

# Профессиональное выгорание и стратегии преодоления человеком стрессовых ситуаций

---

*Анализ деятельности сотрудников Центра  
психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи Московского района Санкт-Петербурга*



- Традиционно и в общественном сознании, и в научной литературе акцент делается, прежде всего, на позитивных аспектах работы с людьми (врачей, педагогов, социальных работников и т. д.).
- Вместе с тем совершенно очевидно, что именно работа с людьми в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями.
- В этой связи существует вероятность возникновения профессионального стресса - «стресса общения», который в сочетании с другими профессиональными стрессами, приводит к возникновению так называемого феномена «эмоционального выгорания».



## Синдром эмоционального выгорания включает в себя три основные составляющие:

---

- ***эмоциональная истощенность***, определяемая как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна.
- ***деперсонализация*** проявляется как личностная отстраненность, когда утрачивается интерес к ученику (воспитаннику), который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно; в крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства.
- ***редукция профессиональных достижений*** проявляется в ощущении утраты собственной эффективности или падения самооценки; человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

# Профессиональное выгорание

Дошкольники и школьники почти полностью находятся в подчинении педагога, во власти его настроения, отношения к ним

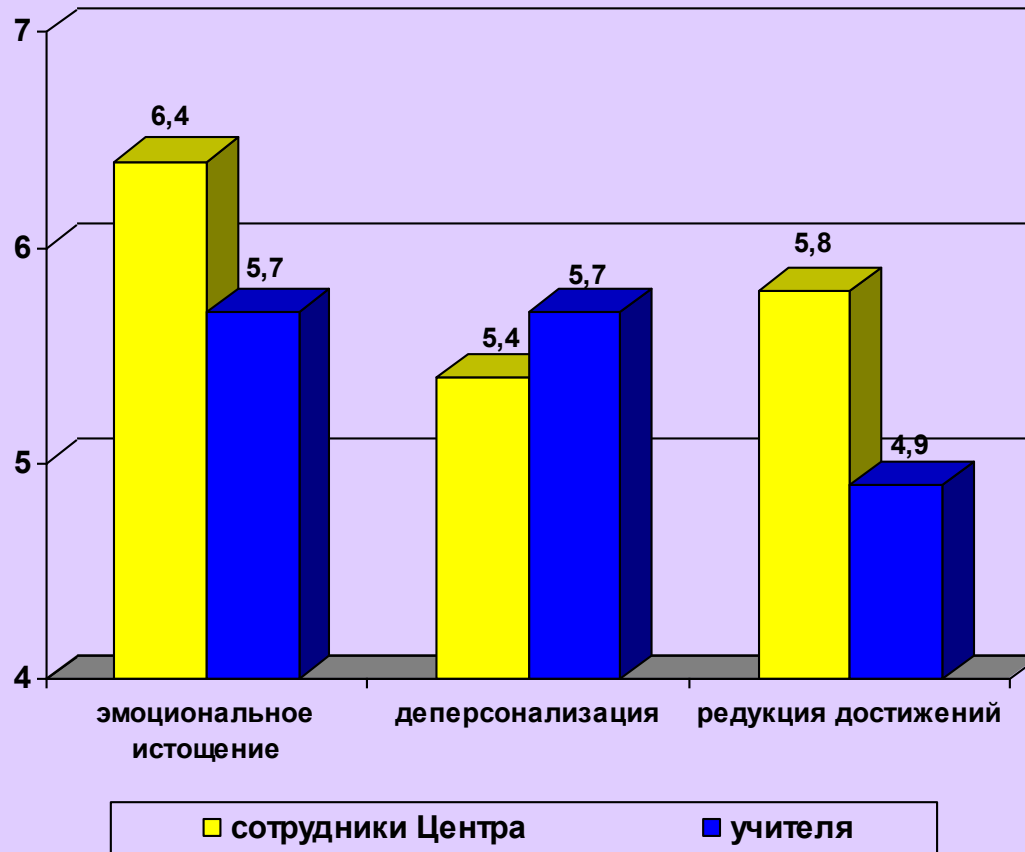
Типы людей, подверженные синдрому эмоционального выгорания:

**Педантичный** - добросовестность, возведенная в абсолюте.

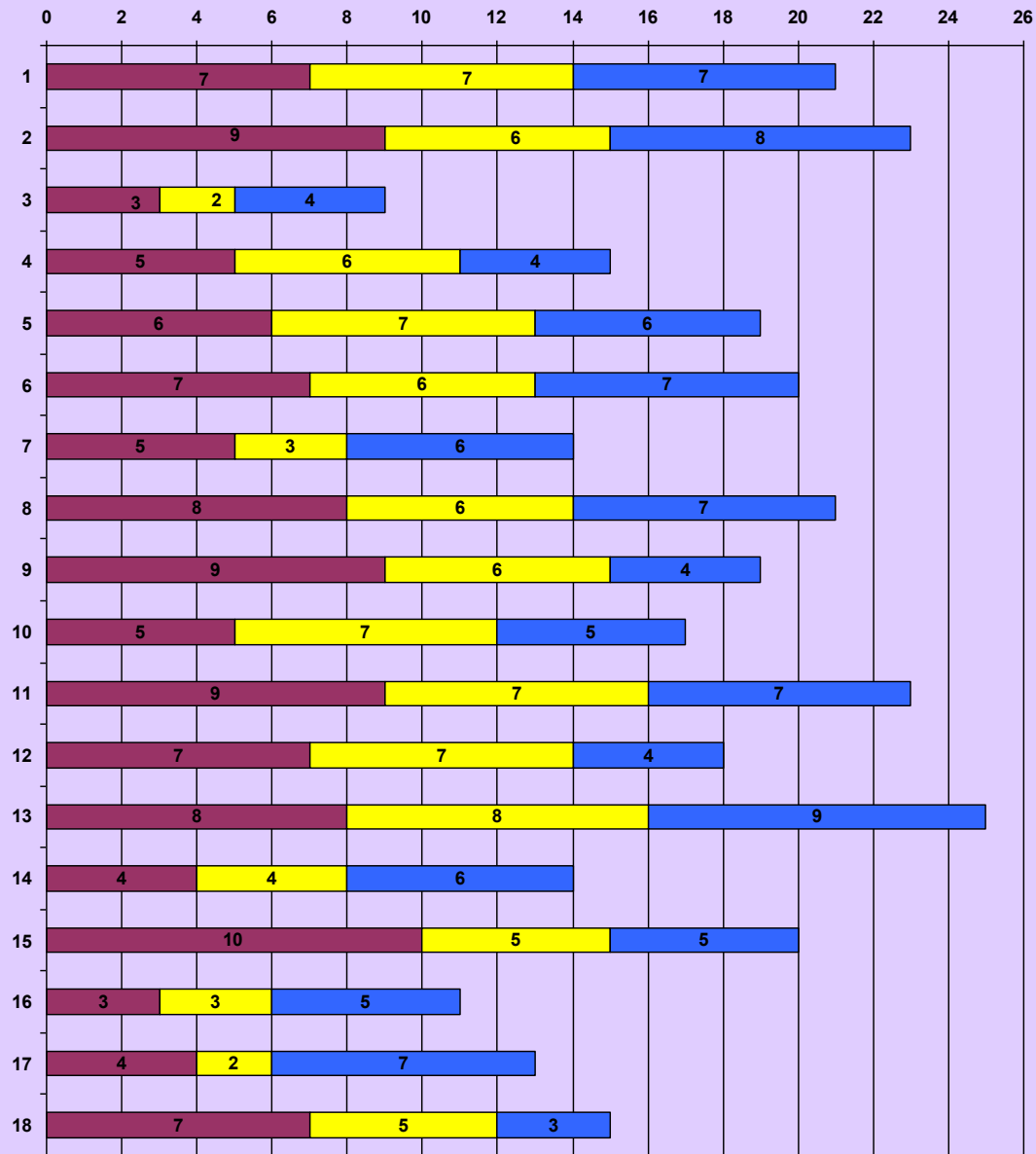
**Демонстративный** – всегда быть на виду.

**Эмотивный** - склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией.





- В целом результаты оценки уровня профессионального выгорания у специалистов Центра согласуются со среднестатистическими оценками специалистов, работающих в образовательных учреждениях. Все показатели несколько выше средних значений: эмоциональное истощение (6,4), деперсонализация (5,4), редукция личных достижений (5,8).

