медработники: они служат или «жилеткой», или «мишенью»;
- педагоги. Синдром развивается вследствие постоянного психоэмоционального напряжения, плохой организации работы, давления со стороны начальства, коллег, родителей обучающихся и так далее;
- психологи, которые постоянно испытывают психоэмоциональную нагрузку, выслушивая негатив;
- работники правоохранительных органов и МЧС;
- социальные работники;
- операторы, которые являются «посредниками» между человеком и машиной
- менеджеры, торговые агенты и представителей других профессий, связанных с постоянным общением со значительным количеством людей.

Особенно это касается тех случаев, когда от качества общения зависит материальный результат профессиональной деятельности, и если этот результат является крайне неудовлетворительным





# **ФАЗЫ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (ПО BURISCH, 1994)**



# 1. Предупреждающая фаза

## а) Чрезмерное участие

- чрезмерная активность, чувство незаменимости;
- отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований;
- ограничение социальных контактов.

## б) Истощение

- чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев

## 2. Снижение уровня собственного участия

а) По отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам и т. д.

- потеря положительного восприятия коллег;
- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;
- доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам — проявление негуманного подхода к людям.

б) По отношению к остальным окружающим

- отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки.

с) По отношению к профессиональной деятельности

- нежелание выполнять свои обязанности;
- искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;
- акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой.

д) Возрастание требований

- потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях;
- чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть

# 3. Эмоциональные реакции

## а) Депрессия

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия.

## б) Агрессия

- защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;
- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- подозрительность, конфликты с окружением

# 4. Фаза деструктивного поведения

## а) Сфера интеллекта

- снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий;
- ригидность мышления, отсутствие воображения.

## б) Мотивационная сфера

- отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям.

## в) Эмоционально-социальная сфера

- безразличие, избегание неформальных контактов;
- отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному;
- избегание тем, связанных с работой;
- самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука





# 5. Психосоматические реакции

- снижение иммунитета;
- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышенное давление, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя

# 6. Разочарование

- отрицательная жизненная установка;
- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние



***К психофизическим симптомам*** проф. выгорания относятся:

- чувство постоянной, не проходящей усталости (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения 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 (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра, или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
  - постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
  - одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
  - заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

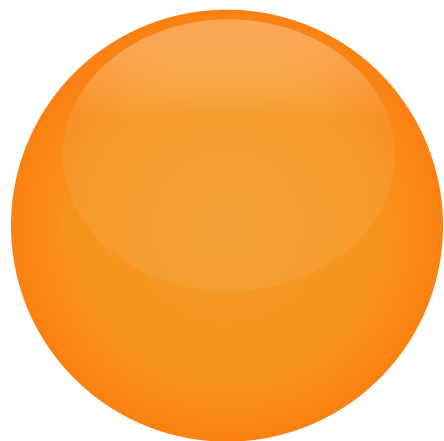
# **Социально-психологические симптомы профессионального выгорания:**

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные события;
- частые нервные срывы («уход в себя», вспышки немотивированного гнева или отказы от общения);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха («это у меня не получится», «я не справлюсь»);
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы («как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# ***Поведенческие симптомы:***

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- заметное изменение режима рабочего дня;
- вне зависимости от объективной необходимости постоянно берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях; не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных действий (мало осознаваемых или неосознаваемых);
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- резкое увеличение количества выкуренных за день сигарет, злоупотребление алкоголем, применение наркотических средств.





# **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ (А.А. РУКАВИШНИКОВ)**



- **ПИ** – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
- **ЛО** – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
- **ПМ** – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)



# Нормы для компонента «психоэмоциональное истощение» (ПИ)

<b>Крайне низкие</b>	<b>Низкие значения</b>	<b>Средние значения</b>	<b>Высокие значения</b>	<b>Крайне высокие</b>
9 и ниже	10-20	21-39	40-49	50 и выше

# Нормы для компонента «личностное отдаление» (ЛО)

<b>Крайне низкие</b>	<b>Низкие значения</b>	<b>Средние значения</b>	<b>Высокие значения</b>	<b>Крайне высокие</b>
9 и ниже	16-10	17-31	32-40	41 и выше




# Нормы для компонента «*профессиональная мотивация*» (ПМ)

<b>Крайне низкие</b>	<b>Низкие значения</b>	<b>Средние значения</b>	<b>Высокие значения</b>	<b>Крайне высокие</b>
7 и ниже	8-12	13-24	25-31	32 и выше


# Нормы для индекса *психического* *«выгорания»* (ИПв)

<b>Крайне низкие</b>	<b>Низкие значения</b>	<b>Средние значения</b>	<b>Высокие значения</b>	<b>Крайне высокие</b>
31 и ниже	32-51	52-92	93-112	113 и выше

- **Психоэмоциональное истощение** – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.
- **Личностное отдаление** – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.
- **Профессиональная мотивация** – уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.



