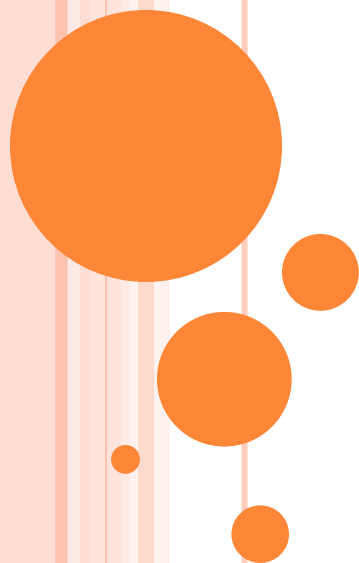




ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПОЖАРНЫХ

Светлана Мохова



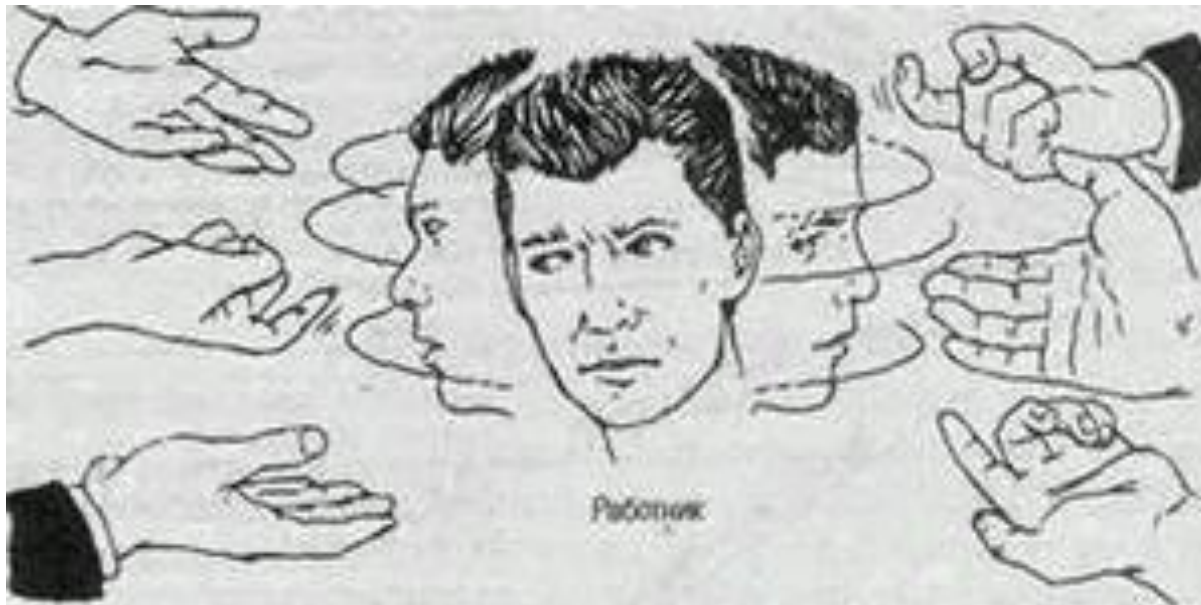
АННОТАЦИЯ:

- Часто эмоциональные трудности людей особых профессий (пожарные, спасатели, медики) ошибочно понимаются как индивидуальные недостатки. Их стараются не замечать, принимая за слабость, отсутствие профессионализма и мотивации. Каковы причины эмоционального выгорания, как его предотвратить, что делать, если оно уже стало заметно, - эти темы будут подняты в цикле вебинаров с психологом Светланой Моховой.
- Посетив вебинар 16.07.13., вы узнаете: что такое эмоциональное выгорание, какие признаки характерны для этого состояния, получите первый блок рекомендаций для самовосстановления. Из вебинара 30.07.13. вы узнаете, как определить наличие или отсутствие эмоционального выгорания у себя, получите второй блок рекомендаций по самовосстановлению. Вебинар 13.08.13. будет посвящён профилактике эмоционального выгорания. Вы узнаете, какие признаки можно понимать как тревожные звоночки, на что следует обращать внимание и какие действия предпринимать.



СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК «УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ» ТАК ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОНЯТИЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»:

- Профессиональное выгорание — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом.