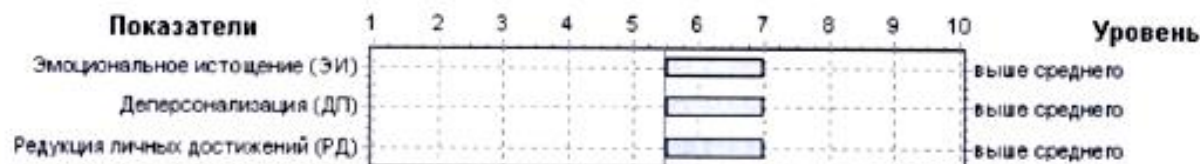
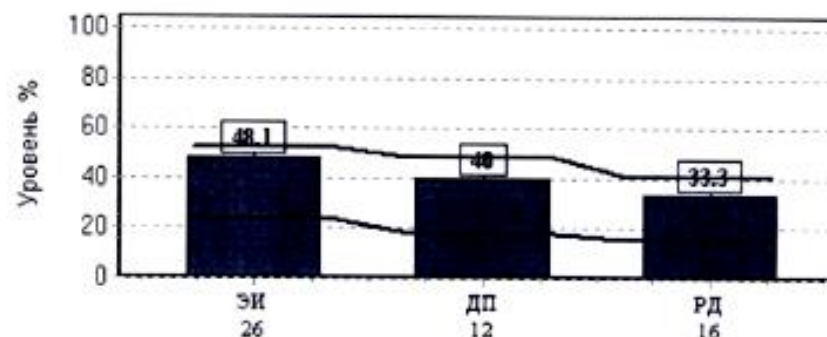
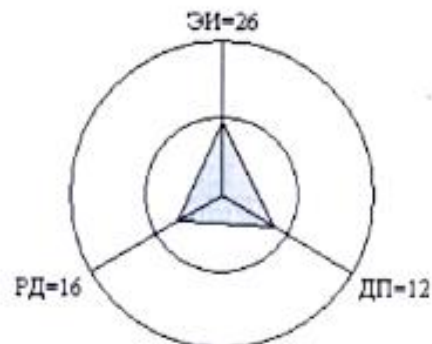


Показатели выраженности  
компонентов профессионального  
выгорания у отдельных  
специалистов Центра

■ эмоциональное истощение  
■ деперсонализация  
■ редукция достижений

## Выгорание - 3

Дата и время обследования: 29.12.2015 (12:58:16)  
 Параметры теста: 5/22\*1 Блан



## Интерпретация

Высокий уровень психического выгорания.

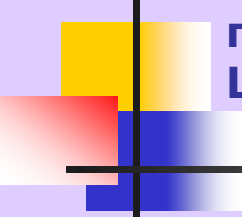
Пришло время решать: либо сменить работу, либо - что лучше - переменить стиль своей жизни. На первом этапе человеку полезны уединение и тишина; ему следует свести к минимуму все контакты с другими людьми, особенно с теми, кто служит носителем негативных эмоций, профессиональных стрессов. Помогают общение с природой и домашними животными, путешествия.

На втором этапе необходимо работать над собой, чтобы укрепить свое здоровье, приумножить ресурсы жизнестойкости, сформировать стиль жизни вне стрессов. Это переструктурирование иррациональных убеждений и неконструктивных моделей поведения, планирование новых целей и задач личностного роста, трансформация отношения к жизненным и рабочим стрессам и др. Целесообразно совершенствование психической саморегуляции - самостоятельное или в оздоровительных группах (медитация, аутогенная тренировка, йога и т.п.).

На третьем этапе - реализация в реальной жизни нового нестрессогенного стиля жизни с применением конструктивных моделей поведения, навыков эффективного общения и психической саморегуляции.

Правила эмоционального поведения, помогающие снизить риск выгорания:

1. Проявлять заботу о привлекательности своего внешнего облика, который отражает состояние психического здоровья. Располагающий к себе внешний имидж позволяет экономить энергетические затраты при установлении контакта с реципиентами (учениками, клиентами, пациентами, деловыми партнерами).

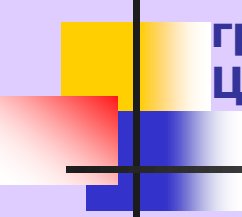


**Вся выборка была разделена на четыре относительно однородные группы, в зависимости от суммы баллов, набранных сотрудниками Центра по трем показателям выгорания.**

---

- В группе **«благополучия»** отмечается исключительно благоприятная ситуация. Большинство из специалистов имеют низкие показатели по всем компонентам выгорания.
- В группе **«относительного благополучия»** у специалистов отмечается средние и низкие показатели компонентов выгорания. Однако результаты находятся в пределах нормы и никаких дополнительных мероприятий по их коррекции не требуют.
- Диагностируя выгорание, следует учитывать, что конкретные значения по компонентам имеют возрастные и гендерные особенности. Например, некоторая степень эмоционального истощения считается нормальным возрастным изменением, а определенный уровень деперсонализации – необходимым механизмом психологической защиты для педагогов в процессе профессиональной адаптации.





