
Факторы риска выгорания для сотрудников социально- ориентированных НКО

и способы повышения профессиональной
устойчивости



АБСОЛЮТ-ПОМОЩЬ
благотворительный фонд

ЖИЗНЬ
на всю оставшуюся жизнь



фонд помощи
хосписам
Вера

Выгорание - это реакция человека на профессиональный стресс



фонд помощи
хосписам
Вера

- **Физическое, эмоциональное истощение**
- **Снижение профессиональной самооценки, работоспособности**
- **Изменение отношения к клиентам, работе, коллегам**

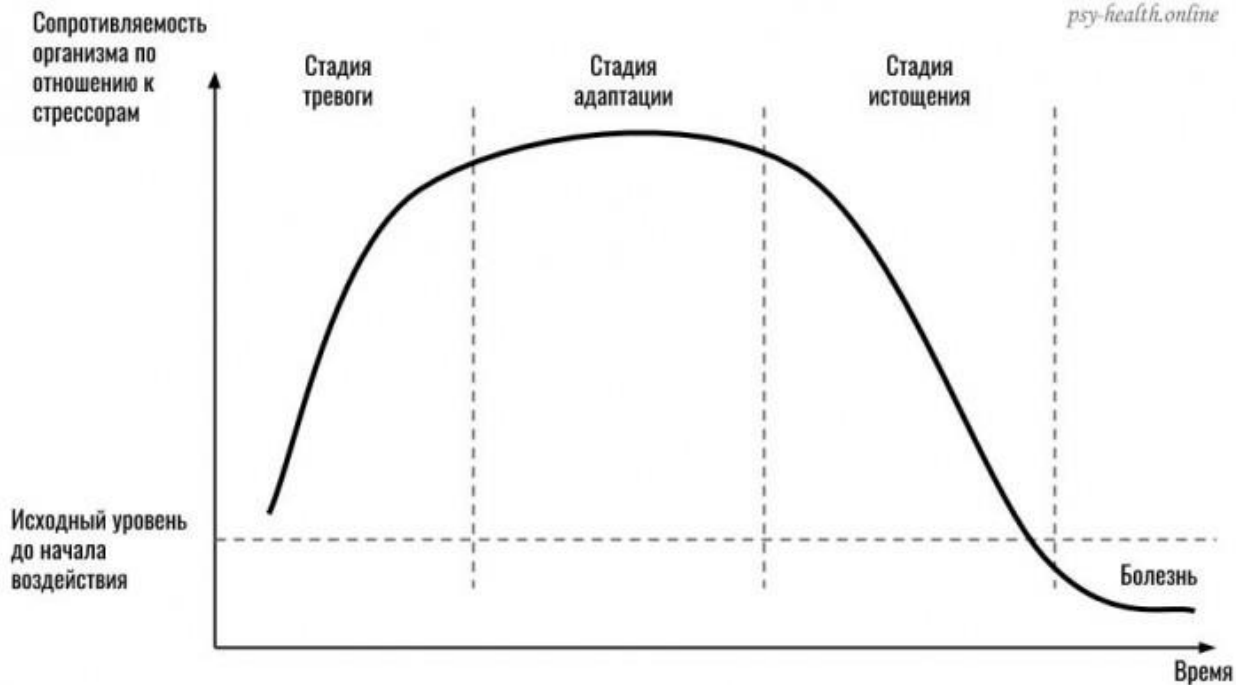
Развитие выгорания



фонд помощи
хосписам

Вера

psy-health.online



По каким признакам заметить выгорание? | у себя или у других



фонд помощи
хосписам
Вера

Экономичный тип

- Чувствует себя отстраненно
- Избегает дополнительной работы
- Опоздания, хочется уйти пораньше
- Берет максимально простые задачи
- Выполняет задачи формально
- Минимум агрессии
- Чувство вины и стыда за свое поведение и проявления на работе
- Есть осознание, что плохо и что что-то идет не так



