

**МЧС РОССИИ**

**АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ**

**МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ И ОРГАНИЗАЦИЙ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ.**

**(**ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ВСЕХ УРОВНЕЙ, А ТАК ЖЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ НЕ РАВНОДУШНЫХ К СЕБЕ)

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwig547O6P3RAhViJ5oKHW0qCc4QjRwIBw&url=http://consultpm.com/burnout/&psig=AFQjCNGoI6SQIypYGZZMAHPEKJFBn0W7Uw&ust=1486550975343867)

**ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**

**СИНДРОМ**

**РАЗВИВАЮЩИЙСЯ НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И ВЕДУЩИЙ К ИСТОЩЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭНЕРГИТИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ ПРОФЕССИОНАЛА.**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**

**ПРОЦЕСС**

**ПРОЯВЛЯЮЩИЙСЯ НАРАСТАЮЩИМ БЕЗРАЗЛИЧИЕМ К СВОИМ ОБЯЗАННОСТЯМ И ПРОИСХОДЯЩЕМУ НА РАБОТЕ, ОЩУЩЕНИЕМ СОБСТВЕЕНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, НЕУДОВЛЕТВОРЕНОСТИ РАБОТОЙ, А В ИТОГЕ РЕЗКИМ УХУДШЕНИЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.**

**Каждый человек**

**когда - либо испытывал:**

* **Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам.**
* **Ощущение эмоционального и физического истощения.**
* **Беспричинные головные боли.**
* **Заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.**
* **Одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке.**
* **Безразличие, скука, пассивность и депрессия.**
* **Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события.**
* **Частые вспышки немотивированного гнева, отказ от общения, уход в себя.**
* **Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности.**
* **Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получиться» или «я не справлюсь».**
* **Общую негативную установку на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получиться»).**
* **Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее.**
* **Чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.**

**КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК**

**КОГДА – ЛИБО сталкивался:**

* **С невыполнением важных, приоритетных задач и «застреванием» на мелких деталях.**
* **Не соответствующей служебным требованиям тратой большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий.**
* **С дистанцированностью от сотрудников, повышением неадекватной критичности.**
* **С чувством бесполезности работы и безразличием к ее результатам.**

**ЗНАКОМтесь!**

**перед Вами**

**симптомы профессионального выгорания**



**ЕСЛИ такие СИМПТОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВСЛЕДСТВИЕ ВРЕМЕННОГО ЧРЕЗМЕРНОГО напряжениЯ ПРИ осуществЛЕНИИ ЧЕГО-ТО масштабноГО,**

**Они исчезНУт сами по себе, когда ситуация завершиться.**

**В этом случае требуется лишь восполнение энергии посредством отдыха.**



**Тело и психика человека устроены так, чтобы большое напряжение было возможным – ведь людям иногда приходится много работать, достигать каких-то больших целей.**

***ПРОБЛЕМА***

***ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ДРУГОМ:***

***ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО***

***НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ВНУТРЕННЕГО НАПРЯЖЕНИЯ,***

***БЕЗ «РАЗРЯДКИ» ИЛИ «ОСВОБОЖДЕНИЯ» НАСТУПАЕТ***

***ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ***

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi3oc_JiP7RAhVvSZoKHfbuBBQQjRwIBw&url=http://www.thesoul.ru/psychology/1270-work-burnout.html&bvm=bv.146094739,d.bGs&psig=AFQjCNHbNnHGATDfsxaLPCerdKlkx3fAeg&ust=1486551696015092)

**ИНФОРМАЦИЯ**

**ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj8-7XZ-K_SAhWGNpoKHZzyAdQQjRwIBw&url=http://buxgalteria.com/direktoru/kakim-dolzhen-byt-effektivnyj-rukovoditel.html&bvm=bv.148073327,d.bGg&psig=AFQjCNETbOLgbOLOxw2EXuo2j7pv58nn_w&ust=1488273339721222)

***ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ***

ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ

ЛИЧНОСТНЫЙ РОЛЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

ФАКТОР ФАКТОР ФАКТОР

**ЛИЧНОСТНЫЙ ФАКТОР**

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства.



**Если сотрудник чувствует значимость своей деятельности, у него нет недостатка в автономности, самостоятельности, есть возможность профессионального совершенствования и роста, то он становится неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию.**

**Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, если сотрудник ощущает, что в своем развитии он топчется на месте, то синдром выгорания развивается очень быстро!**

**Ролевой фактор**

Это слаженная, согласованная коллективнаяработа мотивированных сотрудников.