**Вся выборка была разделена на четыре относительно однородные группы, в зависимости от суммы баллов, набранных сотрудниками Центра по трем показателям выгорания.**

---

- В группу **«внимания»** вошли специалисты, у которых по одному из трех компонентов выгорания отмечаются высокие показатели.
- Данные проявления являются ситуативными и, как правило, могут быть связаны не только с профессиональной деятельностью, но и с личной жизнью. Есть вероятность, что они не требуют коррекции, но требуют внимания.
- Кроме этого, подобные явления могут быть связаны с проявлением перфекционизма (повышенной ответственности и стремлением к самосовершенствованию).
- Следует отметить, что из восемнадцати специалистов Центра, принявших участие в исследовании, семеро находятся в группе **«риска»** - у специалистов наблюдается очень высокий уровень по нескольким компонентам эмоционального выгорания.
- У трех специалистов зафиксирован **высокий уровень выгорания по всем трем показателям**. В таких случаях, как правило, рекомендуют сменить работу или кардинально изменить стиль жизни, так как существует значительный риск заболеваний, обусловленных психическим напряжением.

# Копинг-стратегии

- Одним из эффективных способов сохранения и поддержания психического здоровья педагогов является формирование у них адаптивных копинг-стратегий поведения.
- 

- Копинг-стратегии - это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

Опросник состоит из 54 пунктов и оценивает 9 моделей преодолевающего поведения:

- **ассертивные действия;**
- **вступление в социальный контакт;**
- **поиск социальной поддержки;**
- **манипулятивные (непрямые) действия;**
- **осторожные действия;**
- **импульсивные действия;**
- **избегание;**
- **асоциальные действия;**
- **агрессивные действия.**

Наряду с подсчетом количества баллов по каждой из первичных шкал, рассчитываются также две вторичные размерности преодолевающего поведения: *просоциальность* и *активность*.

