

Профессиональное выгорание 2022

взгляд экспертов | прогнозы | диагностика | практические кейсы

СПИКЕР



Татьяна Вавилова

Founder, CEO Teamline-Consult

- Разработчик авторской методики оценки компетенций и способностей личности
- Эксперт-консультант по развитию команд технологических стартапов
- Спикер ФРИИ по направлению формирования и развития команды стартапа
- Спикер программ MBA в Академии РАНХиГС «Управление проектами»
- Автор исследования «Ключевые факторы успеха команд»
- Agile coach, сертификация в International Consortium for Agile
- Тренер по развитию эмоционального интеллекта, сертификация в European Association of Cultural and Emotional Intelligence Projects

СПИКЕР



Ольга Коростина

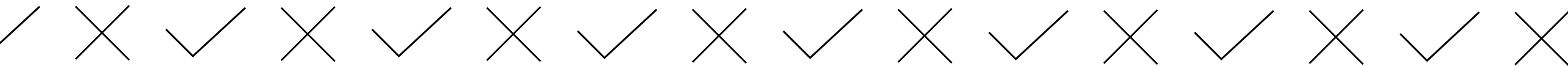
Психолог,
эксперт Teamline-Consult

- С 2006 года практикующий психолог
- Руководитель направления тестовой оценки и экспертизы Teamline - Consult
- Сертифицированный гештальт-терапевт
- Экс-директор по персоналу (сфера общепита)

Что обсудим

- Основные HR тренды по теме профессионального выгорания
- Понятие “выгорание” и его отличие от других похожих состояний
- Симптомы и стадии выгорания
- Профилактика и лечение выгорания
- Диагностика выгорания
- Психологическое сопровождение как эффективный инструмент работы с выгоранием

HR тренды и выгорание



Основные **понятия**



Эмоциональное выгорание

- «синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удастся справиться»
(Международная классификация болезней (МКБ-11))
- «феномен, обусловленный деятельностью»
по мнению ВОЗ

Основные **HR тренды** по теме
профессионального выгорания

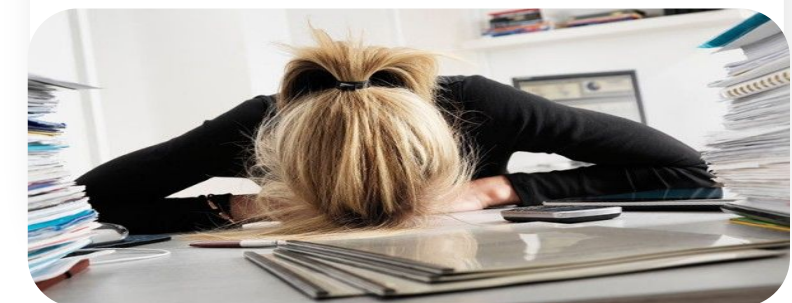
Пандемия

Спецоперация

Удаленка

SOS !!!

Синдром **выгорания**
— масштабная
проблема.
С ним сталкиваются
от 50% до 80%
работников.



Инсайт

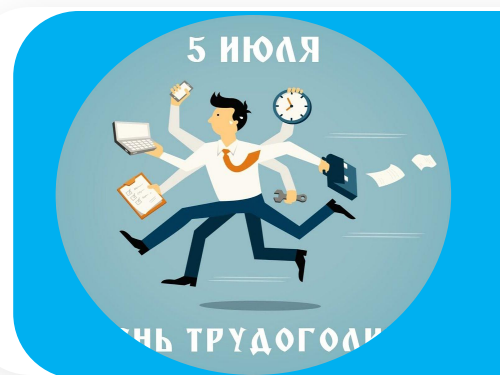
Обращайте внимание на состояние Ваших сотрудников,
каждый **выгоревший сотрудник** минус к прибыли Вашей компании



Портреты



Типы личностей максимально подверженные ЭВ



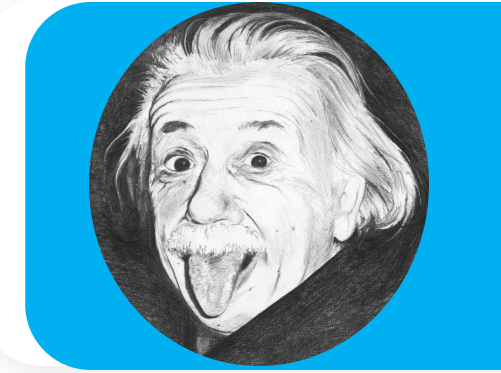
Трудоголики



Воспитание по типу «Золушки»



