

НИУ Высшая школа экономики
Факультет права



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Что такое психосоциальные риски и место профессионального выгорания в них: психологические науки

Екатерина Каширская, канд. псих. наук
старший преподаватель, научный сотрудник
Департамент психологии НИУ ВШЭ



Основные понятия

- **Психосоциальный фактор** - это взаимодействие между содержанием работы, ее организацией и управлением, другими внешними и организационными условиями, компетенциями и потребностями работников
- **Психосоциальный риск** - это вероятность того, что психосоциальные факторы окажут опасное воздействие на здоровье работника через его восприятие и опыт, и тяжесть болезненного состояния, вызванного ими

Виды психосоциальных рисков

Профессиональный стресс

Комбинация эмоциональных, когнитивных, поведенческих, и психологических реакций на неблагоприятные и вредные аспекты должностных обязанностей, организации и условий работы

Профессиональное (эмоциональное) выгорание

эмоциональное истощение
деперсонализация (цинизм)
снижение профессиональной самооценки

Насилие

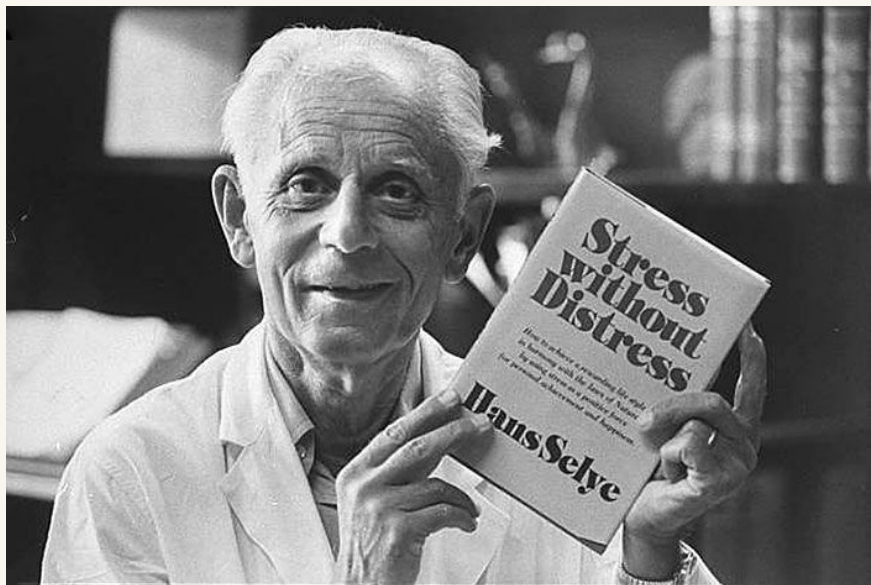
преследования
издевательства
моббинг (травля в коллективе)
сексуальные домогательства (харассмент)
физическое насилие
газлайтинг - эмоциональное насилие, обесценивание и унижение позиции другого человека

Левеизм

Использование отпускного времени, выходных дней, отгулов работниками для выполнения работы.

Взятие отпусков во время болезни вместо больничного.

Сотрудники берут работу домой, которая не может быть завершена в рабочее время; Работники, работающие во время отпуска или во время больничного, чтобы наверстать упущенное время на работе



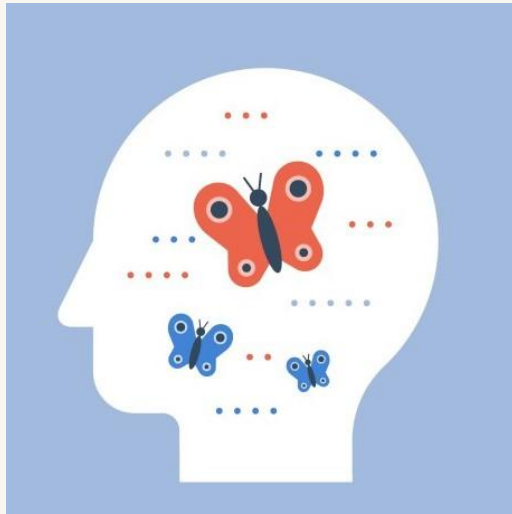
Ганс Селье
Основатель теории стресса
(1907 - 1982)