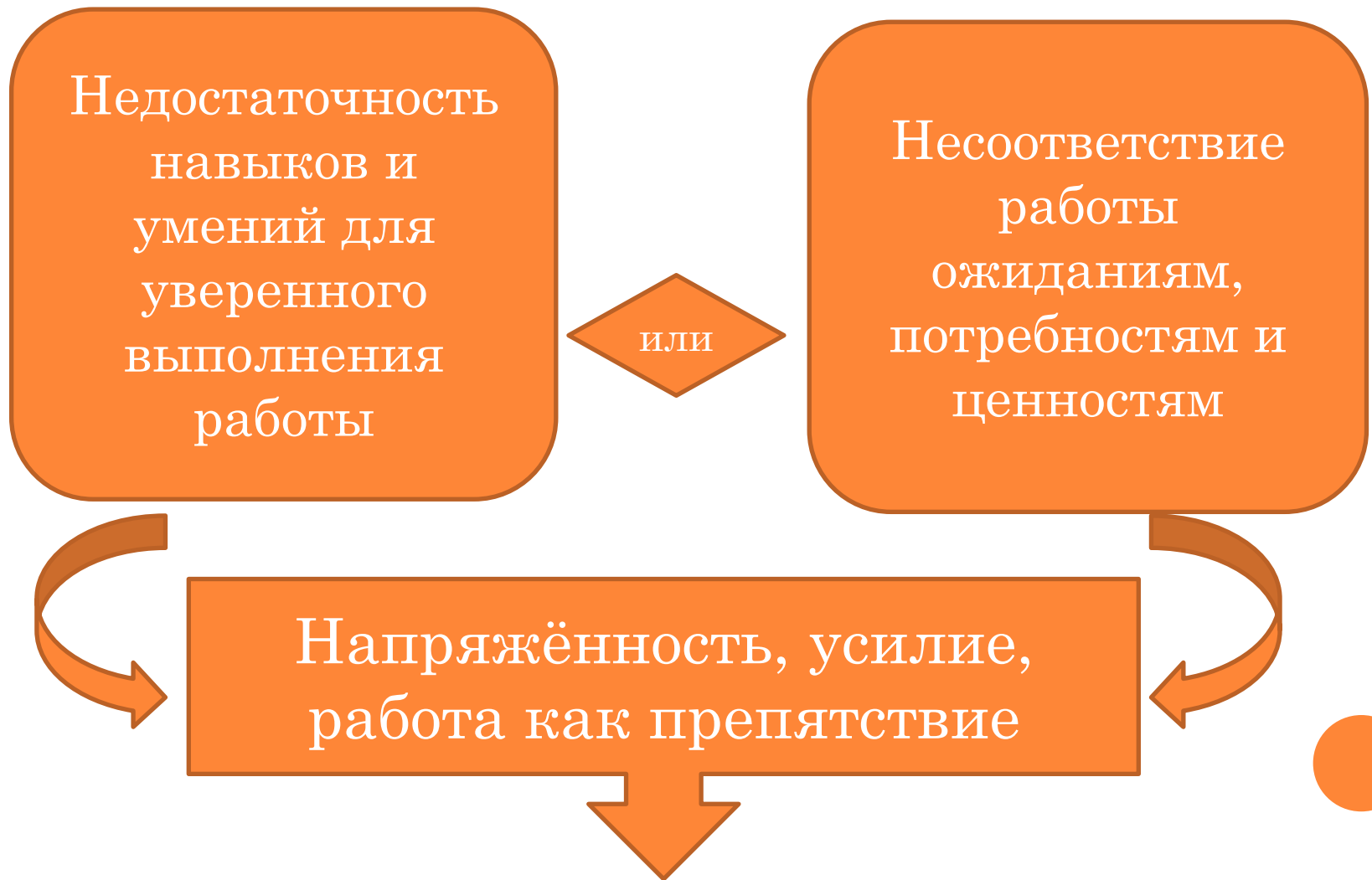


ЭТО СОСТОЯНИЕ ОПАСНО ТЕМ, ЧТО

Недовольство работой переходит в
разочарование в своей профессии, а после – в
разочарование в себе и потерю смысла жизни.



Точка начала ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ





СЛЕДСТВИЕ – ПЕРЕЖИВАНИЕ СТРЕССА

СТАДИИ СТРЕССА ПО Г. СЕЛЬЕ

○ Стадия тревоги



■ Стадия
сопротивления



■ Стадия истощения



СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОГЛАСНО МОДЕЛИ М. БУРИША (BURISCH, 1994)

- Сначала возникают значительные энергетические затраты — следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности.
- По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Следует, однако, отметить, что развитие эмоционального выгорания индивидуально и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека.



ПОДРОБНО СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПО М.БУРИШУ

1. ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ФАЗА

- а) Чрезмерное участие:
 - чрезмерная активность;
 - отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение из сознания переживаний неудач и разочарований;
 - ограничение социальных контактов.

- б) Истощение:
 - чувство усталости;
 - бессонница;
 - угроза несчастных случаев.



2. СТАДИЯ – СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СОБСТВЕННОГО УЧАСТИЯ

- а) По отношению к людям, с которыми приходится работать:
 - 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 людям, с которыми приходится работать — проявление негуманного подхода к людям.

- б) По отношению к остальным окружающим:
 - отсутствие эмпатии;
 - безразличие;
 - циничные оценки.

- в) 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.

- г) 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 настроения, апатии.

○ 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 выполнить сложные задания;
 - ригидность мышления, отсутствие воображения.

