

Профессиональный стресс Профессиональное выгорание Стрессустойчивость

Фрейманис Инга Федоровна

Практикующий психолог, автор и ведущая психологических тренингов, специалист в области профессиональных стрессов

Профессиональный стресс

Стресс — это состояние психофизиологического напряжения, возникающее под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающееся мобилизацией защитных систем организма и психики.

Профессиональный стресс — это стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека.

Стадии стресса

Г. Селье, канадский исследователь и врач, выяснил, что каждый организм имеет одинаковую реакцию на стресс, на основе этой закономерности он разбил весь процесс на 3 фазы:

1 фаза «Напряжение»



2 фаза «Резистенция – сопротивление»



3 фаза «Истощение»

Напряжение - стадия тревоги

Тревожная реакция, при которой мобилизуются все защитные функции организма.

- Организм подстраивается под новые условия существования
- Благодаря функциональной собранности органов и жизненно важных систем усиливаются такие чувства, как память, внимание, осязание, восприятие
- Стадия мобилизации характеризуется тем, что при стрессе повышается степень мышления, находятся варианты решения проблемы, и человек справляется с появившейся нагрузкой

Резистенция - стадия сопротивления

- Организм адаптируется к изменениям, и нормализуются все параметры, вышедшие из под контроля на 1 стадии
- Индивидуум привыкает к новой атмосфере, но если организму трудно быстро приспособиться, а сопротивление продолжается значительно долго, наступает последняя фаза стресса (истощение)

Истощение – наступает после неудачных попыток адаптации

- Происходит снижение работоспособности, снижается уровень мышления и восприятия, становится трудно найти выход из сложившихся обстоятельств
- Появляются различные заболевания, которые воздействуют на: желудочно – кишечный тракт, сердечно – сосудистую систему, психическое состояние, иммунитет, состояние волос, ногтей и кожи

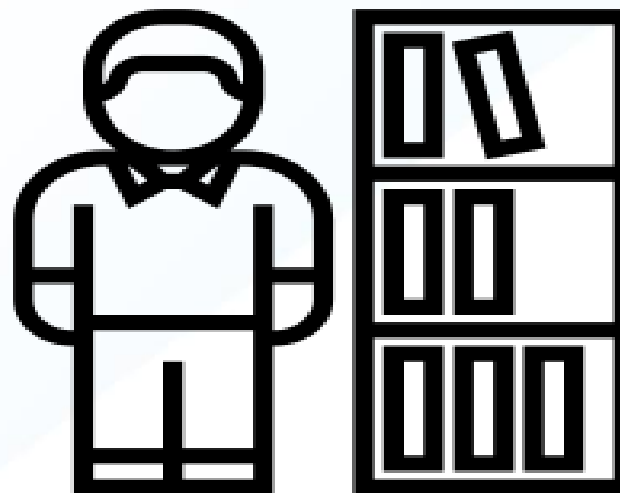
истощение эмоционально-энергетических
и личностных ресурсов человека ведет к
профессиональному, эмоциональному
выгоранию



одной из трудностей, сопровождающих
процесс профессиональной деятельности и
эффективного функционирования
специалиста, является феномен выгорания

Эмоциональное, профессиональное выгорание

Одной из трудностей, сопровождающих процесс профессиональной деятельности и эффективного функционирования специалиста, является феномен выгорания