**“Стресс - это
неспецифический ответ
организма на любое
предъявленное ему
требование”**



Стресс - общий адаптационный синдром

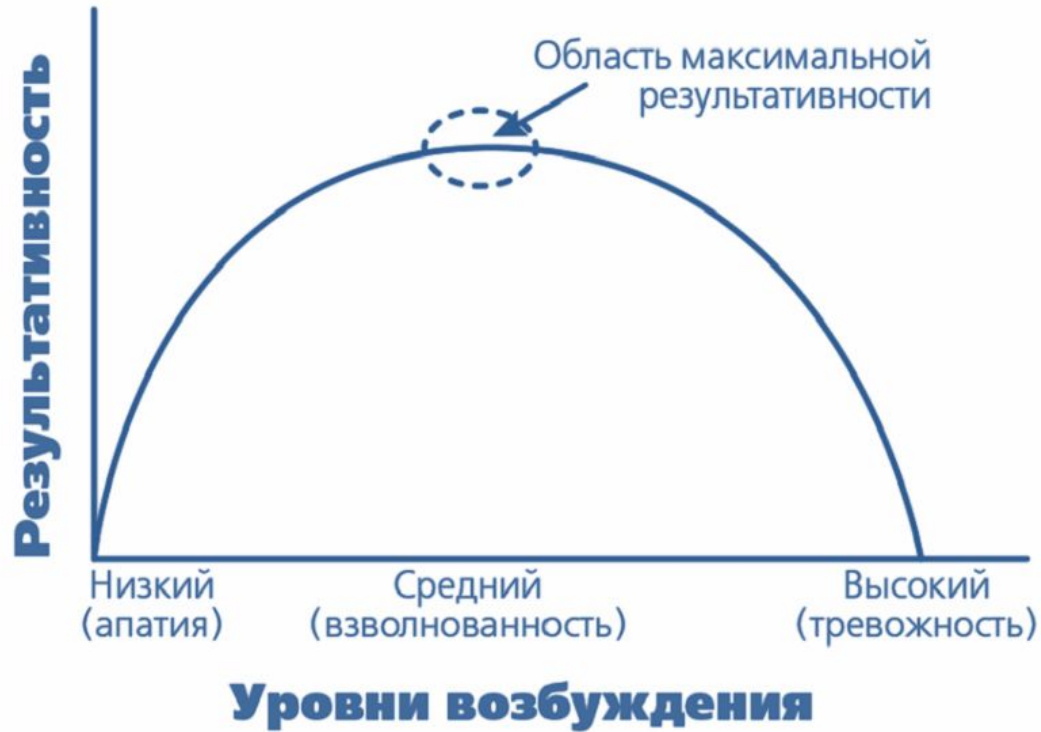
Эустресс



Дистресс



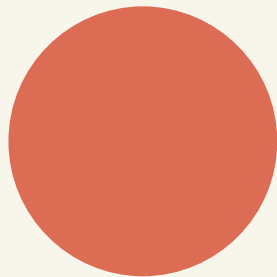
Полезный стресс



Синдром эмоционального выгорания

**Процесс постепенной утраты
эмоциональной и физической
энергии, вследствие
продолжительных стрессов средней
интенсивности.**

Это состояние официально признано фактором,
влияющим на состояние здоровья населения,
внесено в МКБ – 11 (QD 85)





“


**Тот, кто выгорает,
когда-то должен был загореться**

— Маттиас Буриш (1989)