# Копинг-стратегии

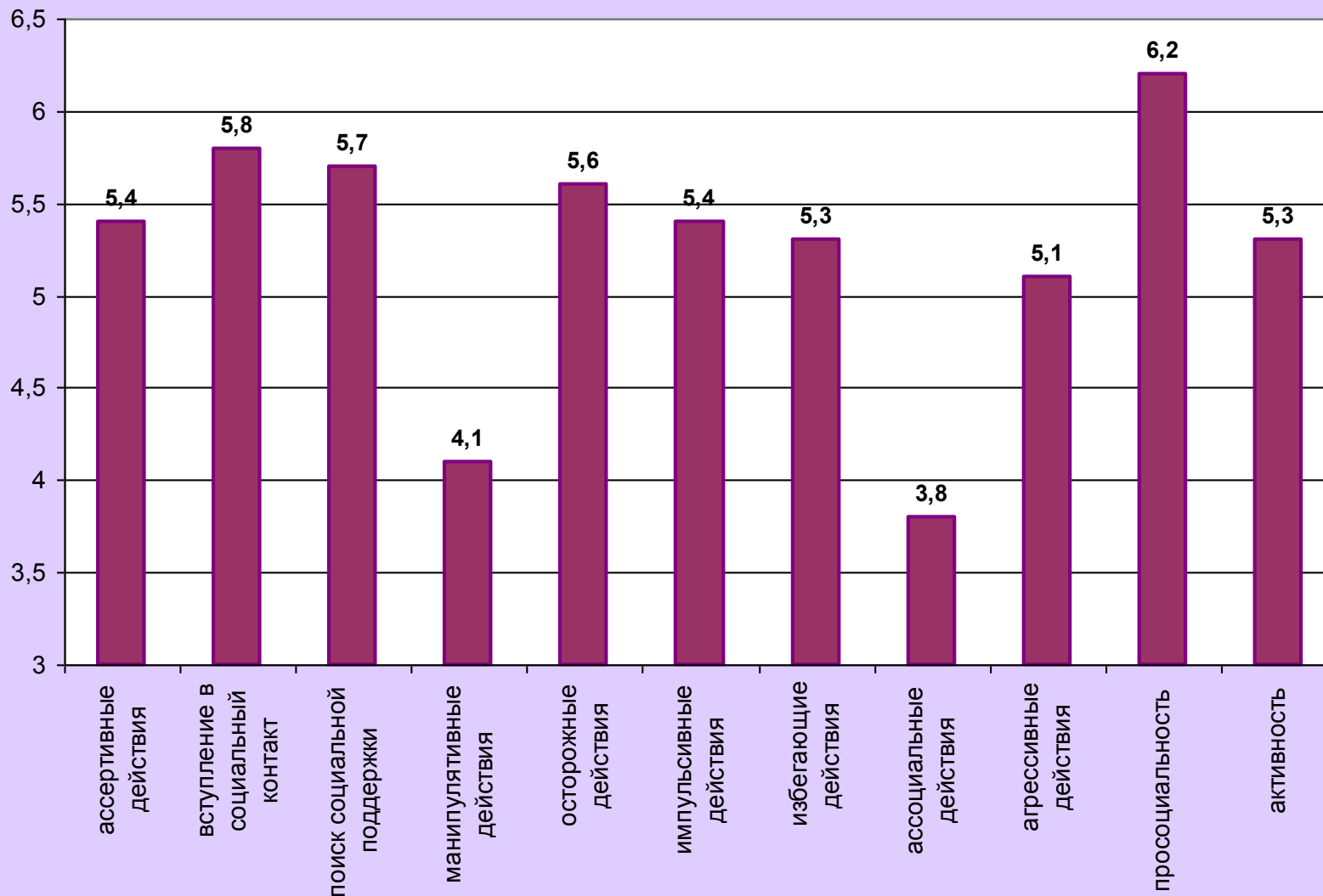


***обращение к другим*** - обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё

***непродуктивный копинг*** - стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией



***продуктивный копинг*** (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус).