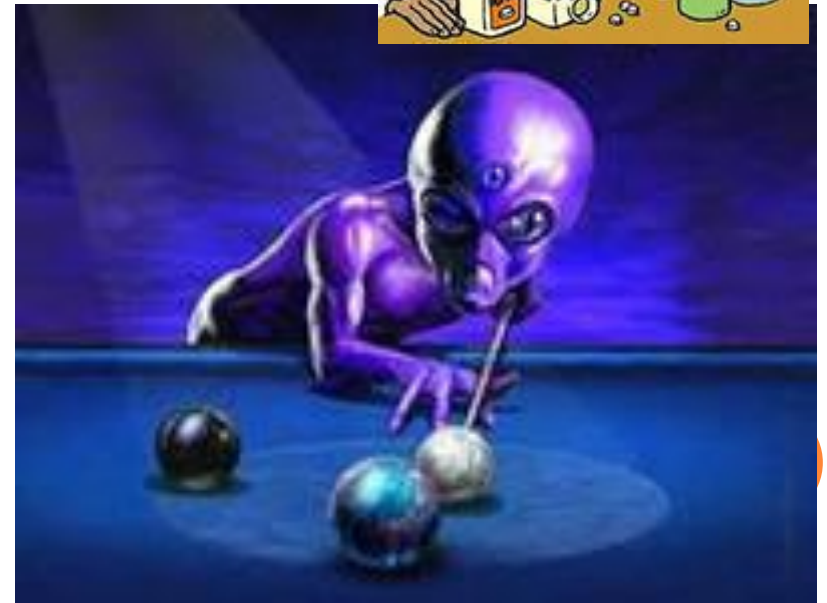
- б) Мотивационная сфера:
 - отсутствие собственной инициативы;
 - снижение эффективности деятельности;
 - выполнение заданий строго по инструкции,

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



5. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ И СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА

- неспособность к релаксации в свободное время;
- бессонница, сексуальные расстройства;
- повышение давления, тахикардия, головные боли;
- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;
- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.



6. РАЗОЧАРОВАНИЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЕННАЯ УСТАНОВКА

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;
- экзистенциальное отчаяние.



Согласно М. Буришу, сильная зависимость от работы приводит в итоге к полному отчаянию и экзистенциальной ПУСТОТЕ.



К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ ПРИВОДИТ СОЧЕТАНИЕ ФАКТОРОВ:

Условия работы

- напряженный ритм,
- эмоциональная нагрузка,
- отсутствие должного вознаграждения за выполненную работу (материального и психологического), что наводит человека на мысль, что его работа не имеет ценности.

Особенности личности

- Идеалистически-восторженное отношение к работе поначалу,
- Мечтательность, склонность к фантазированию,
- Склонность к сочувствию/сопереживанию людям.

И в целом

- синдром эмоционального выгорания может быть понят как механизм психологической защиты в форме исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия.



СООТВЕТСТВЕННО, МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В работе

- Нормирование рабочей нагрузки
- Определённость в оценке выполняемой работы
- Социальная поддержка со стороны коллег и руководства
- Отсутствие двусмысленных и неоднозначных требований к работе

В ЛИЧНОСТИ

- Наличие интересов вне работы
- Уход от ненужной конкуренции
- Овладение навыками саморегуляции
- Эмоциональное общение
- Поддержание хорошей физической формы

В целом

- Проработка психологических травм с помощью специалиста (на портале <http://iamhuman.ru>
Консультации – Психологическая помощь –
Задать вопрос)
- Организация общественной жизни (помощь с
портала iamhuman.ru и лично Е.А.Балашовой)



СУБЪЕКТИВНО ОЩУЩАЕМЫЕ СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

- Усталость, вялость, нарушения сна, неудовлетворительное физическое самочувствие.
- Раздражение, особенно на людей, агрессивные чувства.
- Эмоциональная глухота, ощущение отсутствия эмоций («ни любви, ни тоски, ни жалости»).



ПОДРОБНО О ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИИ УЖЕ ЗАМЕТНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

○ 30.07.13.

○ 13.08.13.

Вторники, с 17.00 здесь же

С ответами на вопросы:

○ Где брать силы?

○ Кто не устаёт?

○ Много ли их?

○ И как им это удаётся?



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ЗАТРОНУЛО ВАС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ПРОЙДИТЕ
ТЕСТ ПО ССЫЛКЕ:

- [http://virtualexs.ru/cgi-
bin/exsurveys/survey.cgi?ac=9301](http://virtualexs.ru/cgi-bin/exsurveys/survey.cgi?ac=9301)



ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОРАБОТКЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ,

1. Вспомните, какие способы саморегуляции Вам известны (через регуляцию дыхания и пр.)
2. Напишите для себя списки по 7-10 пунктов:
 - Что я СЕЙЧАС чувствую?
 - Что я люблю делать?

Обращайте особое внимание на характер затруднений в процессе составления списков (какие мысли лезут в голову, какие чувства возникают).

Все, ЛЮБЫЕ вопросы, возникающие в процессе, можно адресовать консультантам-психологам на портале <http://iamhuman.ru> Консультации – Психологическая помощь – Задать вопрос