История вопроса


Г. Фрейденбергер, 1974 год



Организация
социальной
службы с
тщательным
отбором
сотрудников



Спустя 2 года
жалобы от
пациентов на
грубость и
цинизм
сотрудников



Интерес к
феномену
проф.
выгорания

Модель эмоционального выгорания



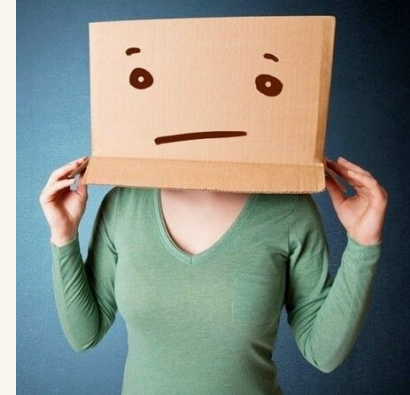
Эмоциональное истощение

бессилие, опустошенность,
снижение эмоционального тонуса



Деперсонализация

дегуманизация отношений
с окружающими



Редукция персональных достижений

негативная оценка своих
профессиональных достижений

Факторы выгорания

Внутренние

Перфекционизм
Постоянный внутренний контроль
Тип темперамента (меланхолики и холерики)
Отсутствие ценностной и смысловой основы деятельности
Эмоциональная ригидность
Нейротизм (повышенная тревожность)
Гиперфункциональность
Готовность приносить в жертву свои интересы

Внешние

Бессмысленность действий
Рабочие и учебные перегрузки
Дестабилизирующая организация деятельности
Отсутствие перспектив профессионального роста
Дефицит времени
Неблагополучная атмосфера в коллективе
Отсутствие административной и финансовой поддержки
Напряженность труда, интенсивное общение
Постоянный внешний контроль