**Профессиональная  
деформация  
личности**

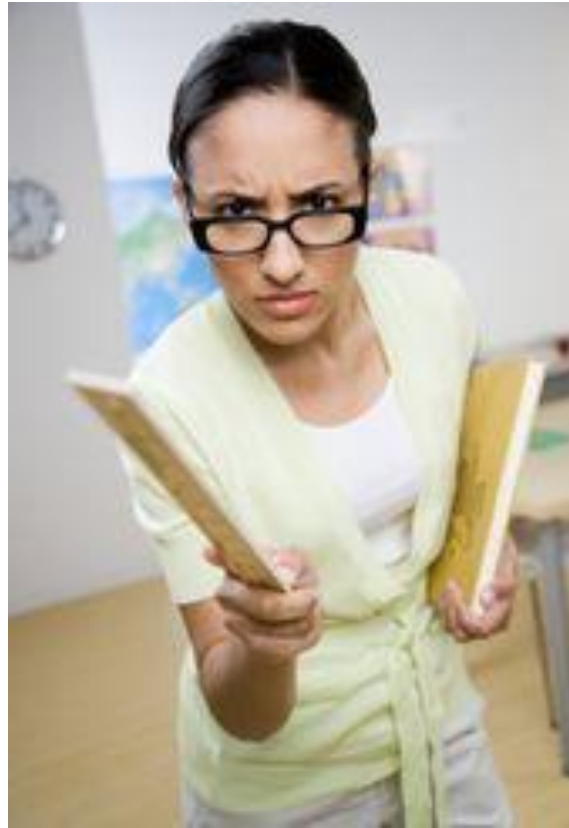


Профессиональная деформация – это перенос своих профессиональных качеств и навыков в повседневную жизнь



Профессиональная деформация личности – изменение восприятия стереотипов личности, способов общения, поведения, а так же характера, наступающие под действием длительного выполнения профессиональной

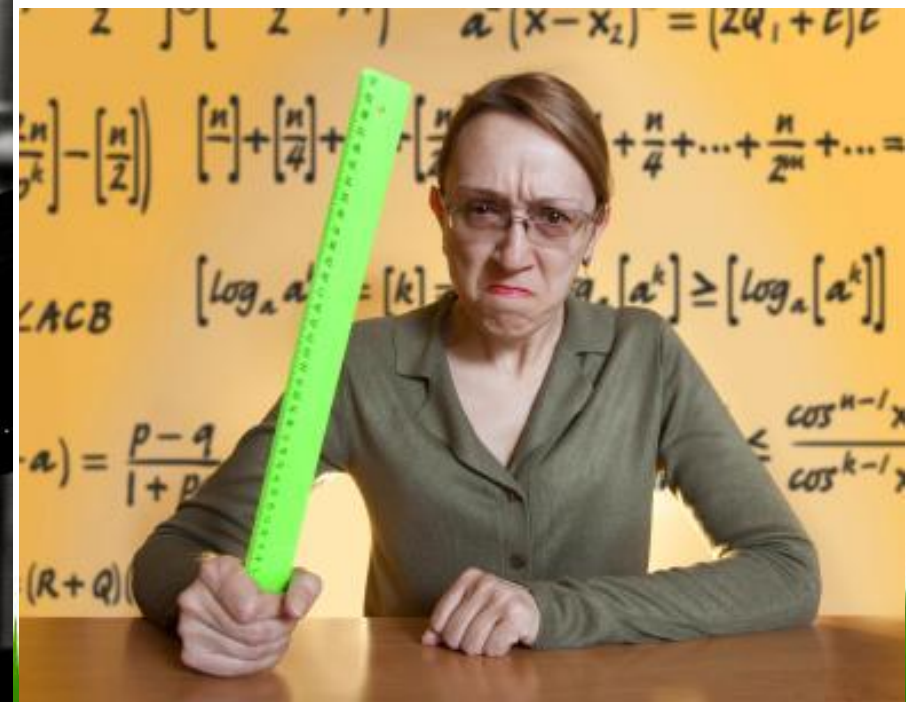
деятельности





Профессиональная деформация касается не только мировоззрения человека, но и его манеры общаться, одеваться, держать себя в обществе, реагировать на происходящие с ним

события.



# Виды профессиональной деформации

Общепрофессиональные деформации

Специальные профессиональные деформации

Профессионально-типологические деформации

Индивидуальные деформации



# ПРИЧИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ

Отождествление профессиональной должности со своей личностью



Отсутствие контроля над человеком вышестоящего

начальства или общества



Психологический тип человека, акцентуации характера и

темперамента



# Факторы профессиональной деформации личности



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОСТОЯНИЕ РАБОТНИКА В  
ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ  
СВОИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ**

**СПОСОБНОСТЬ  
ПЕРЕЖИВАТЬ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ**

**ВЕРОЯТНОСТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
СГОРАНИЯ В ПРОЦЕССЕ  
РАБОТЫ**



# Профдеформация личности

юриста

Правовой



Правовой



Правовой



Негативно-правовой  
радикализм





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**