



Институт Клинической  
Психологии «Дискурс»

# Филатова Светлана Евгеньевна

Клинический психолог, нейропсихолог,  
преподаватель психологии.

Генеральный директор Института Клинической  
Психологии «Дискурс».

Руководитель Центра Интегративной  
Нейропсихологии и Психокоррекции.





# **Основы профилактики профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий как практическая задача психологической службы университета.**

# Синдром профессионального выгорания

“Это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты” (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика).

Профессиональный кризис сопровождается целым рядом симптомов:

- снижение профессиональной самооценки,
- развитие “синдрома самозванца”,
- повышением раздражительности,
- снижением работоспособности,
- желанием уйти из профессии и поменять сферу деятельности.



# Развитию профессиональных кризисов способствует:

По нашим опросам и взаимодействию со специалистами, выявлено:

- специалисты *не были готовы* к тому, что их ждет **в реальной практике** после окончания университета и получения высшего образования.
- специалисты не предпринимали своевременно мер, необходимых для **профилактики** профессионального выгорания, так как не имели для этого базовых необходимых знаний и навыков.



# Проведенное исследование

Для выявления субъективных представлений о негативных и стрессогенных сторонах профессиональной деятельности и наличии факторов профессионального выгорания и путей их профилактики среди специалистов помогающих профессий был проведен опрос, в котором приняли участие 57 помогающих практиков с опытом работы с детьми с нарушением и задержкой развития от трех лет.

Респондентам необходимо было дать ответы на три открытых вопроса:

- Какие проблемы вас волнуют в вашей профессиональной деятельности?
- Если вы испытывали профессиональные кризисы, чем они были обусловлены?
- Какие меры на Ваш взгляд можно было бы предпринять для профилактики данных проблем?



# Результаты проведенного опроса



Институт Клинической  
Психологии «Дискурс»

При обобщении полученных данных были выявлены факторы, способствующие профессиональной неудовлетворенности, а также развитию и формированию синдрома профессионального выгорания.

**Психологическая  
неготовность к  
реальной  
практической  
деятельности,  
кругом задач и  
запросов со  
стороны клиентов.**

**Профессиональная  
неготовность.  
Недостаточность  
как “твердых”, так и  
“мягких” навыков  
для успешной  
профессиональной  
деятельности**

**Неэффективная  
коммуникация.  
  
Как внутри  
профессионального  
сообщества, так и  
со смежными  
направлениями**

# Психологическая составляющая

- Профессиональная и психологическая неготовность к практической деятельности после получения основного образования по специальности. *Большой разрыв между теорией и реальной практикой*, кругом профессиональных задач и запросов к специалисту от клиентов.
- Несоответствие предполагаемого “образа профессии” и реальной “картины профессии”.
- Психологическая неготовность к тому, что для эффективной профессиональной деятельности необходима система непрерывного образования, повышения квалификации и тд.
- Неопределенные точки роста в профессии и отсутствие личной стратегии профессионального развития.



# Практическая составляющая

- Недостаточность «мягких» навыков, необходимых в профессиональной работе:
  - как общаться и взаимодействовать с родителями детей;
  - как организовывать свою профессиональную нагрузку;
  - как справляться со стрессовыми ситуациями;
  - как взаимодействовать с коллегами;
  - как эффективно развивать свой профессиональный уровень.
- Недостаточность знаний рабочих инструментов коррекционной помощи, непроходимых в практической деятельности.
- «Синдром самозванца», связанный с тем, что специалист в практике всегда сталкивается с запросами и вопросами, которые ему задают, на которые он не готов дать квалифицированный профессиональный ответ и оказать помощь.
- Многозадачность и ответственность, «размытость» профессиональных границ.



# Социальная составляющая

- Отсутствие междисциплинарного взаимодействия, наличие конкуренции и неприязни между смежными специалистами. Обесценивание работы специалиста врачами или смежными коллегами. Нарушение профессиональной этики.
- Одиночество в профессии, отсутствие профессиональной поддержки, сообщества единомышленников.
- Выраженное беспокойство, связанное с планируемыми изменениями в законодательстве в вопросах психологической помощи, принятием профстандарта специальности «нейропсихолог», *ситуация неопределенности.*





При опросе многие респонденты высказывались, что хотели бы получить знания еще в ВУЗе при получении основного образования о:

- профилактике профессионального выгорания
- и профессиональной гигиене
- стратегии и путях профессионального развития



## **Возможные направления психологической работы со студентами, как основа профилактики профессиональных кризисов у специалистов помогающих профессий (психологов, нейропсихологов, логопедов, дефектологов)**

- Построение модели личной образовательной стратегии, перспективы развития в рамках профессиональной карьеры, определение узких специализаций в рамках профессии и карьерного пути. Построение портрета профессии.
- Инструменты для самопомощи в стрессовых ситуациях
- Развитие необходимых в работе качеств и «мягких навыков»: аналитическое мышление, рефлексия, командное взаимодействие, коммуникация.
- Информирование о проблеме профессионального выгорания и методах профилактики.
- Формирование навыка построения «майнд-карты» своих актуальных знаний и навыков, «белых пятен» в профессиональных знаниях, определение краткосрочных и долгосрочных целей профессионального развития и самоопределения.
- Формирование профессиональной этики и направленности на междисциплинарное взаимодействие.



## Профилактика профессионального выгорания в сфере помогающих специальностей может включать:

- Непрерывное обучение в контексте личной образовательной стратегии (без хаотичного набора курсов повышения квалификации, которые не связаны в единую концепцию)
- Начало профессиональной практики под руководством опытного наставника (многие навыки в практической коррекционной работе передается по принципу «из рук в руки»)
- Регулярная суперпозиционная практика, участие как и в индивидуальных супервизиях, так и в супервизионных группах по разбору практических кейсов.
- Посещение профессиональных научных конференций
- Участие в профессиональных сообществах.



# Таким образом

Проведенное исследование показало:

базовые факторы профилактики синдрома профессионального выгорания формируются еще до начала практической профессиональной деятельности.

- связаны с реальным и объективным представлением о процессах работы;
- актуальных запросах клиентов;
- владение профессиональными инструментами, эффективными в коррекционной работе;
- формирование профессионального самоопределения;
- владение “мягкими” навыками, компетенциями, необходимыми в условиях работы в системе “человек-человек”.





Институт Клинической  
Психологии «Дискурс»

**Спасибо за внимание!**