Перфекционизм



Одаренные люди, гении

Актуальная статистика по “выгоранию” в IT

Wakefield Research провели опрос среди 600 инженеров по обработке данных, в котором **97%** респондентов сообщили, что испытывают признаки выгорания. Они винят в этом бесконечные требования со стороны работодателей, неоднократные переработки, слабо организованные проекты и «постоянный поток глупых требований от заказчиков»

Выгорание и стресс стали настолько распространены среди дата-инженеров, что **78%** из них заявили, что им необходим **ПСИХОЛОГ**, который бы помогал справляться со стрессом.

В то же время **79%** опрошенных заявили, что подумывают вообще уйти из индустрии.

Исследование проводилось по заказу поставщика каталогов данных data.world и компанией DataOps DataKitchen. Исследователи предупреждают, что проблема выгорания IT-специалистов стала настолько серьёзной, что «каждая организация должна сделать своим главным приоритетом»

Негативные условия работы, где сотрудники подвержены ЭВ

IT

Высокая степень неопределенности

Несвоевременная реакция бизнеса на необходимость усовершенствования КОДА

Неопределенность в сроках реализации задачи

Отсутствие компетентного руководства по организации процесса разработки

Невозможность влияния на процесс/результат

Сжатые сроки
Работа в режиме «non stop»

Сотрудник отдает больше, чем получает

Ограниченные возможности делать рефакторинг

Все время высокие ставки/риски

Ограничения карьерного роста
Отсутствие признания на работе

Если в профессии нужно перевоплощаться/притворяться, быть не собой

Увязание в однотипных задачах. Выполнение «непродуманной» работы, отчаяние

Профессии связанные с общением с другими людьми, когда сотрудник несет ответственность за других людей

Сложности в понимании профессионального языка It специалистов. Нарушение реальности, понимания и общения между бизнесом и IT

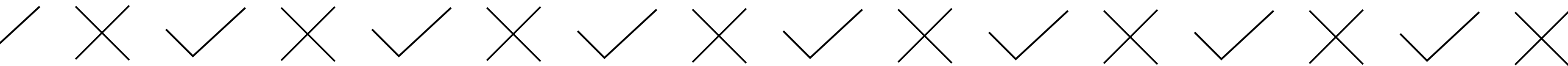


Сферы подверженные ЭВ

Вы лично сталкивались с проявлениями синдрома профессионального выгорания?



Индикаторы **выгорания**



Отличие **выгорания** от других
ПОХОЖИХ СОСТОЯНИЙ



Индикаторы выгорания



Хроническая усталость -
ухудшается настроение,
бессонницы,
подверженность болезням.

**Изменение отношения к
коллегам** -
негативизм, циничность,
чувство вины, режим
автопилота.

**Чувство
несостоятельности** -
потеря контроля над
ситуацией, ощущение, что от
вас хотят слишком много!



Похожие состояния



Лень - это неспособность или нежелание проявлять активность в каком-либо деле.

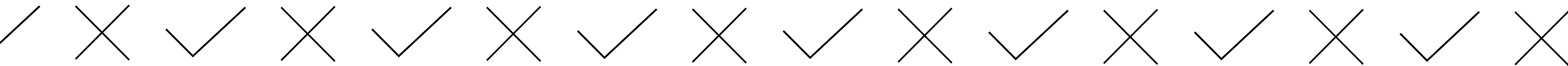
Бездействие, отказ от преодоления трудностей и не проявление воли и упорства в достижении цели.

Прокрастинация - склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Выгорание - состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение в профессиональной деятельности!

Индикаторы	Лень	Прокрастинация	Выгорание
Причина	отсутствие нужной мотивации	страх неудачи/успеха гнев	отсутствие энергии и усталость, потеря интереса
Проявление	не занимается ничем полезным	вполне может подменить выполнение важного дела полезной деятельностью более приятной и простой	потеря интереса к деятельности (и к жизни)
Отношение к задаче/плану	не ставит перед собой задач, не составляет планов	ставит перед собой задачи, составляет планы, но постоянно откладывает первые и корректирует второй	готов что-то делать, но нет сил
Осознанность	не скрывает своей лени; принимает себя ленивым	не считает свое бездействие ленью, находит оправдания занятостью (не принимает себя)	сложно контролировать себя
Отношение к результату	не переживает за срыв сроков, не чувствует вину	сильно переживает за срыв сроков, чувствует вину (яркие чувства тревоги и стыда)	Обесценивание достижений. Человеку все чаще кажется, что попытки чего-либо добиться на работе и в жизни напрасны, а поставленные цели находятся слишком далеко.

