



Исследование феномена эмоционального выгорания в it компании.



Что такое Выгорание?

мне все равно

СЛОМАЛСЯ

клиент?

сам разберусь

меня не понимают

я же по 12 часов на работе

не хочу говорить

устал

вы сами виноваты

эти задачи мне не подходят



Выгорание - нарастающее эмоциональное истощение

- Ощущение собственной профессиональной несостоятельности
- Длительные психосоматические заболевания
- Возрастающее отсутствие вовлеченности в работу
- Раздражение к коллегам и клиентам
- Неудовлетворенность работой и текущими задачами



Стадии

- Первая стадия эмоционального выгорания - «медовый месяц»
- Вторая стадия - «недостаток топлива»
- Третья стадия - хронические симптомы
- Четвертая стадия - кризис
- Пятая стадия эмоционального выгорания - «пробивание стены»



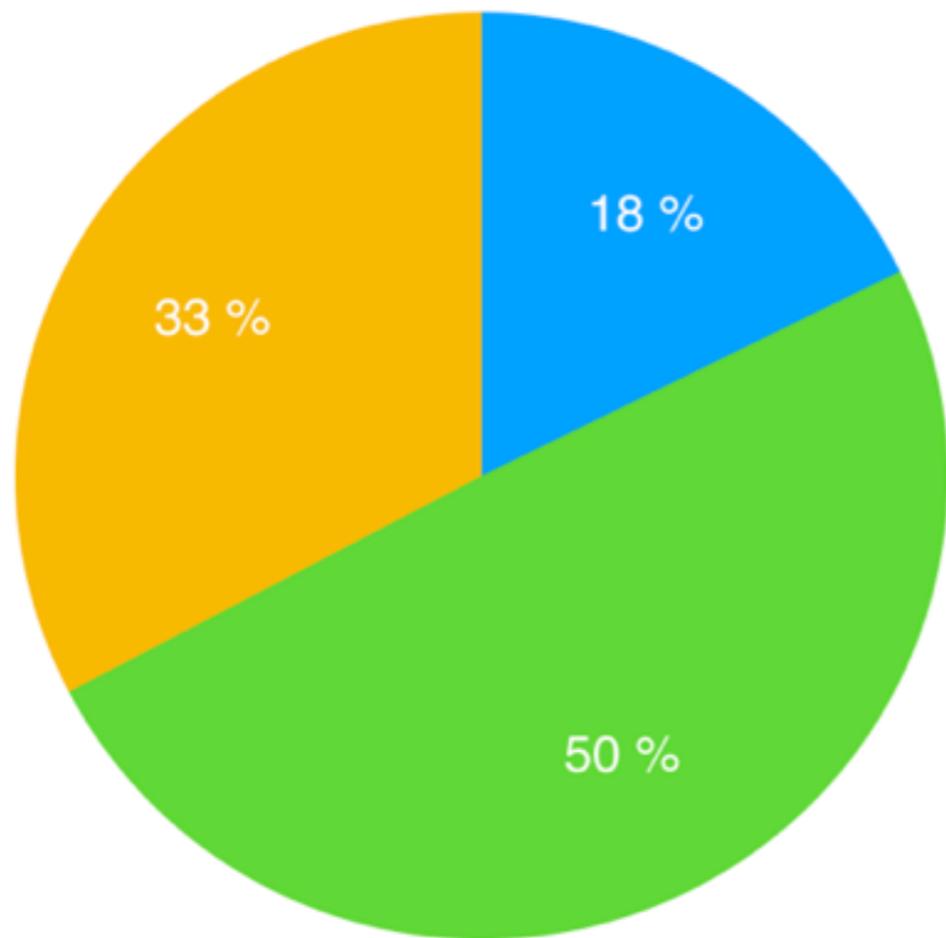
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4	W	X	Y	Z	AA
1	все	мр	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4	Соперни чество	Сотрудни чество	Компроми сс	Избегани е	Приспос обление	
2	мр	1,0000	,0820	-,1222	,5281	,4231	,4969	-,2448	,4810	,2176	,1487	,1023	-,2686	-,2621	,0728	-,0253	,0811	-,2337	-,3257	,5325	,1113	,1279	,0221	,1210	,1752	-,2278	-,1051	
3		p=---	p=,666	p=,520	p=,003	p=,020	p=,005	p=,192	p=,007	p=,248	p=,433	p=,591	p=,151	p=,162	p=,702	p=,895	p=,670	p=,214	p=,079	p=,002	p=,558	p=,501	p=,908	p=,524	p=,354	p=,226	p=,580	
4	A	,0820	1,0000	,3816	,3665	,3119	,0949	-,0728	,4521	,3126	-,0461	-,0688	,2243	-,2727	-,1868	-,5329	-,0312	-,3520	-,3901	,5976	-,4061	-,5328	,0943	,2888	-,0623	-,3410	-,1002	
5		p=,666	p=---	p=,037	p=,046	p=,093	p=,618	p=,702	p=,012	p=,093	p=,809	p=,718	p=,233	p=,145	p=,323	p=,002	p=,870	p=,056	p=,033	p=,000	p=,026	p=,002	p=,620	p=,122	p=,744	p=,065	p=,598	
6	B	-,1222	,3816	1,0000	-,0500	,2144	-,1654	-,0622	,1522	,0019	-,0866	-,2714	-,0112	-,0812	-,0079	-,1285	-,2043	-,0196	-,0171	,1257	-,0900	-,2167	-,1923	,2818	,1093	-,3472	,1308	
7		p=,520	p=,037	p=---	p=,793	p=,255	p=,382	p=,744	p=,422	p=,992	p=,649	p=,147	p=,953	p=,670	p=,967	p=,499	p=,279	p=,918	p=,928	p=,508	p=,636	p=,250	p=,309	p=,131	p=,565	p=,060	p=,491	