**Средние данные по показателям стратегий преодолевающего поведения у сотрудников Центра**

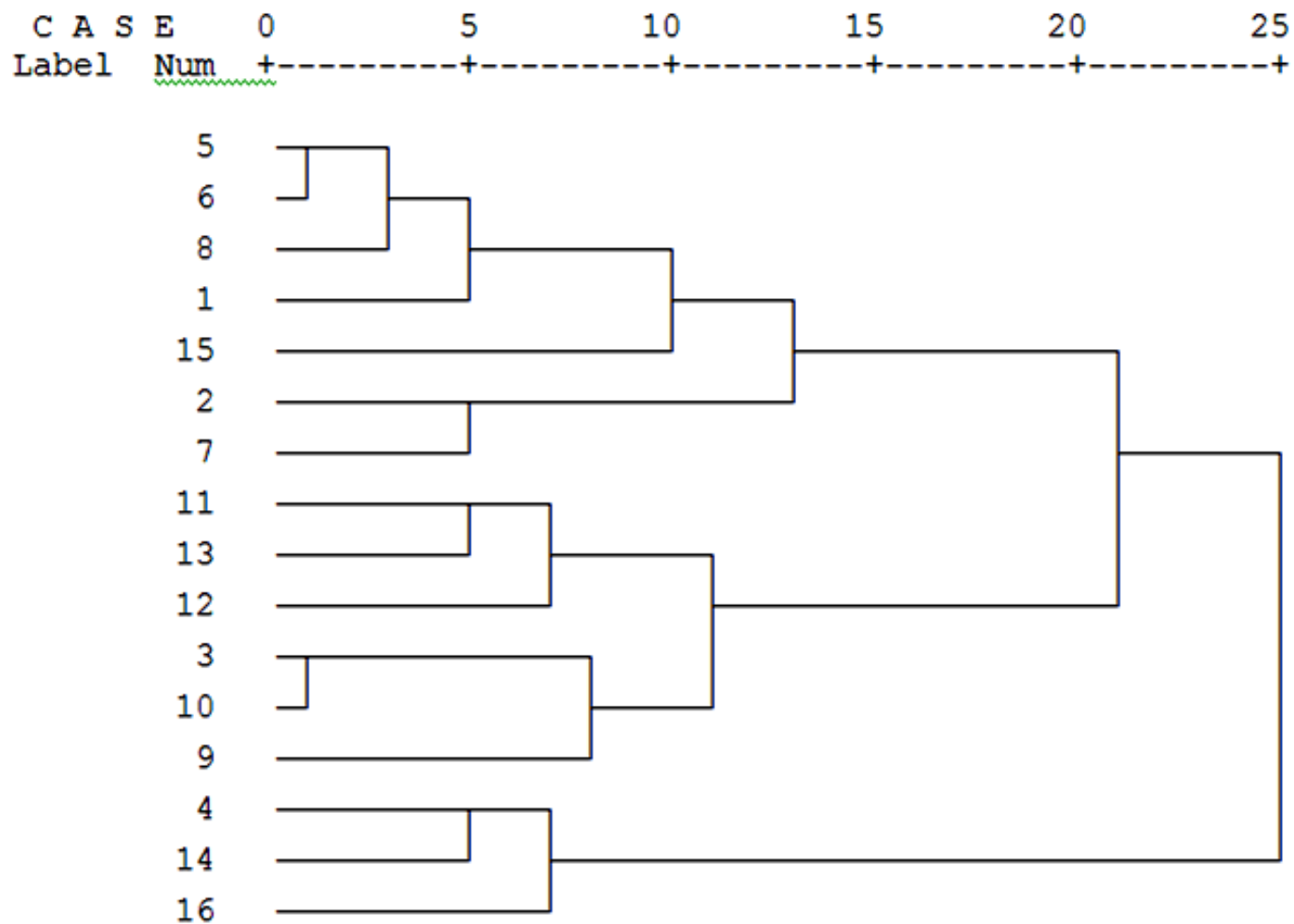
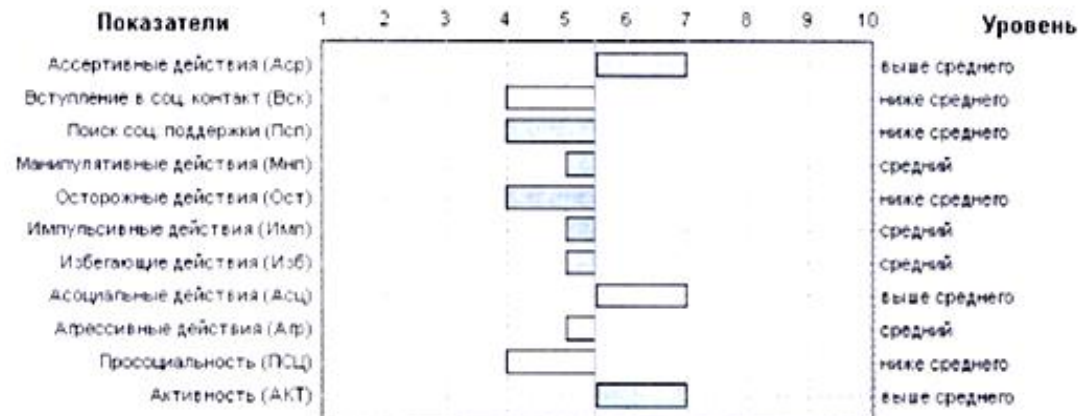
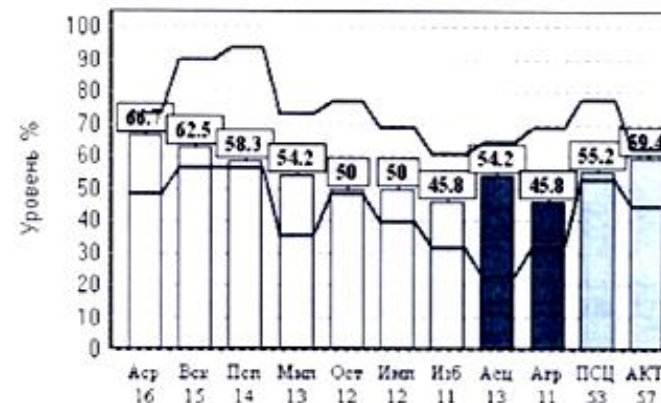
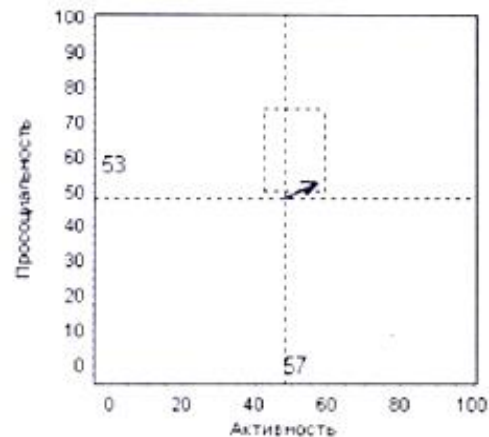


Рис. 5. Дендрограмма кластерного анализа

## Копинг - 1

Дата и время обследования: 29.12.2015 (12:58:16)