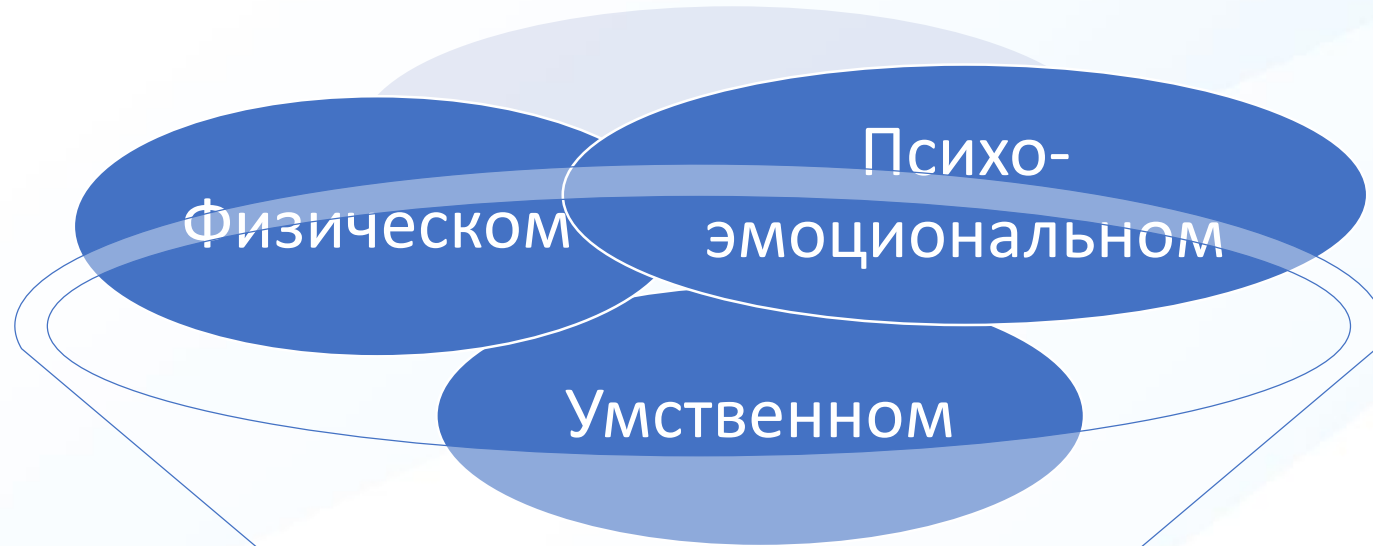
термин “выгорание” был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году, и в отечественной психологии на данный момент звучит, как синдром выгорания

- Эмоциональное выгорание это динамический процесс и возникает поэтапно, в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без «разрядки» или «освобождения» от них



- Особенность развития синдрома эмоционального, профессионального выгорания состоит в том, что оно имеет незаметный характер, который на первых стадиях проявляется как повышенный энтузиазм человека в решении возникающих профессиональных проблем, в дальнейшем приводящий к истощению

Эмоциональное, профессиональное выгорание



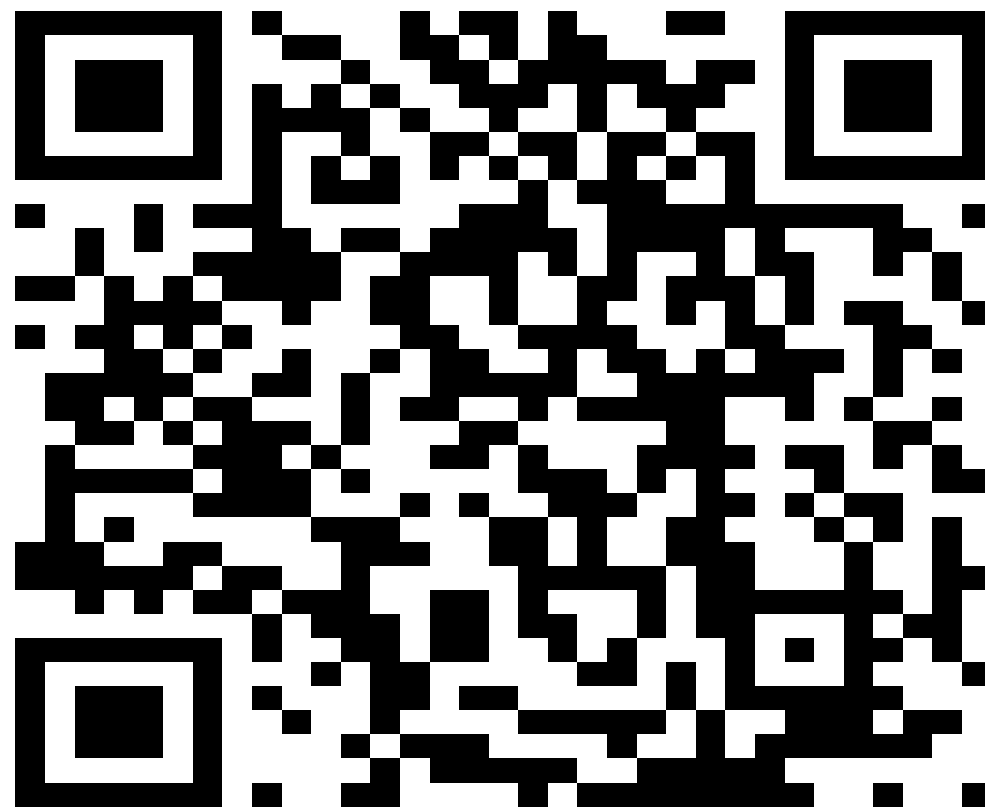
Реакция организма на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в истощении

профессиональное выгорание выражается
в определенных изменениях в поведении
и состоянии человека

Диагностика уровня профессионального выгорания

- Один из самых известных опросников на данную тему – **тест на эмоциональное выгорание В.В. Бойко.**
- Эта методика подразумевает, что существует **три стадии профессионального выгорания:** напряжение, резистенция и истощение.
- Вы можете самостоятельно пройти этот тест и узнать уровень своего выгорания.