8	C	,5281	,3665	-,0500	1,0000	,3976	,4426	-,3008	,5167	-,0914	-,0926	,3532	-,3168	-,6202	,2551	,0355	,1178	-,6604	-,7927	,5494	,2879	,2096	-,1803	-,0044	,1823	-,0567	,1711	
9		p=,003	p=,046	p=,793	p=---	p=,030	p=,014	p=,106	p=,003	p=,631	p=,627	p=,056	p=,088	p=,000	p=,174	p=,852	p=,535	p=,000	p=,000	p=,002	p=,123	p=,266	p=,340	p=,982	p=,335	p=,766	p=,366	
10	E	,4231	,3119	,2144	,3976	1,0000	,1106	-,1573	,3889	-,0266	-,0627	,1369	-,1435	-,1685	,2623	,0843	-,1392	-,2353	-,1329	,4442	,2397	,3212	,0460	,0994	-,1119	-,1164	,0715	
11		p=,020	p=,093	p=,255	p=,030	p=---	p=,561	p=,406	p=,034	p=,889	p=,742	p=,471	p=,449	p=,373	p=,162	p=,658	p=,463	p=,211	p=,484	p=,014	p=,202	p=,084	p=,809	p=,601	p=,556	p=,540	p=,707	
12	F	,4969	,0949	-,1654	,4426	,1106	1,0000	-,4716	,3814	,2605	,2643	,1618	-,0576	-,2797	,1816	-,3147	-,4448	-,2149	-,2721	,7409	,0911	,0218	,0515	-,1407	,3948	-,0074	-,3443	
13		p=,005	p=,618	p=,382	p=,014	p=,561	p=---	p=,009	p=,038	p=,164	p=,158	p=,393	p=,762	p=,134	p=,337	p=,090	p=,014	p=,254	p=,146	p=,000	p=,632	p=,909	p=,787	p=,458	p=,031	p=,969	p=,062	
14	G	-,2448	-,0728	-,0622	-,3008	-,1573	-,4716	1,0000	-,0757	-,0395	-,0602	-,2366	,2835	,2112	-,1342	,2302	,3326	,2800	,2776	-,3551	-,0363	-,2093	,1261	,1079	-,3155	-,0311	-,0023	
15		p=,192	p=,702	p=,744	p=,106	p=,406	p=,009	p=---	p=,691	p=,836	p=,752	p=,208	p=,129	p=,263	p=,480	p=,221	p=,073	p=,134	p=,138	p=,054	p=,849	p=,267	p=,507	p=,570	p=,089	p=,870	p=,990	
16	H	,4810	,4521	,1522	,5167	,3889	,3814	-,0757	1,0000	,0721	,1123	-,0155	-,2436	-,2510	-,3231	-,2055	-,1260	-,3345	-,4555	,7887	,0732	-,2819	,2489	,0522	,0723	-,4213	-,1791	
17		p=,007	p=,012	p=,422	p=,003	p=,034	p=,038	p=,691	p=---	p=,705	p=,554	p=,935	p=,195	p=,181	p=,082	p=,276	p=,507	p=,071	p=,011	p=,000	p=,701	p=,131	p=,185	p=,784	p=,704	p=,020	p=,344	
18	I	,2176	,3126	,0019	-,0914	-,0266	,2605	-,0395	,0721	1,0000	,1714	-,1427	,2663	,1763	-,2260	-,3348	-,1482	,0439	,0213	,2850	-,8411	-,3417	,1360	,2013	-,2459	,1227	-,3030	