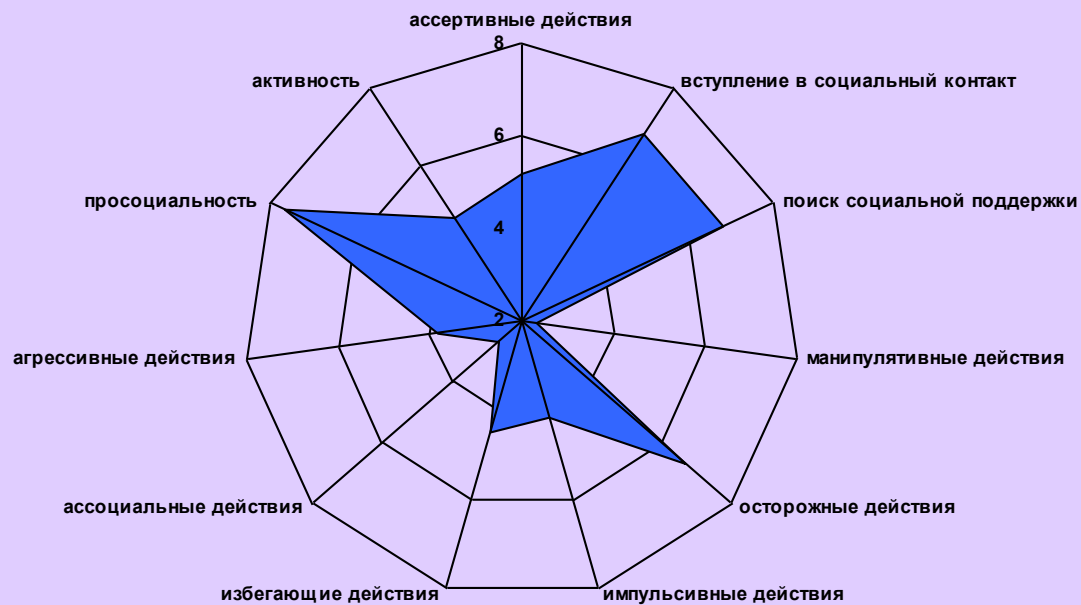
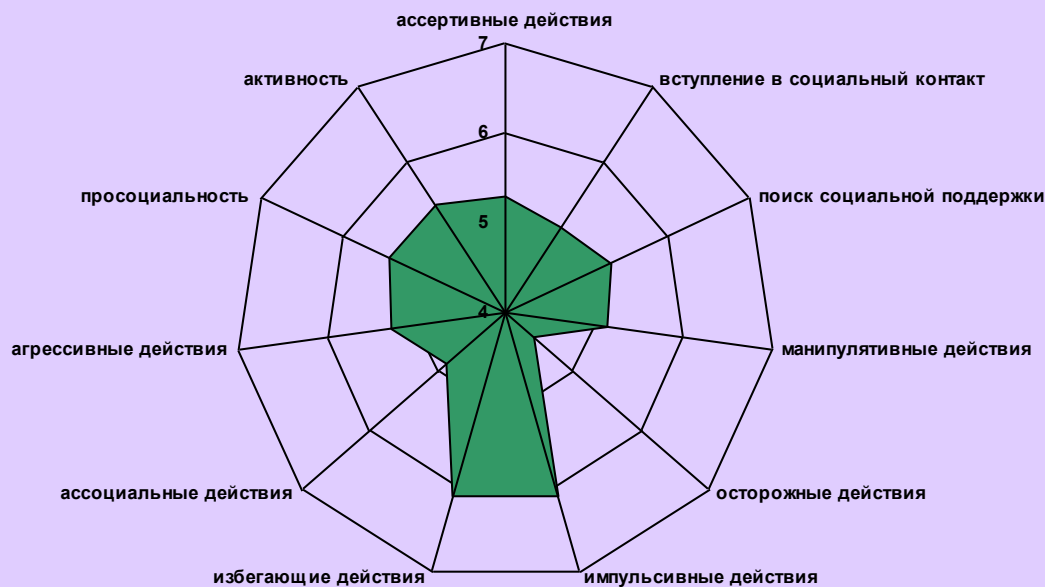
Параметры теста: 5/54\*1 Блан