Физиологические признаки СЭВ

Физическое утомление и истощение

Чувство усталости даже после
ночного сна

Снижение иммунитета, частые
недомогания

Быстрое изменение массы тела

Неприятные ощущения в
кишечнике

Бессонница

Частые головные боли

Эмоциональные признаки СЭВ

Скука

Цинизм и черствость

Тревога и страх совершить ошибку

Пессимизм и безразличие

Ощущение собственной
беспомощности

Агрессивность и раздражительность

Постоянное чувство вины





Поведенческие признаки СЭВ

Ограничение социальных контактов

Критика в отношении окружающих и самого себя

Повышение конфликтности

Стремление к изоляции

Падение интереса к активному отдыху

Прежде любимые занятия не приносят удовольствие

Стремление выполнять работу либо очень хорошо, либо вообще никак

Интеллектуальные искажения при СЭВ

Трудность сосредоточения внимания

Повышенная отвлекаемость внимания

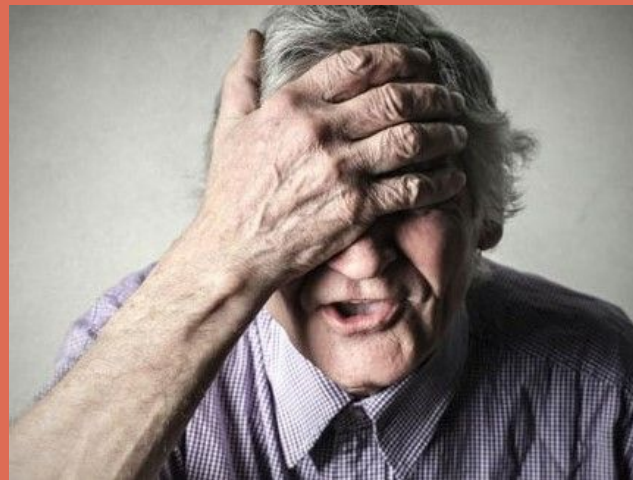
Нарушение логики мышления

Трудность принятия решений

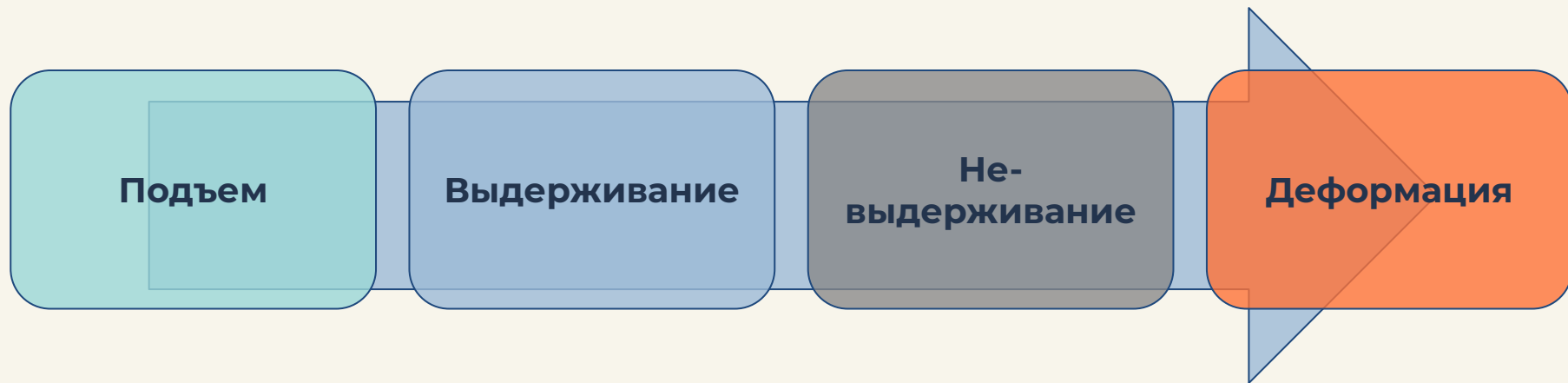
Снижение творческого потенциала

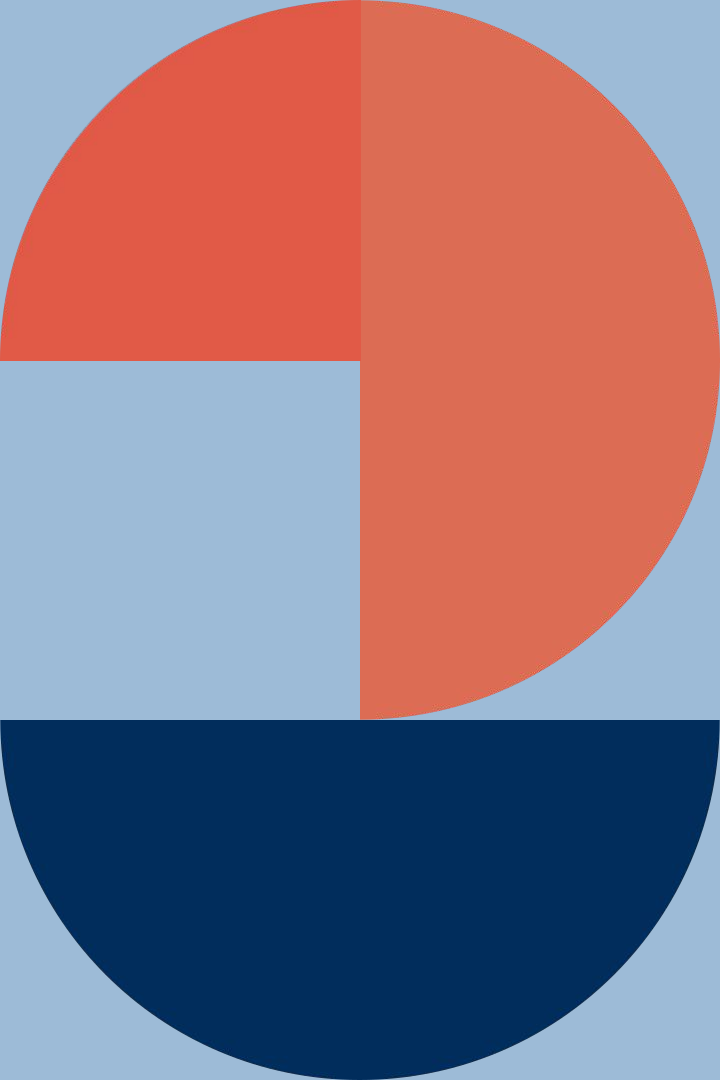
Ухудшение показателей оперативной
памяти

Трудности с воспроизведением
информации



ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ





Подъем

Максимальная отдача в
деятельности

Полное погружение

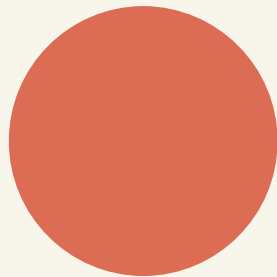
**Ожидания и обязательства,
превышающие возможности
психики!**