Симптомы и стадии **выгорания**



4 СТАДИИ - Эмоционального выгорания

I - Кураж, энтузиазм

Дисбаланс хочу и могу
Желания превышают реальные
возможности, неадекватная
оценка ресурсов

II - Устал, но потерплю

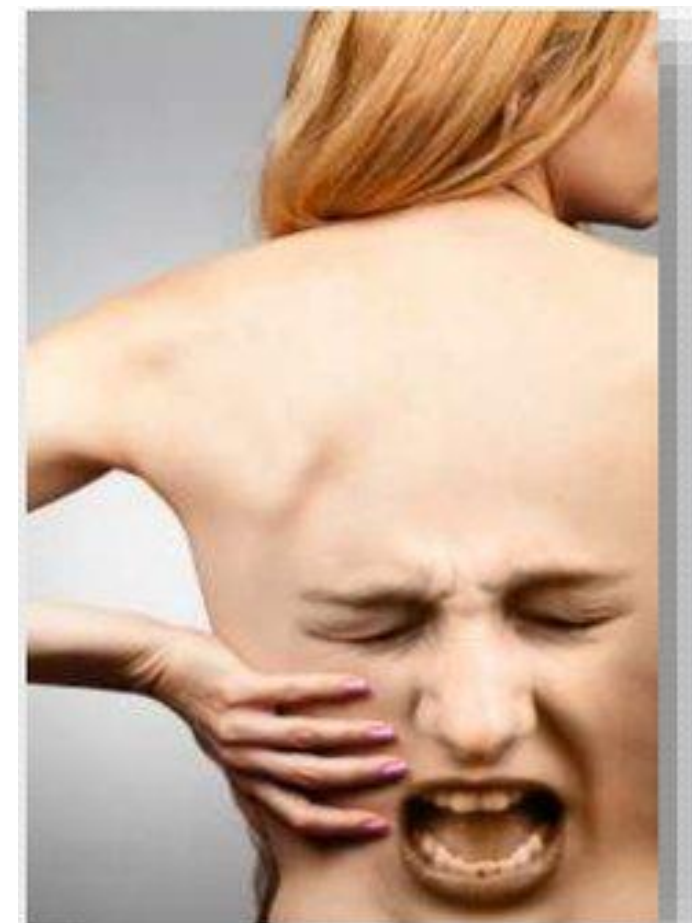
Отсутствует психогигиена и
профилактика стресса. Человек
не дает себе отдыхать

III - Нервное истощение

Развитие
психосоматических
заболеваний

IV – СГОРЕЛ 😞

АПАТИЯ!
Потеря способности и веры в
себя



I стадия

- Кураж, энтузиазм

Стадия	Индикаторы	Помощь при выгорании
I стадия	<ul style="list-style-type: none">• Берет на себя больше, чем может.• Заикленность на работе• Трудоголизм• Отказ от отдыха  <p>Дата _____</p>	<ul style="list-style-type: none">• Психогигиена: работа с ограничивающими убеждениями: “на том свете отдохнем”; “только от меня зависит успех, никто не сделает лучше чем я”; “то чем я занимаюсь - это цель моей жизни”.• Помнить, что у человека есть разные сферы жизни (8 сфер колеса баланса), вовремя обнаружить, что у тебя перекос!• HR может задавать вопросы проверяя есть ли баланс: “А как вы отдыхаете? А есть у вас хобби? А как вы проводите время с семьей?”

II стадия

- Устал, но потерплю

Стадия	Индикаторы	Помощь при выгорании
II стадия	<ul style="list-style-type: none">• Усталость.• Отказ от отдыха.• Стресс переходит в хронический• Истощение• Рост и повышение заболеваемости	<ul style="list-style-type: none">• Отдых! Физическая и информационная разгрузка.• Работа с психологом, потому что на 2 стадии сломан механизм “усталости”.• HR - этика рабочих сообщений и звонков в период отпусков сотрудников.