19		p=,248	p=,093	p=,992	p=,631	p=,889	p=,164	p=,836	p=,705	p=---	p=,365	p=,452	p=,155	p=,351	p=,230	p=,071	p=,435	p=,818	p=,911	p=,127	p=,000	p=,065	p=,474	p=,286	p=,190	p=,518	p=,104	
20	L	,1487	-,0461	-,0866	-,0926	-,0627	,2643	-,0602	,1123	,1714	1,0000	-,1171	-,0750	,0280	-,1868	-,2622	-,0825	,0702	,2800	,2152	-,1012	-,2215	,1298	,0191	,1999	-,1576	-,1597	
21		p=,433	p=,809	p=,649	p=,627	p=,742	p=,158	p=,752	p=,554	p=,365	p=---	p=,538	p=,694	p=,883	p=,323	p=,162	p=,665	p=,713	p=,134	p=,253	p=,595	p=,239	p=,494	p=,920	p=,290	p=,215	p=,113	
22	M	,1023	-,0688	-,2714	,3532	,1369	,1618	-,2366	-,0155	-,1427	-,1171	1,0000	-,3803	-,4628	,3100	,1974	,0174	-,4002	-,4073	,0353	,0399	,6158	,1668	-,0585	-,1576	,3517	-,3328	
23		p=,591	p=,718	p=,147	p=,056	p=,471	p=,393	p=,208	p=,935	p=,452	p=,538	p=---	p=,038	p=,010	p=,095	p=,296	p=,927	p=,028	p=,025	p=,853	p=,834	p=,000	p=,378	p=,759	p=,406	p=,057	p=,072	
24	N	-,2686	,2243	-,0112	-,3168	-,1435	-,0576	,2835	-,2436	,2663	-,0750	-,3803	1,0000	,1910	-,1433	-,2940	-,0288	,3097	,2725	-,0399	-,2160	-,4348	,0919	,0213	-,1597	,0040	-,0244	
25		p=,151	p=,233	p=,953	p=,088	p=,449	p=,762	p=,129	p=,195	p=,155	p=,694	p=,038	p=---	p=,312	p=,450	p=,115	p=,880	p=,096	p=,145	p=,834	p=,252	p=,016	p=,629	p=,911	p=,399	p=,983	p=,898	
26	O	-,2621	-,2727	-,0812	-,6202	-,1685	-,2797	,2112	-,2510	,1763	,0280	-,4628	,1910	1,0000	-,4281	-,0045	-,0349	,6166	,7584	-,3117	-,1832	-,2719	-,1581	-,1997	-,2670	,0820	,2014	
27		p=,162	p=,145	p=,670	p=,000	p=,373	p=,134	p=,263	p=,181	p=,351	p=,883	p=,010	p=,312	p=---	p=,018	p=,981	p=,855	p=,000	p=,000	p=,094	p=,332	p=,146	p=,404	p=,290	p=,154	p=,667	p=,286	
28	Q1	,0728	-,1868	-,0079	,2551	,2623	,1816	-,1342	-,3231	-,2260	-,1868	,3100	-,1433	-,4281	1,0000	,0897	-,0680	-,0713	-,1122	-,0454	,3344	,6046	-,1906	-,0214	,1562	,1386	,1097	
29		p=,702	p=,323	p=,967	p=,174	p=,162	p=,480	p=,082	p=,230	p=,323	p=,095	p=,450	p=,500	p=,018	p=---	p=,638	p=,721	p=,708	p=,555	p=,812	p=,071	p=,000	p=,313	p=,911	p=,410	p=,465	p=,564	
