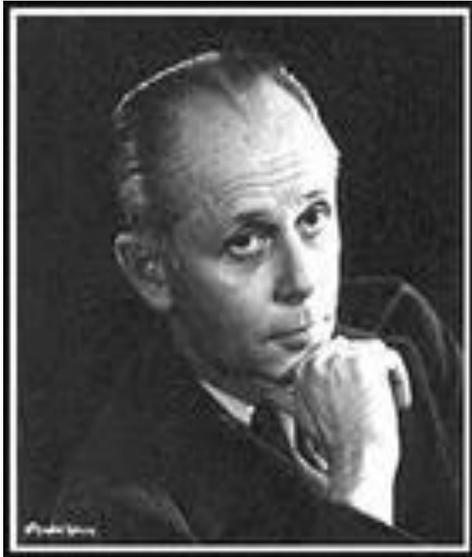


«Кто никуда не плывет - для тех не бывает попутного ветра».
Монтень



Ганс Селье

«Вопреки ходячему мнению, мы не должны - да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни».

«Полная свобода от стресса есть смерть»

«Стресс – это вкус и аромат жизни»

«Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой»

Г. Селье

stress (англ.) - давление, нажим, напряжение. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Distress (англ.) - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; Вредоносный или всегда неприятный стресс.

Что превращает стресс в дистресс?

- эмоциональные факторы (фрустрация)
- неудовлетворенность жизнью
- неуважение к своим занятиям
- сомнение в важности своих достижений
- отсутствие мотивации и труда

«Ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе» Б. Франклин.

Синдром выгорания



- Термин «**burnout**» – сгорание, затухание, выгорание впервые предложил в 1970 году Фроуденберг
- **Синдром выгорания** – непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации.
- **Синдром выгорания** – реакция на рабочие стрессы, истощение моральных и физических сил, которое приводит к снижению качества контактов с окружающими, обострению одиночества, потере трудовой мотивации, качества и производительности труда.
- **Синдром выгорания** – феномен личностной деформации, когда ежедневная перегрузка на работе приводит к накоплению стресса и истощению запаса жизненной энергии и сил.
- **Синдром выгорания** – отдельный аспект стресса, модель ответных реакций на хронические рабочие стрессы, наступает тогда, когда адаптационные возможности на преодоление стресса превышены.

«Слава и спокойствие никогда не спят в одной постели» Монтень



Проявления синдрома выгорания

- **Эмоциональное истощение** (опустошённость, бессилие);
- **Деперсонализация** (дегуманизация отношений с другими людьми, ощущение цинизма, бессердечности, грубости);
- **Редукция личных достижений** (потеря смысла жизни, занижение достижений).

Личностные факторы



- Переживание несправедливости
- Хроническое переживание одиночества
- Переживание социальной незащищённости/социальная несправедливость
- Переживание социальной и межличностной изоляции
- Неконструктивные модели преодолевающего поведения (копинг-стратегии)
- Высокая мотивация власти, высокая аффилиация
- «Трудоголизм», [поведение типа А](#)
- Слабая «Я-концепция», низкая самооценка
- Низкая эмпатия и социальный интеллект
- Низкая профессиональная мотивация, мотивация избегания неудач
- Эмоциональная неустойчивость, нереалистичные ожидания

Ситуативные факторы



- Социальное сравнение и оценка других
- Несправедливость, неравенство отношений
- Негативные, бесчувственные отношения с коллегами и руководством
- «Трудные», ученики клиенты, партнёры
- Отсутствие корпоративной сплочённости, низкая организационная культура
- Внутриорганизационные и межличностные конфликты
- Ролевые конфликты и ролевая неопределённость
- Дефицит административной, дружеской, профессиональной поддержки
- Перегрузки и недогрузки

Профессиональные требования



- Когнитивно сложные коммуникации
- Эмоционально насыщенное деловое общение
- Необходимость саморазвития и повышения профессиональной компетентности
- Адаптация к новым условиям, меняющимся профессиональным ситуациям
- Поиск новых решений
- Высокая ответственность за дело, других людей
- Самоконтроль и волевые решения
- Бюрократизм и бумажная работа
- Отсутствие готовых решений и необходимость их продуцировать

1. Вы всегда всё делаете очень быстро?
2. Проявляете нетерпение, потому, что вам кажется, что всё делается очень медленно?
3. Всегда думаете одновременно о двух и более вещах или стараетесь делать одновременно несколько дел?
4. Испытываете чувство вины, когда уходите в отпуск или позволяете себе расслабиться на несколько часов?
5. Всегда стараетесь «втиснуть» в своё расписание больше дел, чем вы можете надлежащим образом выполнить?
6. Нервно жестикулируете, чтобы подчеркнуть то, о чём говорите, например, сжимаете кулаки или сопровождаете свои слова ударами по столу?
7. Оцениваете себя в зависимости от того, сколько успели выполнить?
8. Проходите мимо интересных событий и вещей?

1. Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра на работу, то остаток выходного уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделала бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем как выводят меня из равновесия клиенты (ученики, посетители...).
5. На протяжении последних трёх месяцев я отказывалась от курсов повышения квалификации, участия в конференциях, конкурсах и т.п.
6. Коллегам я придумала обидные прозвища, например, «идиоты», которые использую мысленно.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего, что могло бы меня удивить новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-то новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
10. За последние три месяца мне не попадала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-то новенькое. [В](#)

Экспресс-оценка выгорания



0-1 балла. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от работы.

7-9 баллов. Пришло время решить: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно чтобы он не погас.

Можно проводить только в тех организациях, где «выгорание» не рассматривается как моральный изъян, и к сотрудникам с «выгоранием» не относятся оскорбительно. !!

Шкала организационного стресса Маклина



Способность к самопознанию - 4 9 13 18
Широта интересов - 2 5 7 16
Принятие ценностей других – 3 8 14 20
Гибкость поведения – 1 11 17 19
Активность и продуктивность – 6 10 12 15

50 и более баллов – поведение типа A

49-40 баллов – АВ

39 и меньше – В

Тип «А» характеризуется: склонностью к чрезмерной соревновательности, постоянным ощущением жизни в цейтноте. Люди типа «А» амбициозны, агрессивны, стремятся к достижениям, ради чего загоняют себя в жёсткие рамки.