

Томский Институт Повышения Квалификации Работников
Образования

Синдром эмоционального выгорания

Преподаватель ТОИПКРО
Кафедры «Психологии и педагогики»
Кулешова Н.В



Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.



Синдром эмоционального выгорания, в управленческой деятельности

Проявляется как сложный феномен, его возникновение и протекание носит неоднозначный и даже амбивалентный характер:

- с одной стороны, руководители подвержены высокому риску возникновения у них данного феномена,
- с другой - их деятельность обладает характеристиками, препятствующими развитию выгорания.
- Руководители сравнительно меньше подвержены эмоциональному истощению, чем представители других профессий субъект-субъектного типа. Психическое выгорание у руководителей обладает некоторой пороговой величиной, достижение которой приводит к быстрому прекращению выполнения управленческой деятельности.
- Психическое выгорание у руководителей обладает специфичной структурой: оно складывается из двух симптомов — эмоциональное истощение и деперсонализация;
- Психическое выгорание в первую очередь сказывается на процессуальной стороне управленческой деятельности, уменьшая ее эффективность.

Руководители подвержены СЭВ:

- с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности,
- безответственно относящиеся к работе,
- неумеющие или нежелающие проявлять заинтересованность окружающими людьми,
- испытывающие эмоциональное истощение,
- с тенденцией к деперсонализации личности (мятежная личность).

В наибольшей степени защищенными от выгорания являются руководители:

- находящиеся на более высоком уровне управления,
- в возрасте до 27 лет, в возрасте от 35 до 45 лет и старше 55 лет,
- имеющие детей,
- готовые к нечастому изменению мест своей работы,
- обладающие собственным организационным пространством,
- удовлетворенные содержанием своей работы, межличностными отношениями в коллективе, организацией потоков информации и степенью собственной ответственности,
- с низким уровнем эмоционального истощения и управленцы со средней выраженностью деперсонализации.
- «уверенные в себе», имеющие следующие черты: эмоциональная стабильность, интернальность, уверенная адекватность и социальная смелость,
- перспектива карьерного роста,
- выше среднего уровень мотивации.

Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью:

- Перегрузки или недогрузки работой.**
- Отсутствие работы,**
- Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации:**
- Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе:**
- Факторы, связанные с деловой карьерой:**
- Факторы, связанные с организационной структурой и психологическим климатом:**
- Внеорганизационные источники стрессов (друзья, семья, родственники и т.д.)**

Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "педантичный", характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе)



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "демонстративный", стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы



Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "эмотивный", состоящий из впечатлительных и чувствительный людей. Их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением.



Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативное самовосприятия в профессиональном плане (ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).

Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Проверя трудоспособности !

Тест: Диагностика профессионального выгорания (Н.К.Смирнов)

- Инструкция

Ответьте на вопросы, используя следующие варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать».

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живете один (одна)?
4. У вас нет никакого хобби?
5. Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

- Анализ результатов

Начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да» и по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать»

Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания



- снятие рабочего напряжения,
- повышение профессиональной мотивации,
- выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой
и животными
- баня, массаж,
движение, танцы
- музыка



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

*Если ты подарить кому-то
радость, жизнь подарит
тебе счастье .*

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ—
УЛЫБКА!!!**



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- *I. Способы, связанные с управлением дыханием .*
- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- **II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением .**
- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
 - дышите глубоко и медленно;
 - пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.
Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).



МЕТУТ.ру

БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ***III. Способы, связанные с воздействием слова***
Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:
«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»
– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



- ***IV. Способы, связанные с использованием образов***

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



Выводы

- ***Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.***

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Выводы

- ***Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.***

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Выводы

- ***Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!***

Прививка от апатии

- расходуйте свой энергорезерв аккуратно. Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.



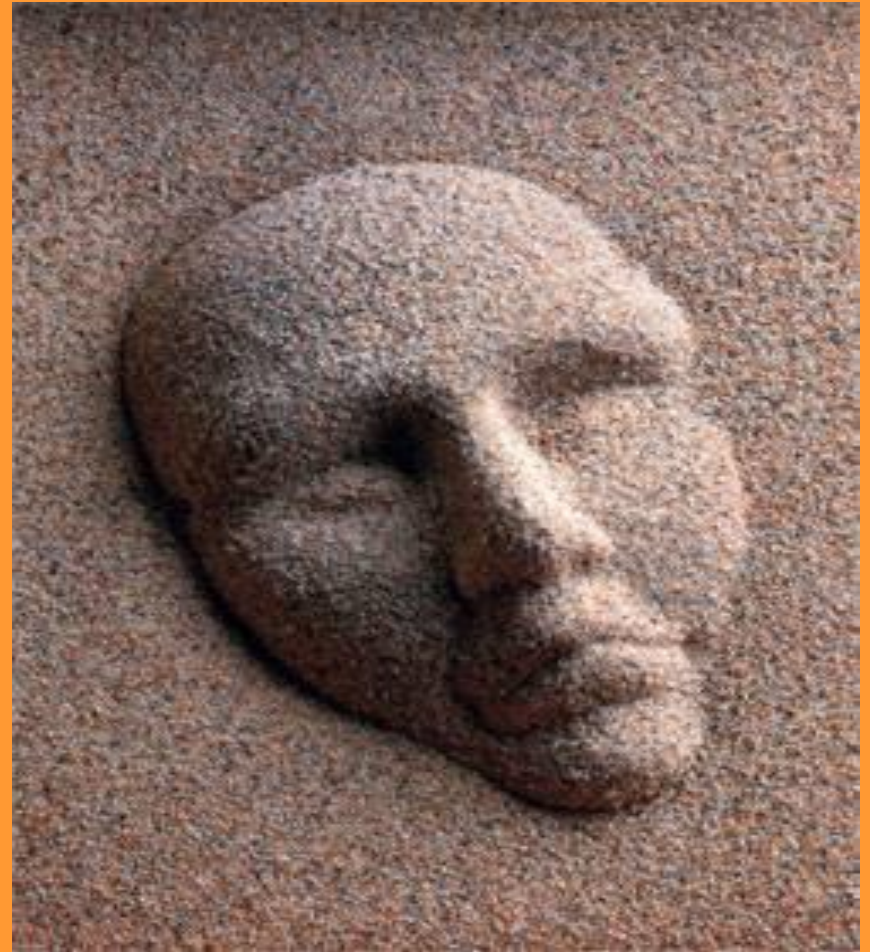
Прививка от апатии

- Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.



Прививка от апатии

- Умеренность во всём: в радости и в печали.



Прививка от апатии

- Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.



Прививка от апатии

- Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.
- В выходные – забудьте о работе!



Прививка от апатии

- Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.





Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

Спасибо за внимание!

Пусть в этот год исполняются
самые несбыточные мечты и
самые нереальные желания!

Пусть листы календаря сменяются,
оставляя в памяти яркие
события года!

Пусть снежинки, тая на ладошках,
дарят надежду на изменения к
лучшему!

Пусть свечи, которые вы зажгли в
праздничный вечер
поддерживают огонь приятных
эмоций все 365 дней года, а их
тепло согревает сердца и души,
день за днем даря улыбки!

Всего вам большого и
светлого...