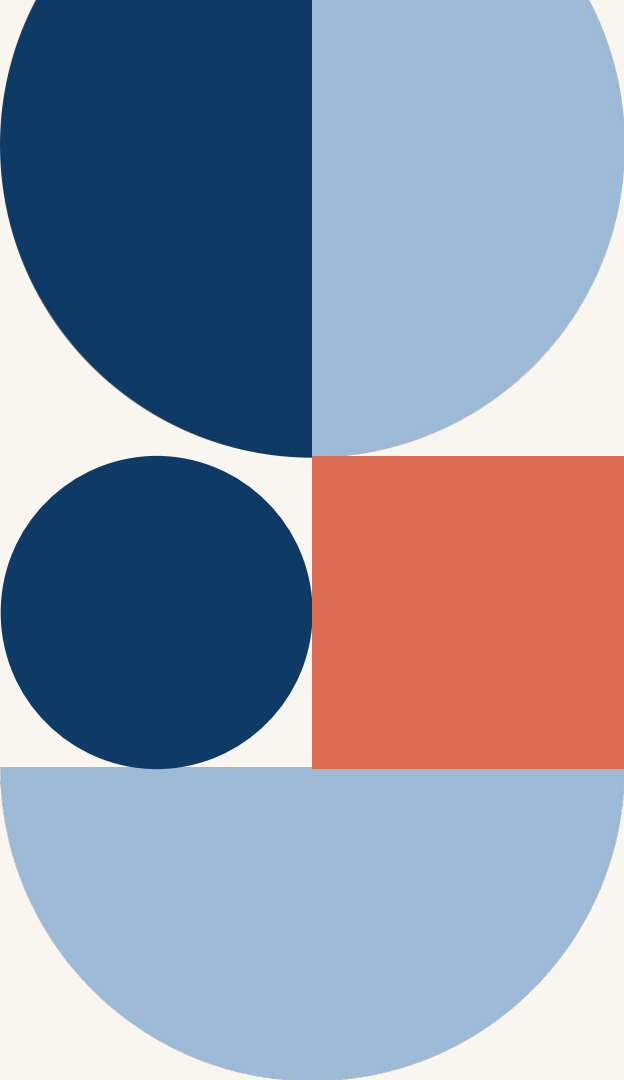
Выдерживание

Человек чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки

Характерные особенности:

- Раздражительность, агрессия
- Нарастающее чувство вины
- Постоянные мысли «я плохой сотрудник», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с работой»
- Снижение самооценки и нарастание тревожности





Не-выдерживание

Хочется все бросить, разорвать замкнутый круг

Отдых не наступает — человек живет в вечном аврале

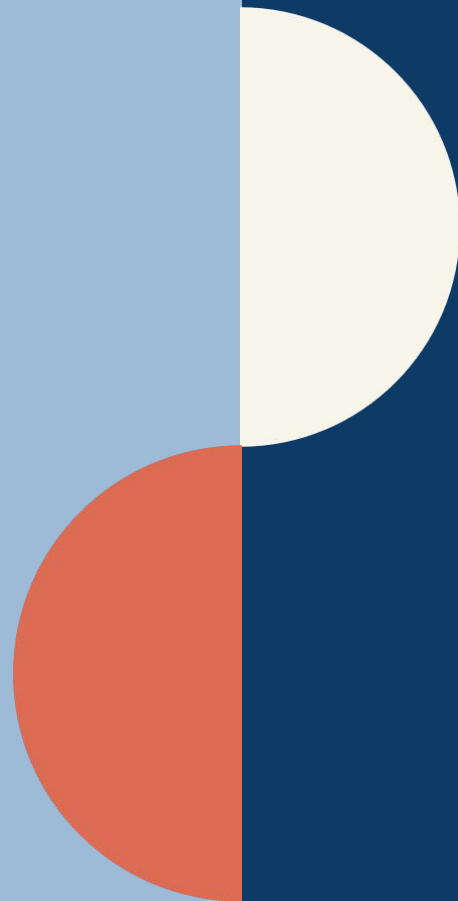
Появляется ощущение «Я на нуле».

Характерны чувства: хочу лечь и умереть прямо сейчас.

