

ШКОЛА СОЦИАЛЬНОГО  
РАБОТНИКА  
«СТУПЕНИ РОСТА»:

«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» ЧАСТЬ 1



# ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ



# ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСНИКА «ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ВЫГОРАНИЯ» (В. КАППОНИ, Т. НОВАК)

**Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.**

- **0-1 балл** - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- **2-6 баллов** - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- **7-9 баллов** - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
- **10 баллов** - критические оценки. Положение весьма серьезное.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- Само по себе **выгорание** является «лекарством» для человека. Это следствие действия защитного механизма психики, который позволяет сохранять эмоциональную безопасность личности и препятствует срывам и невротическим состояниям.

# ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВЫГОРАНИЮ

Длительное, непрекращающееся состояние вовлеченности в чужие проблемы приводит к эмоциональному отстранению.

Существуют также другие внутренние, личные факторы, способствующие выгоранию.

Это:

- эмоциональная ригидность — человек менее гибок, эмоционально сдержан; н
- низкая самооценка и неумение поощрять свои успехи
- трудоголизм
- высокий уровень умственной нагрузки
- напряженная и конфликтная атмосфера на работе
- отсутствие возможности личной, карьерной, творческой реализации на рабочем месте
- отсутствие оценки руководителя и должной мотивации.

.

# ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

| Личностный фактор   | Рольевой фактор   | Организационный фактор  |
|---|---|---|
| чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства | конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы | многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки |

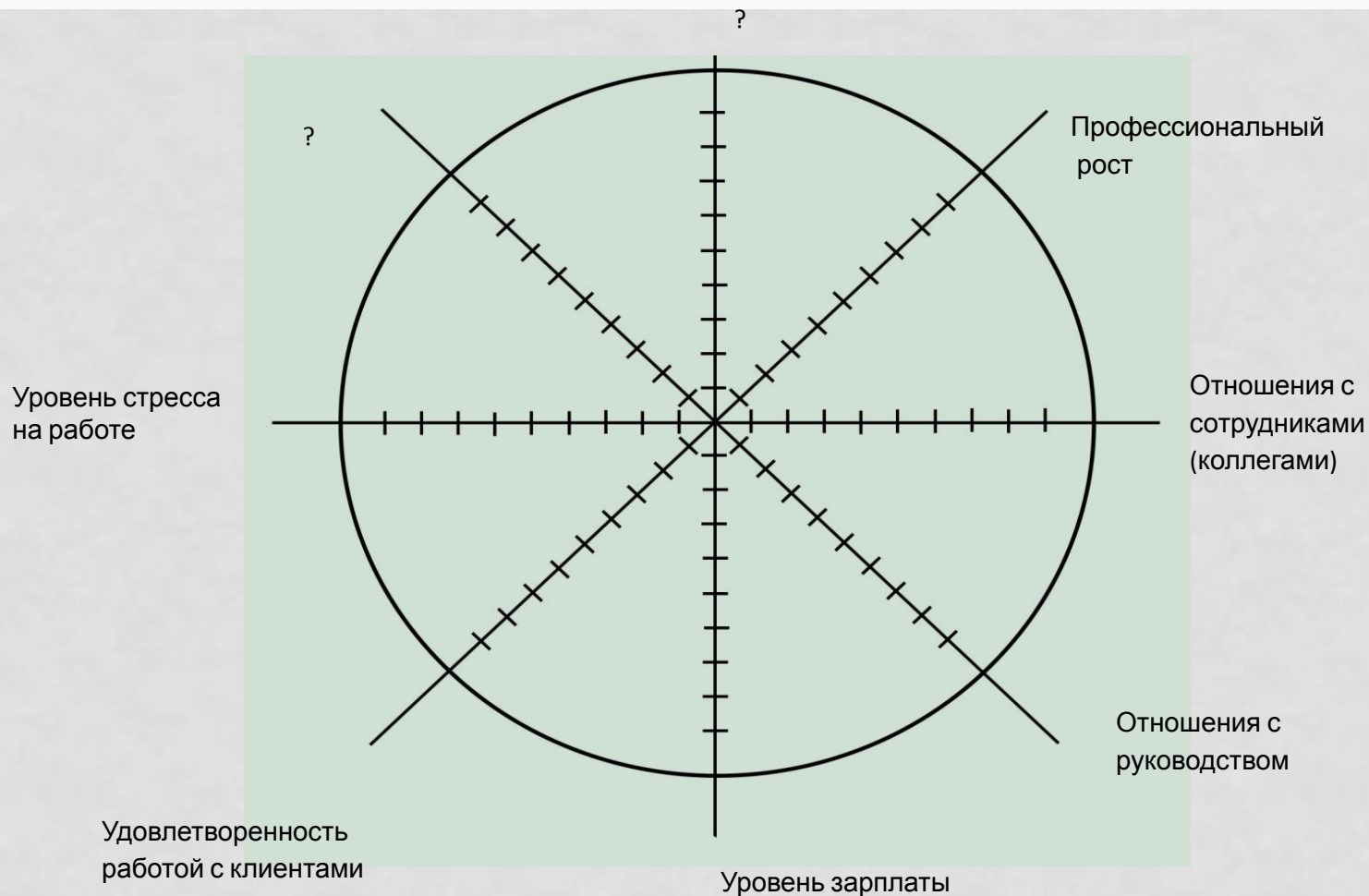
# ТРИ ФАЗЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**«Напряжение»** – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью

**«Резистенция»** – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций

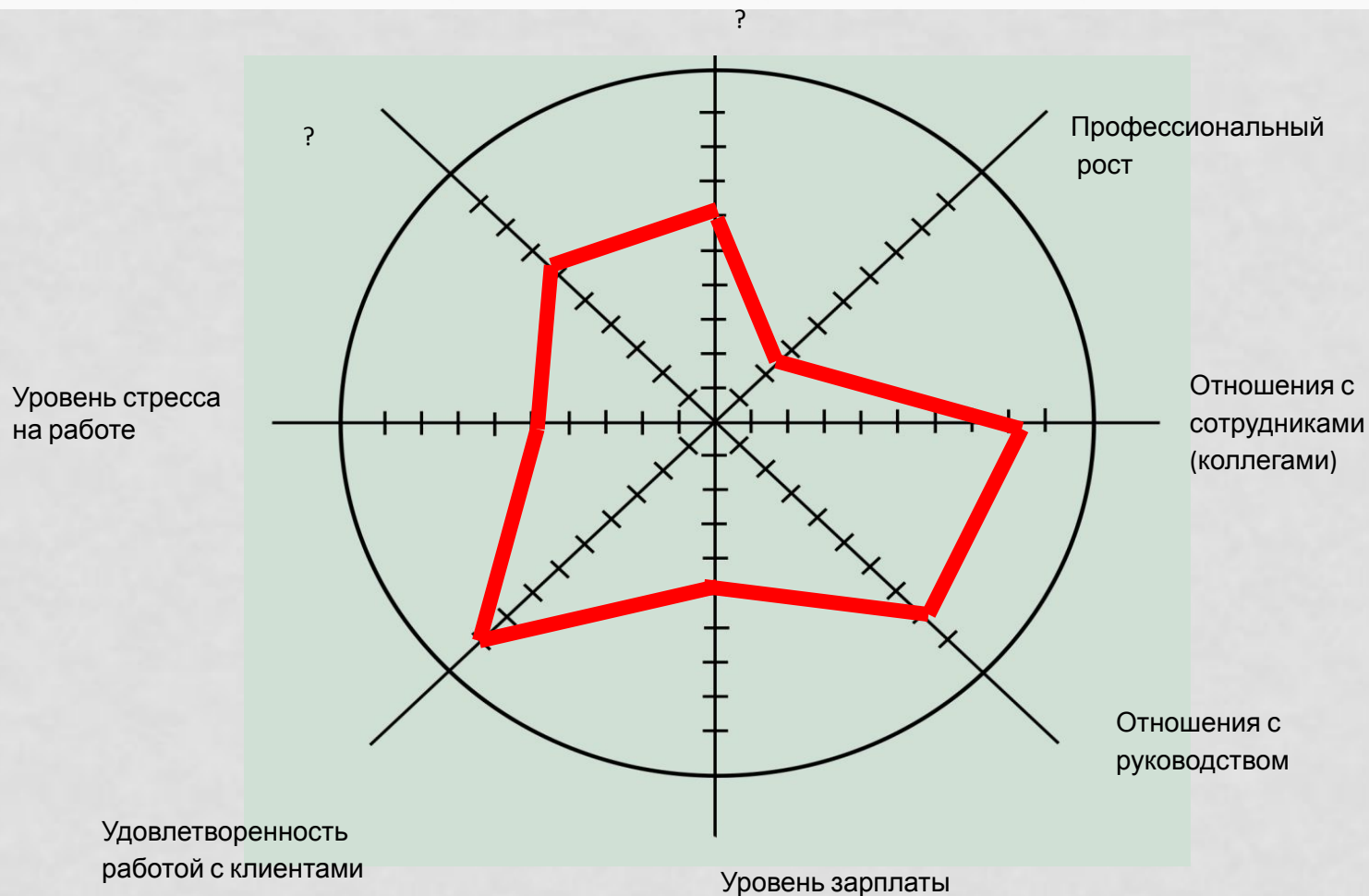
**«Истощение»** – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений

# МЕТОДИКА «КОЛЕСО БАЛАНСА» (ПОЛ ДЖ. МАЙЕР)

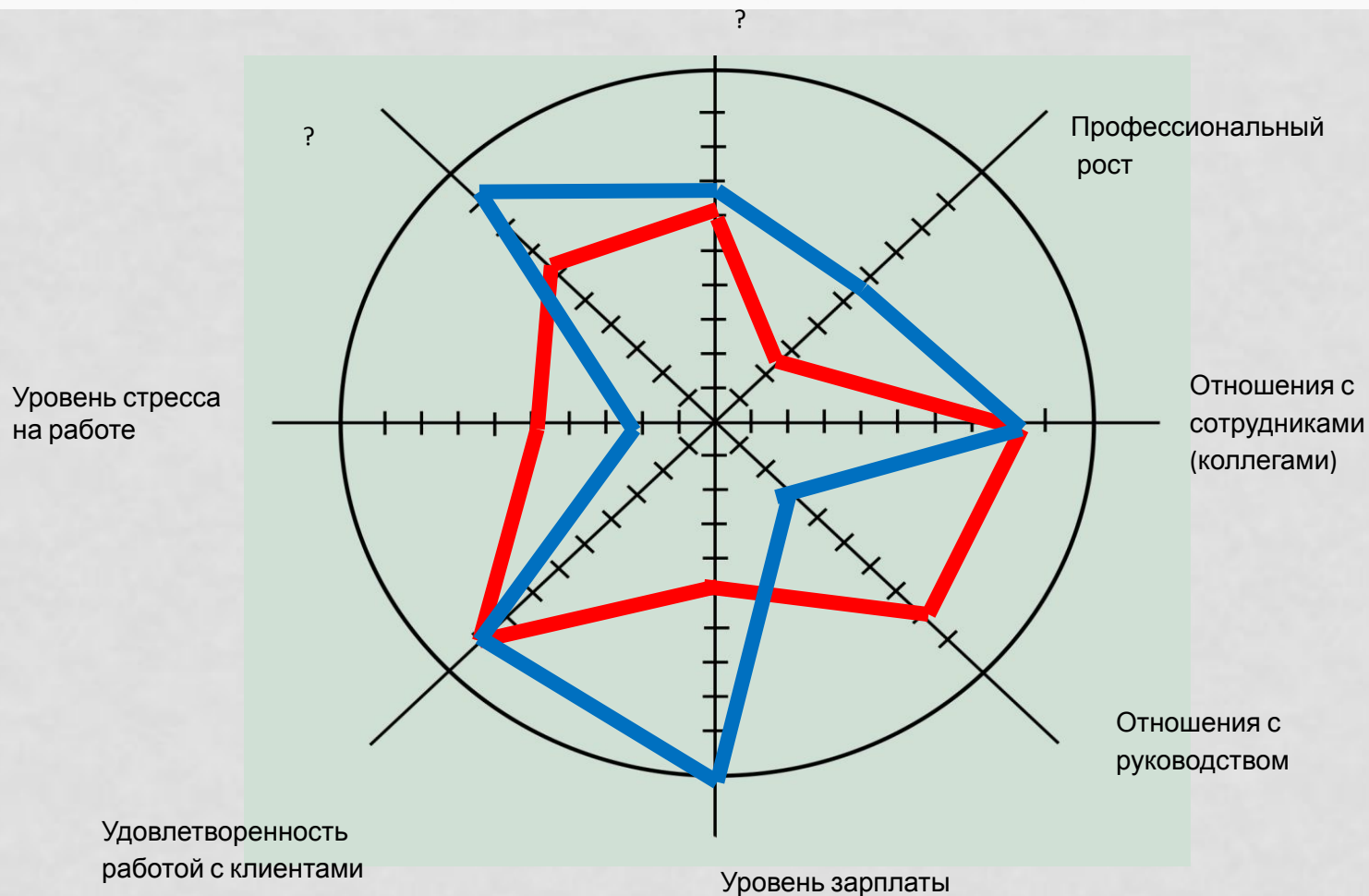




# МЕТОДИКА «КОЛЕСО БАЛАНСА» (ПОЛ ДЖ. МАЙЕР)



# МЕТОДИКА «КОЛЕСО БАЛАНСА» (ПОЛ ДЖ. МАЙЕР)



# НАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О КЛИЕНТЕ



# ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# ИНСТРУМЕНТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

- Создайте ежедневные ритуалы и традиции.
- На предотвращение стресса и достижение душевной гармонии хорошо влияет музыка.
- Обязательно делайте технический перерыв.
- Не забывайте о своем творческом начале, ведь оно является наиболее сильным лекарством против эмоционального выгорания.
- Правильно планируйте рабочее время, ставьте цели и минимизируйте риски и форс-мажоры.
- Рефлексируйте во время рабочего дня (15 минут кофе и общение с коллегами на отвлеченные темы положительно повлияют на психологическое здоровье).
- Не бегите впереди паровоза, спокойно выполняйте свои обязанности, а при отсутствии достойной мотивации побеседуйте об этом с руководителем.
- Решайте проблемы по мере их поступления, но не откладывайте «в долгий ящик» то, что вас беспокоит.

# ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ

**Помните:** необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой — такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.



ПРОФИЛАКТИКА  
НЕ ПОМОЖЕТ,  
ЕСЛИ УСТАЛА  
ДУША...

Благодарим за  
внимание!