Ссылка на прохождение теста



Симптомы 1 стадии профессионального выгорания

1. Накапливается раздражение, отчаяние, возмущение вследствие переживания психотравмирующих ситуаций.
2. Нарастает чувство разочарования в себе или профессии, занимаемой должности, неудовлетворенности собой или работой.
3. Возникает состояние интеллектуального и эмоционального тупика, чувство безысходности. На этой стадии человек может остро воспринимать бюрократизм, человеческую непорядочность, рутинность и др.
4. Тревога и депрессия. Нарастает тревога, депрессивные состояния.

Симптомы 2 стадии профессионального выгорания

1. Неадекватное избирательное реагирование, приводящие к недоразумениям с коллегами. Профессионал может с пренебрежением или оцениванием относиться к некоторым коллегам, характерны вспышки гнева, раздражения. Такое поведение носит неосознанный характер, как способ самозащиты. А окружающие могут воспринимать такое поведение, как неуважение к их личности.
2. Профессионал начинает исполнять свои обязанности в зависимости от настроения.
3. Вследствии усталости на работе, человек не хочет общаться дома с близкими или друзьями.
4. Профессионал стремится либо облегчить, либо сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Симптомы 3 стадии профессионального выгорания

1. У человека возникает ощущение, что эмоционально он не может помогать коллегам, а именно сопереживать, побуждать усиливать интеллектуальную и волевую отдачу. Чаще профессионал испытывает отрицательные эмоции: раздражительность и др.
2. Обстоятельства как позитивные, так и негативные не вызывают эмоционального отклика. Профессионал начинает работать как робот.
3. Личностная отстраненность.
4. Нарушения, проявляющиеся на уровне физического и психического самочувствия.

Копинг – стратегии это поведенческие усилия по преодолению стрессовых ситуаций

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных психологов, показывают, что переживание стрессов, может быть смягчено **КОПИНГ-стратегиями.**

Именно поэтому, копинг- стратегии являются важной составляющей психологического благополучия, здоровья, успешной профессиональной деятельности.