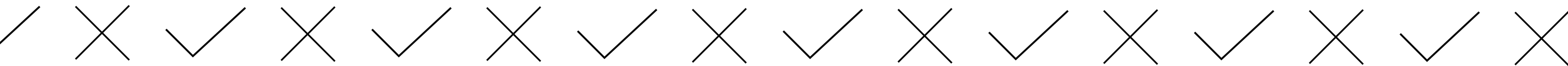
III стадия

- Нервное истощение

Стадия	Индикаторы	Помощь при выгорании
III стадия	<ul style="list-style-type: none">• Апатия (проснулся уставший), потеря интереса• Психосоматические заболевания• Снижение продуктивности• Снижение усидчивости, концентрации, внимания, памяти• Рост количества брака/ ошибок• Появляется на мероприятиях для «галочки», уходит в себя• Поиск виновных в собственном не успехе	<ul style="list-style-type: none">• Психологическое консультирование• Организация принудительного отпуска, смена обстановки• Распределение части задач между командой, часть делегировать

Стадия	Индикаторы	Помощь при выгорании
IV стадия	<ul style="list-style-type: none">•Профдеформация•Деформация и ухудшения во всех сферах жизни•Разрывы отношений, конфликты, разводы	<ul style="list-style-type: none">• Психотерапия/ психокоррекция• Смена работы/ профобласти!

Диагностика **выгорания**



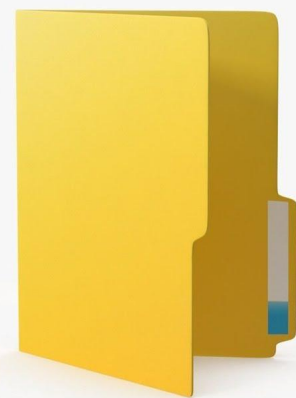
Инструменты “выявления”



- наблюдение
- поведенческий анализ
- психологические тесты
- разговор тет-а-тет
- интервью с экспертом
(консультация с экспертом психологом)



Разбор кейса



АЛЕКСЕЙ



Кейс «Алексей»



Описание

Алексей всегда мрачный, циничный и уставший. Он отличный специалист, занимает ключевую должность, давно работает в компании и знает, как всё устроено. Алексею все хотят помочь. Пообщавшись с ним начинают чувствовать опустошение, потому что в его картине мира все плохо!

В последнее время все замечают снижение качества работы, постоянные дедлайны, низкая продуктивность креативных задач (отмашки, что для творчества нужны особые условия). А недавно Алексей ушел на длительный больничный с простудным заболеванием, которое перетекло в длительный больничный.