По типу трудоголизма

- Работает больше и больше, не может остановиться
- Сложно контролировать импульсы
- Зацикленность на работе
- Вспыльчивость, раздражительность с коллегами
- Кажется, что все против него
- Сложно осознать, что что-то не так



Развитие выгорания



фонд помощи
хосписам

Вера



выгорание

профессиональная
устойчивость

Факторы развития выгорания



- Организационные
- Профессиональные
- Отношенческие
- Ситуативные
- Личностные

Специфический стресс



фонд помощи
хосписам

Вера



- знаю, какой стресс свойственен моей работе
- знаю, как у меня проявляется усталость и реагирую на нее
- знаю, что выгорание **может быть** и что мне нужно следить за стрессом, который на меня влияет
- знаю стадии стресса и как себя можно поддержать
- знаю способы совладания со стрессом



Организационные факторы



Те, которые возникают из организационных процессов

Как снижать риски?

Работаем на:

- автономность
- связь с другими
- компетентность



Отношения на работе



фонд помощи
хосписам

Вера



- с коллегами
- с руководителями
- с подчиненными

Что делать, чтобы отношения становились лучше?

- место и пространство для решения конфликтов (сами или через медиатора)
- обратная связь
- снижать количество двойных отношений
- шеринг знаний
- менторство, обучение



Личностные риски



фонд помощи
хосписам

Вера



@kotalkin

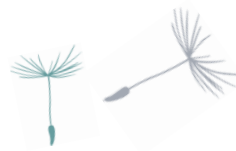
ЧЕМ Я ОТЛИЧАЮСЬ ОТ
ЛАМПОЧКИ?
лампочка не
работает, когда
перегорит

vk.com/toptwit

- слабая профессиональная идентичность
- установка на сверхдостижения
- слабые личностные границы
- низкая профессиональная уверенность
- отсутствие навыков повышающих эмоциональную устойчивость



Личностные риски: что делать?



фонд помощи
хосписам

Вера



- обучения
- участие в жизни профессионального сообщества внутри и вне организации
- формирование целей профессионального развития
- работа с установками
- работа с границами
- развитие психологической компетентности и повышение эмоциональной устойчивости

Повышение профессиональной устойчивости: оцениваем риски



фонд помощи
хосписам
Вера

На каком этапе реакции на стресс вы находитесь?

Какие риски есть именно в вашей работе?

- организационные
- отношения на работе
- специфический стресс
- личные

Очерчиваем зону влияния



На что вы можете повлиять?

Как можно влиять:

- передоговариваться об обязанностях
- изменять процесс организации своей деятельности
- корректировать и обговаривать сроки по-новому

Если не можем влиять:

- как можем амортизировать этот стресс?
- как вы можете себя поддерживать?

Работаем с эмоциональной устойчивостью



- Как вы справляетесь со стрессом?
- У вас богатый репертуар стратегий совладания?
- Есть ли дополнительные рискованные факторы в личной жизни?
- Есть ли у вас время для отдыха, бываете ли вы один?

Техники увеличения эмоциональной устойчивости



- Медитации, дыхательные практики
- Физическая активность, даже минимальная
- Упражнения: расслабление через напряжение
- Дневник наблюдения за эмоциями
- Психотерапия
- Арт-терапия, музыкотерапия и т.д.

Работаем с профессиональной идентичностью



- Общение с коллегами
- Обратная связь от клиентов и руководителей
- Передача опыта другим людям
- Обучение, повышение квалификации
- Признание результатов своей работы
- Осознавание собственной мотивации в деятельности

Что делать, если уже выгорел



- снижать нагрузку
- только отпуск не поможет
- нужен ментор или коллега, который будет помогать заметить выгорание
- восстановление может быть долгим (до года)
- работа с супервизором, коучем, психологом
- поиск круга профессиональной поддержки

Полезные ссылки



Реализуется с использованием гранта Благотворительного фонда "Абсолют-Помощь"

[тест на выгорание](#)

[тест "жизненные стрессы"](#)

[методичка: как быть с выгоранием](#)

[Джеймс прохазка "Психология позитивных изменений"](#)

[Эмили Нагоски "Выгорание"](#)