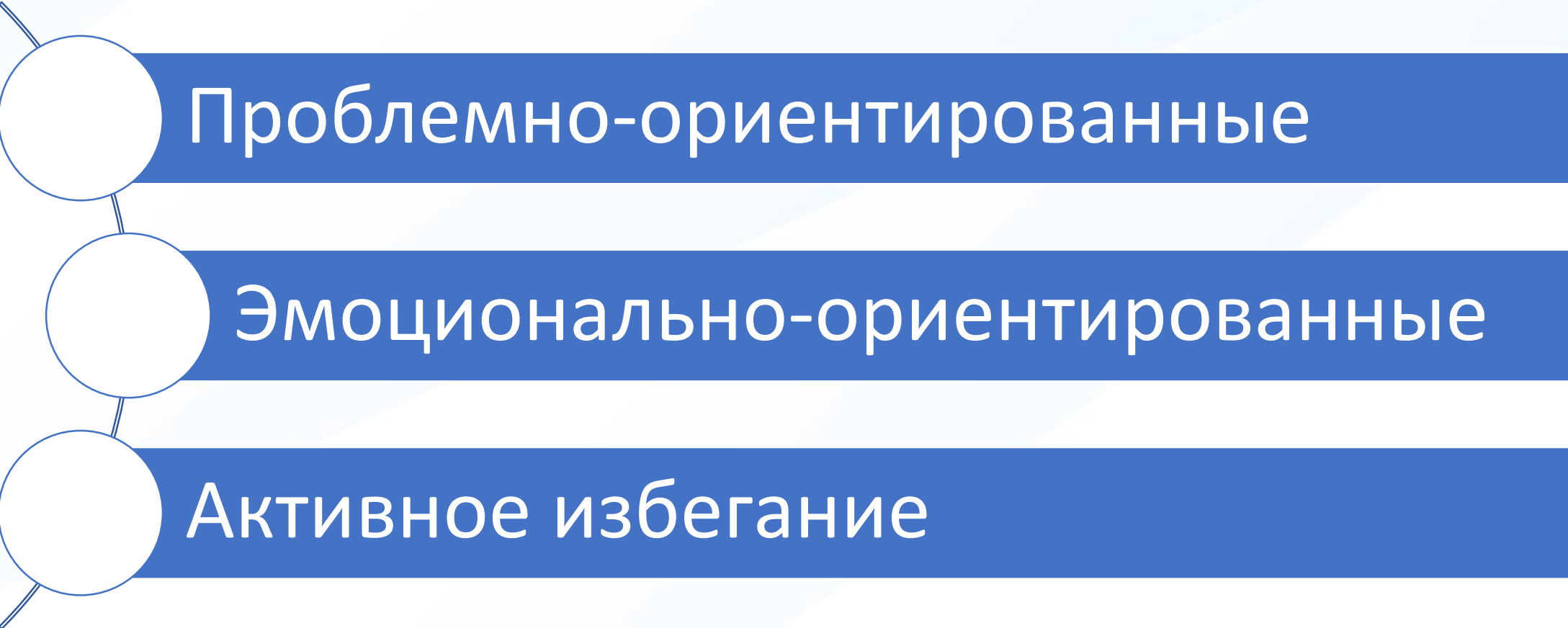
Копинг – стратегии

это постоянно изменяющиеся когнитивные (умственная деятельность) и поведенческие усилия, прилагаемые личностью для того, чтобы справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека



(Р. Лазарус и С. Фолкман)

Три направления копинг-стратегий



Проблемно-ориентированные

The diagram consists of three white circles arranged vertically on the left side, connected by a thin line. Each circle is connected to a horizontal blue bar on the right, which contains text. The top circle connects to the first bar, the middle circle to the second, and the bottom circle to the third.

Эмоционально-ориентированные

Активное избегание

Проблемно-ориентированный стиль

- направлен на рациональный анализ проблемы
- связан с созданием плана разрешения трудной ситуации
- проявляется в таких формах поведения: как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации
- включает в себя: как агрессивные межличностные усилия, направленные на изменение ситуации, так и холодные, рациональные, преднамеренные усилия, направленные на разрешение проблемы

Эмоционально-ориентированный стиль

- эмоциональное реагирование на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями
- мы не решаем проблему, мы делаем что-то со своим эмоциональным отношением к ней
- включают в себя дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки (вовлечение других в свои переживания) , принятие на себя ответственности и позитивную переоценку

Активное избегание

- «активное избегание», «отступление» - поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных действий, отказ от решения проблем
- помогает снять напряжение на уровне тела, переключиться на «здесь и сейчас»

ФАКТОР 1 – НИЗКОЕ СТРЕССОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Важным фактором снижения стресса и улучшения психологического благополучия считается разнообразие копинг-стратегий



Личности с большим разнообразием копинг-стратегий переживают тот же уровень стресса, что и личности с низким разнообразием копингов, но их психологическое благополучие выше

ФАКТОР 2 – НИЗКОЕ СТРЕССОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Немаловажным критерием эффективности копинг-стратегий считают частоту их применения

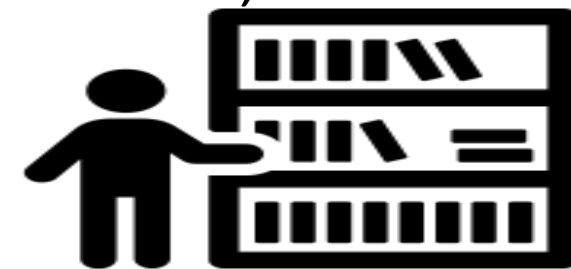
Как показывают результаты психологических исследований, чем чаще в целом люди используют копинг-стратегии в стрессовой ситуации, тем более эффективно решается проблема и в большей степени снижается субъективный стресс



Диагностика используемых копинг-стратегий

Опросник **Копинг-поведение в стрессовых ситуациях** (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), разработан канадскими учеными Норманом Эндлером и Джеймсом Паркером (Norman S. Endler, James D. A. Parker)

Методика позволяет определить доминирующие копинг-стратегии: проблемно-ориентированный стиль; эмоционально-ориентированный стиль; активное избегание



Ссылка на прохождение теста