**Даже при высокой рабочей нагрузке и жестко регламентированном времени работы, но, при наличии: интеграции усилий и распределенной ответственности, совместная работа мотивированных коллег будет предохранять сотрудников от развития синдрома эмоционального выгорания.**

**Конфликт ролей и ролевая неопределенность, а так же профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы, существенно влияют на формирование синдрома профессионального выгорания.**

**Организационный фактор**

это поддержка в сотрудниках веры в себя, развитие у них чувства ответственности, должная оценка работы сотрудника.

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiT1J-R86_SAhVKJpoKHXniDtAQjRwIBw&url=http://worldartdalia.blogspot.com/2015/02/blog-post_65.html&bvm=bv.148073327,d.bGg&psig=AFQjCNE8Rm1Hn4lGnIeF0GbVkzInghV34w&ust=1488271869857672)

**Возможность сотрудников проявлять инициативу, тем самым, осознавая важность и значимость выполняемой работы, Вера в себя, чувство ответственности за свое дело, все это позволяет сотруднику стать неуязвимым по отношению к синдрому профессионального выгорания.**

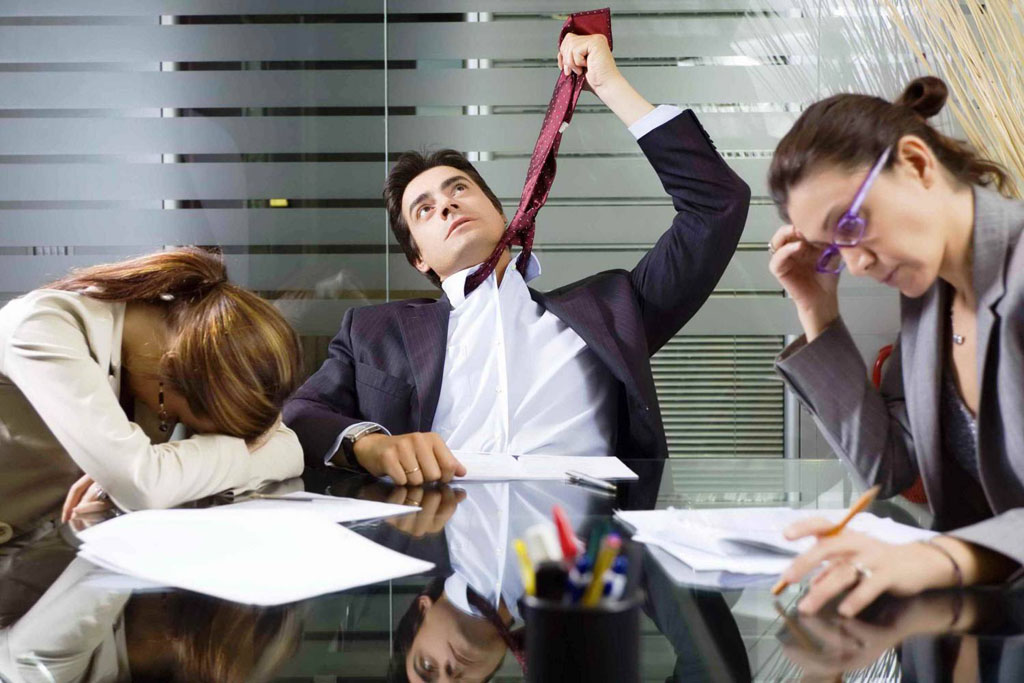
**На быстрое развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная либо не получающая должной оценки со стороны руководителя; стиль руководства, при котором начальник не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность и, тем самым, лишает его чувства ответственности за свое дело.**

постепенное формирование указанных симптомов профессионального выгорания у сотрудников может привести к

**профессиональному выгоранию**

**целой**

**организации!!!**

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwim5aLD9K_SAhUFQZoKHX_RDA8QjRwIBw&url=http://fastrebuilding.ru/vygoranie/professionalnoe-vygoranie/&bvm=bv.148073327,d.bGg&psig=AFQjCNHa5-1HzdlveUR4TyW3zP-HsksNRA&ust=1488272258893444)

**основные причины профессионального выгорания организаций**

* частая смена руководителей всех уровней;
* ежегодные организационно-штатные изменения;
* постоянные конфликты между стратегическим и тактическим руководством;
* повышенная требовательность к сотрудникам;
* делегирование полномочий тем, кто по своим профессиональным и индивидуально-психологическим качествам не способен выполнять данные функции;
* отсутствие объективных критериев оценки результативности деятельности;
* неэффективная система мотивации и стимулирования сотрудников.