Вопросы

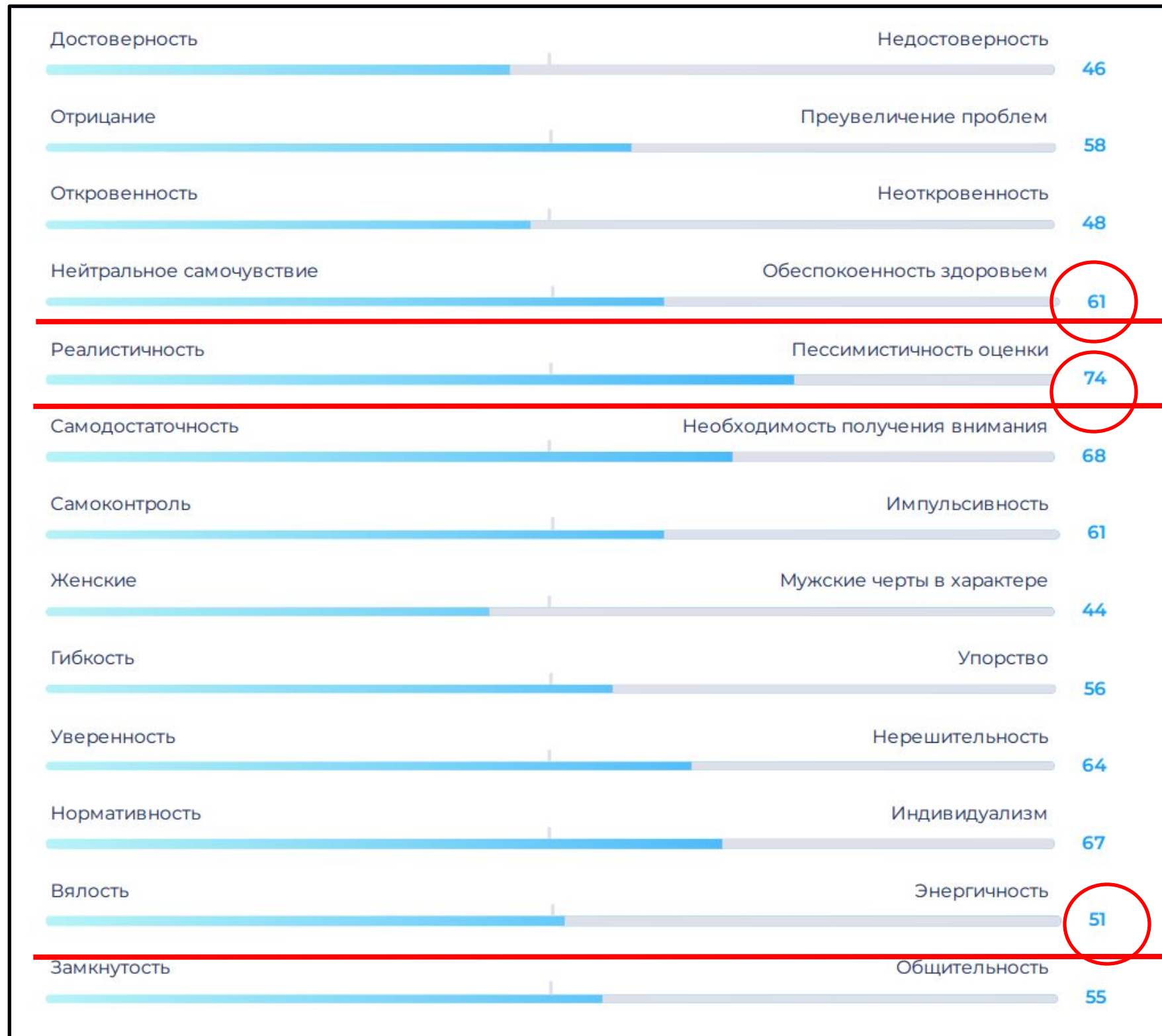
С чем мы имеем дело?

Что делать/делали?

Примеры тестов с наличием/отсутствием выгорания

X Не ресурсное состояние

V Ресурсное состояние





Кейс «Алексей»



Решение

- проведено психологическое тестирование;
- проведена индивидуальная сессия, разбор ситуации;
- отпуск;
- работа с психологом по целеполаганию;
- после каждого проекта давать отдых/восстановление;
- прояснение стратегических задач в подразделении и компании
- распределить задачи в подразделении