Деформация

Психика человека включает особую защиту - **он начинает винить в создавшейся ситуации коллег и всех окружающих.**

Как следствие - агрессия и ненависть по отношению к другим людям.



Когда надо бить тревогу?

ВЫГОРАНИЕ

Если вы почти всегда не можете уснуть, потому что думаете над решением рабочих проблем

Если вас не оставляют тревога и беспокойство

Если вы часто болеете

Если срываетесь на детей, коллег, близких, хотя не раз обещали себе этого не делать

Если коллеги вас постоянно раздражают

Если вам уже не хочется искать что-то интересное и новое в работе

Если все время ждете выходных, но за выходные не отдыхаете

Если вы не успеваете восстановиться даже за продолжительный отпуск

ПРОСТО ТРУДНЫЙ ПЕРИОД

Если вы периодически чувствуете усталость, но выходные и смена обстановки помогают восстановиться

Если иногда вам не хочется выходить на работу

Если время от времени коллеги вас раздражают, но в целом вы готовы сотрудничать с ними

Если вам трудно, но вы чувствуете ценность своей работы

Если вы мечтаете об отпуске, а потом немного скучаете по работе

Если вы испытываете тревогу и страх перед аттестацией - это нормально

Стратегия действий на разных этапах

Выгорание

Признание выгорания

Все силы на
восстановление
энергии

Помощь специалистов

Минимум нагрузки

Восстановление

Накапливание
энергии

Размеренный образ
жизни

Минимум нагрузки

Забота и помощь
близких

Благополучие

Развитие в новых
проектах

Регулярный отдых

Разумный рабочий
график

Цикл работы над задачей

Старт
работы



Отдых и
восстановление

Что значит отдыхать?