**Как же управлять организацией, чтобы избежать ее «выгорания»?**

* Оцените способности, потребности и склонности ваших сотрудников и попытайтесь выбрать объем и тип работы для них, соответствующие этим факторам. В подходящих случаях делегируйте полномочия и ответственность;
* установите приоритеты в работе своих подчиненных;
* четко опишите конкретные зоны полномочий, ответственности. Используйте двустороннюю коммуникацию;
* обеспечивайте надлежащее вознаграждение за эффективную работу, не скупитесь на похвалу и позитивную обратную связь;
* выступайте в роли наставника по отношению к вашим подчиненным, развивая их способности и обсуждая с ними сложные вопросы.

В итоге,

вы получите слаженный коллектив с высоко мотивированными сотрудниками, являющийся залогом успешной деятельности любой организации!

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiynpb99K_SAhVlEJoKHRzJCVEQjRwIBw&url=http://moi-portal.ru/articles/16018-zachem-nuzhen-timbilding/&bvm=bv.148073327,d.bGg&psig=AFQjCNFqo-7UV976QPN1cG8RuNoQCDMbdw&ust=1488272402760462)

**информация**

**для**

**подчиненных**

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwjvwtHV-a_SAhVmD5oKHSRwDgkQjRwIBw&url=http://www.liveinternet.ru/tags/%EF%EE%E4%F7%E8%ED%E5%ED%ED%FB%E9/&bvm=bv.148073327,d.bGg&psig=AFQjCNFKhZpHR4iX1x_vudE61DBAmTsjrA&ust=1488273513738426)

**Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания**

* Будьте внимательны к себе! это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости;
* Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться!
* подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям!
* Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе!
* находите время для себя! вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь!
* Учитесь трезво осмысливать события каждого дня!
* Если вам хочется кому-то помочь или сделать за него работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справиться сам?
* дозируйте рабочие нагрузки!
* абстрагируйтесь и не принимайте все слишком близко к сердцу!
* Учитесь переключаться, меняя виды деятельности!
* Смиритесь, что ошибки в работе неизбежны!

**помните!!!**

работа – это не вся ваша жизнь, и там вы выполняете определенные обязанности и решаете важные задачи, но уходя с работы, вы не должны нести с собой в душе весь груз тех же проблем!

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiO__nF_a_SAhUEhSwKHWPuCGEQjRwIBw&url=http://aeliseev.ru/mentalnyie-lovushki-raspoznaem-i-bdim/&bvm=bv.148073327,d.bGg&psig=AFQjCNEKKg6IitBmiNYl4HITnUrbrcZ1KQ&ust=1488274662900633)

**Методы и приемы профилактики синдрома профессионального выгорания на рабочем месте**

* используйте 10-15 минутные «тайм-ауты» в рабочее время - это необходимо для обеспечения психического и физического благополучия;
* разместите на рабочем столе фотографии близких или красивые пейзажи и иногда несколько секунд смотрите на них, как бы «уходя» в более комфортную и приятную обстановку;
* используйте запахи цитрусовых (это может быть саше, а может – просто мандарин, апельсин или стакан сока, который вы не забыли с собой взять на работу);
* используйте прием «белого листа»: сядьте, закройте глаза и представьте белый лист, на котором ничего не написано, постарайтесь удержать перед мысленным взором эту картину так долго, как сможете, ни о чем не думая и не представляя других образов;
* определяйте для себя краткосрочные и долгосрочные цели;
* критически относитесь к собственным ожиданиям;
* уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению синдрома выгорания);
* старайтесь общаться с коллегами из другого коллектива, обменивайтесь профессиональным опытом, это даст вам ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива;
* осваивайте навыки саморегуляции.

все эти методы и приемы помогают снять сиюминутное напряжение, общий же психологический фон вашего мироощущения во многом связан с философским отношением к жизни.

найдите в себе смирение принять то, что вы не можете изменить!

обладайте мужеством – изменить то, что вам под силу!

и имейте мудрость – позволяющую отличить одно от другого!

и тогда

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj01pj3nbDSAhWsCpoKHRG7AYAQjRwIBw&url=http://golos-obitely.prihod.ru/o_zhitejjskom/view/id/1178279&psig=AFQjCNFKd6c3Y5J5WqC5adDMWwWnBH5dIA&ust=1488283389895099)