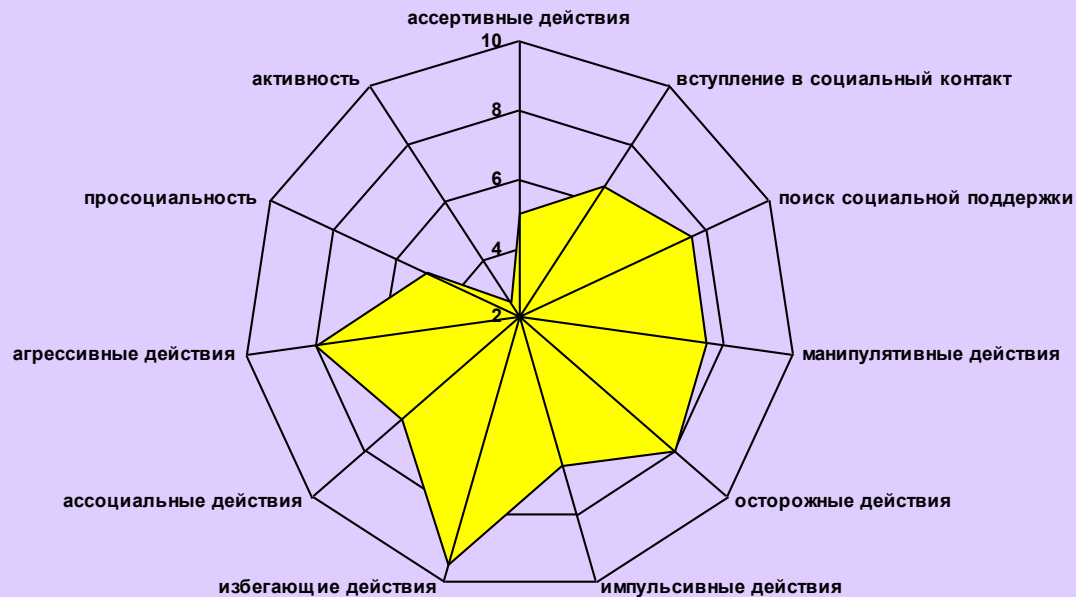
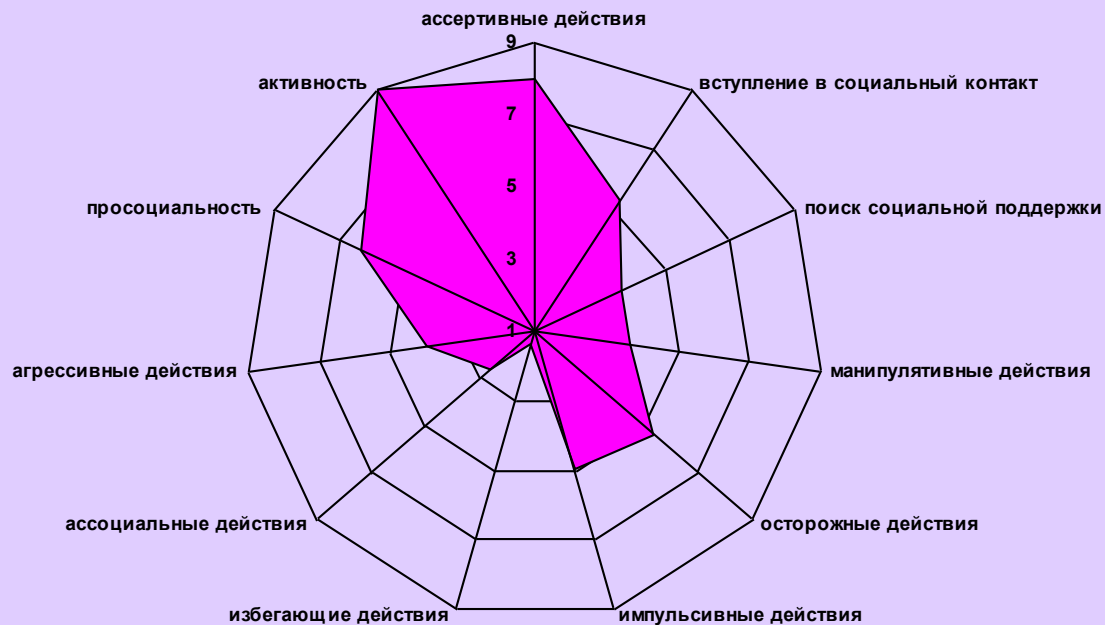
## Интерпретация

Неустойчивая стратегия преодолевающего поведения. Испытуемый проявляет значительную активность и напористость в достижении целей, используя наряду с просоциальными также асоциальные и агрессивные действия.

Более характерный стиль для молодых сотрудников организации.

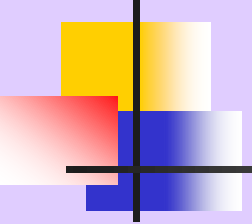


**Профили стратегий  
преодолевающего поведения  
у специалистов Центра**



**Профили стратегий преодолевающего поведения у специалистов Центра**





# Профилактика развития синдрома эмоционального выгорания

---

- *непрерывное психолого-педагогическое образование педагога;*
- *инновационная деятельность;*
- *разделения между работой и домом;*
- *аутогенная тренировка;*
- *формирование адаптивных копинг-стратегий поведения.*

***Благодарю за  
внимание!***

---