Профилактика **выгорания**



Аудит сверхурочных и переработок

Оптимизация бизнес процессов в компании

Система обучения и развития в компании

**Четкость целей.
Сформированное
видение компании.**

**Корпоративная
культура**

Психологическое сопровождение как **инструмент** работы с выгоранием





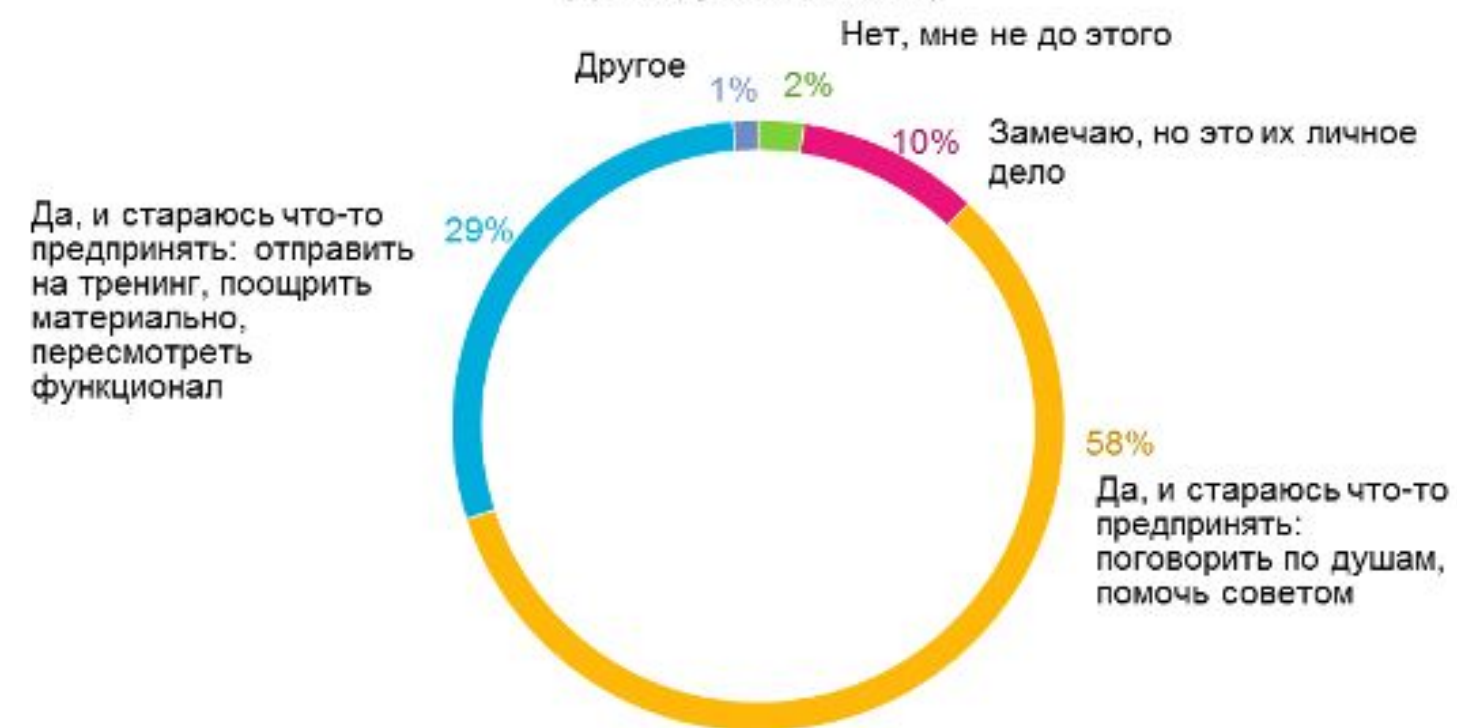
Например, по данным **WordStat** запросов по слову/ам:

- **“Психолог”**

- на 36% больше в марте 2021 (>2,4 млн.), чем в марте 2020 года,
за 12 месяцев число запросов выросло на 30% (апр.2020 - март 2021 относительно апр 2019 - март 2019)

- **“Консультация психолога”** - на 29.3% > за период апр.2020 - март 2021 относительно апр 2019-март 2019

Обращаете ли Вы внимание на психологическое состояние подчиненных?
(среди руководителей)



В 2019 году профессиональное выгорание было включено Всемирной организацией здравоохранения в 11-ю Международную классификацию болезней.

Дополнительные выгоды

1. Укрепление HR бренда работодателя
2. Укрепление оффера
3. Повышает лояльность сотрудников (думают про тебя и твое состояние, компания помогает тебе расти и развиваться)

2 подхода: диагностический или по запросу



1. Подход “по запросу”.

Подходит для небольших компаний, с низким уровнем текучести персонала, где есть прямая коммуникация с руководителем.

2 подхода: диагностический или “по запросу”



2. Диагностический подход:

Подходит для средних и крупных компаний:

- с удаленным управлением сотрудников;
- высоким уровнем текучести персонала;
- с низким уровнем прямого общения с сотрудниками

Аналитика по психологическому состоянию **сотрудников**

Имя	Отдел	Факторы поведенческого риска	Вид фактора риска
Петр Иванов	Маркетинг	 Не обнаружено	
Емельян Пугачев	ИТ	 Обнаружено	Высокий уровень стресса
Екатерина Дунайцева	ИТ	 Не обнаружено	
Илья Дубинин	Отдел продаж	 Не обнаружено	
Савелий Боженко	ИТ	 Не обнаружено	
Ялиса Ведьсинская	ИТ	 Обнаружено	Ипохондрия
Екатерина Дунайцева	ИТ	 Обнаружено	Депрессия
Мария Петровская	Отдел продаж	 Обнаружено	Выгорание
Александр Веймер	Отдел продаж	 Не обнаружено	
Дарья носова	Маркетинг	 Обнаружено	Агрессия

Team.Help Психологическое сопровождение команды

Оставляйте заявку на сайте по qr коду ниже
и получите бесплатную консультацию и тестирование:

- презентацию вебинара; презентацию сервиса
- статью про выгорание;
- тест на выявление выгорания



Психологическое тестирование



Контакты

Вавилова Татьяна



+7 (925) 100-08-34



info@teamline-consult.ru



Teamline-consult.ru

ТГ канал: https://t.me/vavilova_teamline