



# Профессиональный стресс:

особенности проявления хронической  
усталости и психического выгорания

---

# Что такое профессиональный стресс?

- Профессиональный стресс – это совокупность психологических и физиологических реакций работников на сложившуюся непростую ситуацию на работе. Негативные последствия профессионального стресса влияют на здоровье и состояние отдельного работника, а также на эффективность деятельности организации в целом
-

# Профессиональные стрессоры

- Недостаточность участия (не востребованность)
- Ролевые проблемы (перегрузка, двусмысленность роли, ролевой конфликт)
- Комплексная неудовлетворённость работой (мотивационные факторы)
- Рабочая среда



# Характеристики хронической усталости

- Потеря инициативности в выполнении обязанностей
- Потеря интереса к результатам своего труда
- Апатия, обеднение эмоциональных проявлений
- Снижение внимания, сонливость, ощущение скуки
- Плохой сон, потеря навыка активного отдыха
- Подверженность вредным привычкам



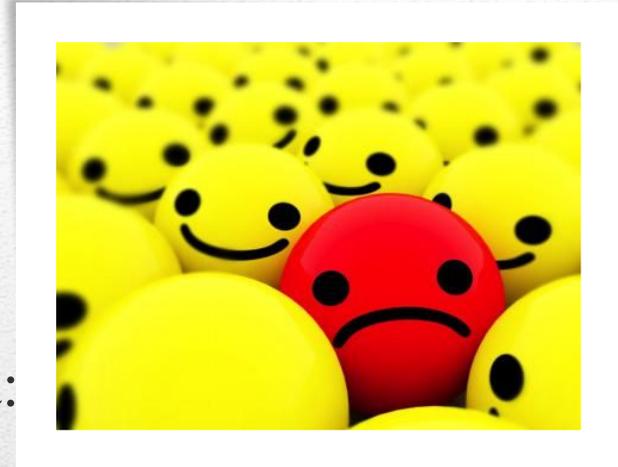
# Характеристики синдрома психического выгорания «burnout». Модель К. Маслач



Выгорание состоит из нескольких стадий:

- **Эмоциональное истощение**, связанное с чувством эмоционального опустошения и усталости
  - **Деперсонализация** – тенденция развивать негативное отношение к людям (с воспитанником, клиентом, пациентом) как с объектом
  - **Редукция профессиональных достижений** проявляется через чувство некомпетентности в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, способностей и обязанностей
-

# Процессуальные модели выгорания: прогрессирующий процесс Дж. Гринберга



Пятиступенчатая модель Дж. Гринберга:

- Первая стадия («медовый месяц»)
  - Вторая стадия («недостаток топлива»)
  - Третья стадия (хронические симптомы)
  - Четвёртая стадия (кризис)
  - Пятая стадия («пробивание стены»)
-

# Динамическая модель Б. Перлмана и Е. А. Хартмана

Выгорание предполагает серию реакций:

- **физические реакции** (чувство усталости, снижение иммунитета, неспособность к релаксации и др.)
  - **аффективно-когнитивные реакции** (отсутствие толерантности и способности к компромиссу, отсутствие воображения, ригидное мышление, повышенная критика окружающих и др.)
  - **поведенческие реакции** (выполнение заданий на работе по строго по инструкции, жизнь по чёткой «схеме» и др.)
-



**«Деперсонализация врачей»  
Рисунок Т. Кельм**



**«Выгоревшие дома» Рисунок Т. Кельм**



**«Выгоревшие дома» Рисунок Т. Кельм**

# Основа моделей профилактических программ «правда о выгорании»



Организационное оздоровление:

- управляемая рабочая нагрузка
  - Оптимальный контроль (поддерживающий автономию работника)
  - Справедливое вознаграждение
  - Чувство общности
  - Разделение ценностей
-

# Ресурсные механизмы преодоления выгорания



- Изменение содержания сознания (самоконтроль мыслей)
  - Управление физическим «Я» (самоконтроль эмоций)
  - Репродукция позитивных образов (визуализации положительного жизненного опыта)
  - Отражение своего социального «Я» (умение ставить реальные адекватные цели)
  - Работа с собственными иррациональными убеждениями (самоконтроль страхов и предубеждений)
  - Позитивное внушение или самовнушение
-



© Felomena.com

Полезны уединение и тишина. Следует на некоторое время свести к минимуму все контакты с другими людьми, в особенности с теми, кто служит носителями профессиональных стрессоров



Это первый этап!

Нужно сформировать стиль жизни вне стрессов

Это второй этап!

Применять конструктивные модели поведения и навыков эффективного общения



Это третий этап!

Укрепить свою самооценку, реально строить планы  
будущего



Это четвертый этап!