Отдых - это осознанные действия по восстановлению внутренней энергии



Физическая энергия



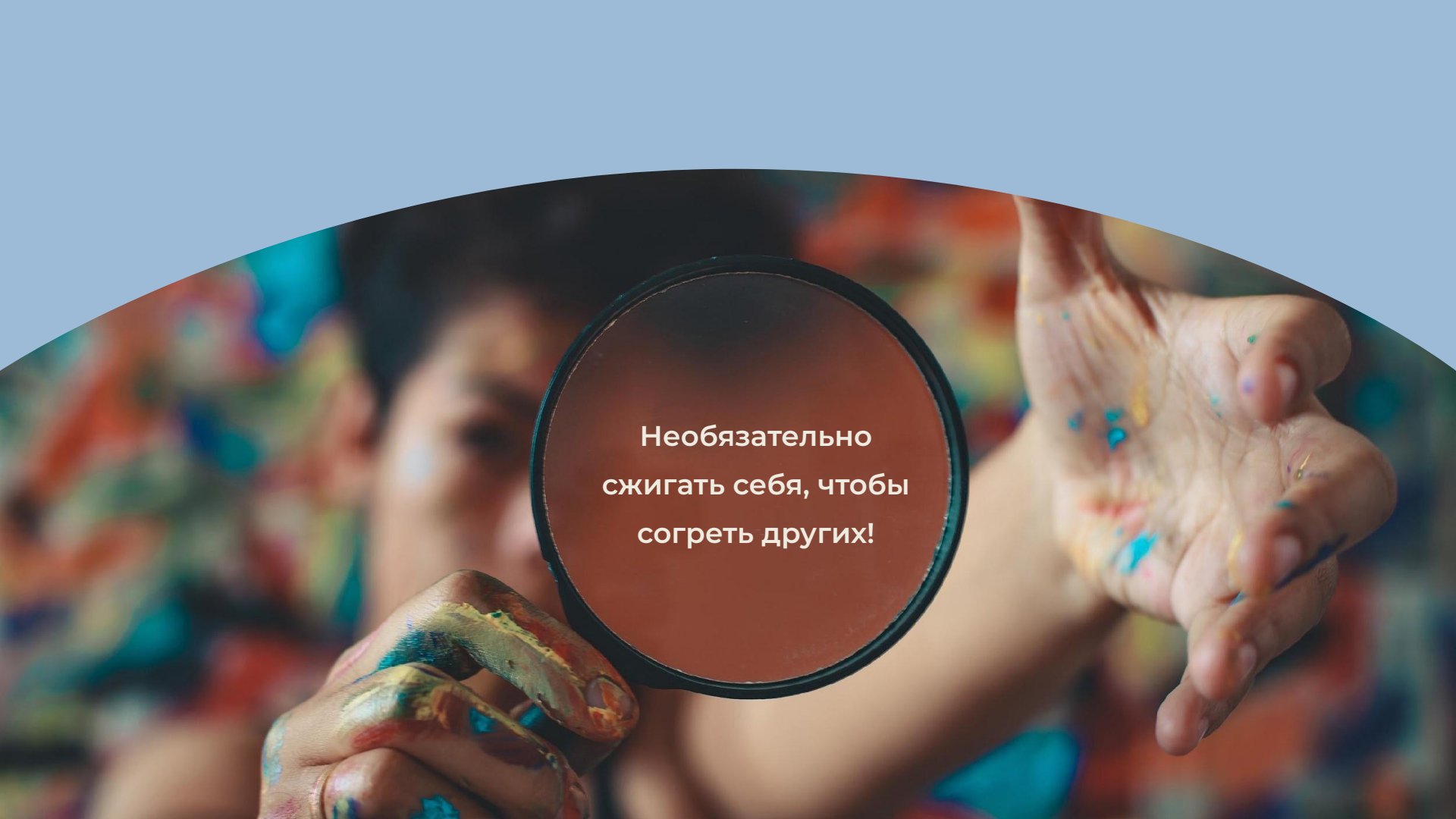
Эмоциональная энергия



Интеллектуальная энергия



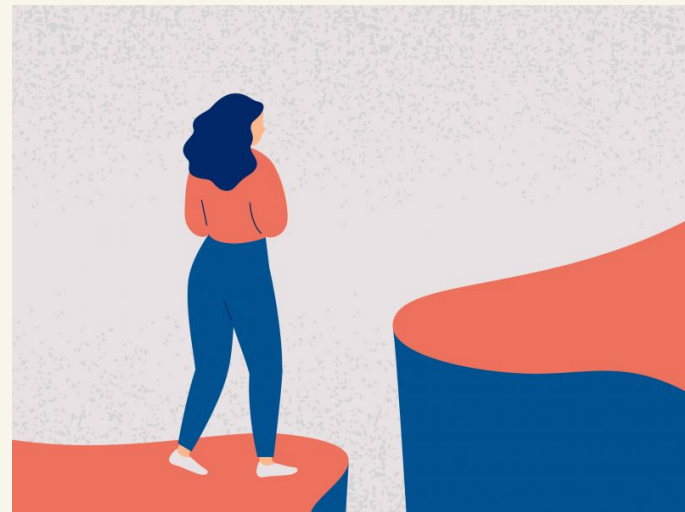
Духовная энергия

A person's hand is shown with colorful paint splatters. A magnifying glass is held over the hand, focusing on the text. The background is a blurred crowd of people with colorful paint splatters.

Необязательно
сжигать себя, чтобы
согреть других!

Риск выгорания смягчают

- ✓ правильное планирование рабочей нагрузки
- ✓ мысленное возвращение к ценностям своего труда
- ✓ стабильная и творческая работа
- ✓ возможность «расти» как профессионалу и личности
- ✓ удовлетворенность качеством жизни
- ✓ наличие разнообразных интересов, кроме работы
- ✓ перспективные жизненные планы



Выясним уровень выгорания



[Опросник профессионального выгорания К. Маслач](#)

КНИГИ В ПОМОЩЬ

Андрей Голощапов

Тревога, страх, панические атаки. Книга самопомощи

Мэттью Джонстон, Майкл Плейер

СтрессLESS. Легкая книга о тяжелых временах

Роберт Лихи

Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой

Джим Лоури, Тони Шварц

Жизнь на полной мощности. Управление энергией - ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Келли Макгонигал

Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше

Таня Петерсон

Внутреннее спокойствие. 101 способ справиться с тревогой, страхом и паническими атаками

Роберт Сапольски

Психология стресса

Руби Уэкс

Быть собой, руководство по осознанности для тех, кто на грани