30	Q2	-,0253	-,5329	-,1285	,0355	,0843	-,3147	,2302	-,2055	-,3348	-,2622	,1974	-,2940	-,0045	,0897	1,0000	,1807	-,0650	,0110	-,5603	,4061	,6897	-,0108	-,2962	-,1176	,3378	,1268	
31		p=,895	p=,002	p=,499	p=,852	p=,658	p=,090	p=,221	p=,276	p=,071	p=,162	p=,296	p=,115	p=,981	p=,638	p=---	p=,339	p=,733	p=,954	p=,001	p=,026	p=,000	p=,955	p=,112	p=,536	p=,068	p=,504	
32	Q3	,0811	-,0312	-,2043	,1178	-,1392	-,4448	,3326	-,1260	-,1482	-,0825	,0174	-,0288	-,0349	-,0680	,1807	1,0000	-,1554	-,1842	-,3391	,0595	-,0583	-,2537	,2152	-,0239	,0619	,1896	
33		p=,670	p=,870	p=,279	p=,535	p=,463	p=,014	p=,073	p=,507	p=,435	p=,665	p=,927	p=,880	p=,855	p=,721	p=,339	p=---	p=,412	p=,330	p=,067	p=,755	p=,760	p=,176	p=,254	p=,900	p=,745	p=,316	
34	Q4	-,2337	-,3520	-,0196	-,6604	-,2353	-,2149	,2800	-,3345	,0439	,0702	-,4002	,3097	,6166	-,0713	-,0650	-,1554	1,0000	,8069	-,3265	-,1035	-,1366	,0642	,0596	-,1237	-,0233	-,0643	
35		p=,214	p=,056	p=,918	p=,000	p=,211	p=,254	p=,134	p=,071	p=,818	p=,713	p=,028	p=,096	p=,000	p=,708	p=,733	p=,412	p=---	p=,000	p=,078	p=,586	p=,472	p=,736	p=,754	p=,515	p=,903	p=,736	
36	F1	-,3257	-,3901	-,0171	-,7927	-,1329	-,2721	,2776	-,4555	,0213	,2800	-,4073	,2725	,7584	-,1122	,0110	-,1842	,8069	1,0000	-,4068	-,0494	-,1063	,0125	,0945	-,1430	,0397	-,0436	
37		p=,079	p=,033	p=,928	p=,000	p=,484	p=,146	p=,138	p=,011	p=,911	p=,134	p=,025	p=,145	p=,000	p=,555	p=,954	p=,330	p=,000	p=---	p=,026	p=,795	p=,576	p=,948	p=,619	p=,451	p=,835	p=,819	
38	F2	,5325	,5976	,1257	,5494	,4442	,7409	-,3551	,7887	,2850	,2152	,0353	-,0399	-,3117	-,0454	-,5603	-,3391	-,3265	-,4068	1,0000	-,0527	-,3050	,928	,1008	,2105	-,3409	-,2681	
39		p=,002	p=,000	p=,508	p=,002	p=,014	p=,000	p=,054	p=,000	p=,127	p=,253	p=,853	p=,834	p=,094	p=,812	p=,001	p=,067	p=,078	p=,026	p=---	p=,782	p=,101	p=,422	p=,596	p=,264	p=,065	p=,152	
40	F3	,1113	-,4061	-,0900	,2879	,2397	,0911	-,0363	,0732	-,8411	-,1012	,0399	-,2160	-,1832	,3344	,4061	,0595	-,1035	-,0494	-,0527	1,0000	,4330	-,2092	-,2383	,3432	-,0650	,3182	
41		p=,558	p=,026	p=,636	p=,123	p=,202	p=,632	p=,849	p=,701	p=,000	p=,595	p=,834	p=,252	p=,332	p=,071	p=,026	p=,755	p=,586										



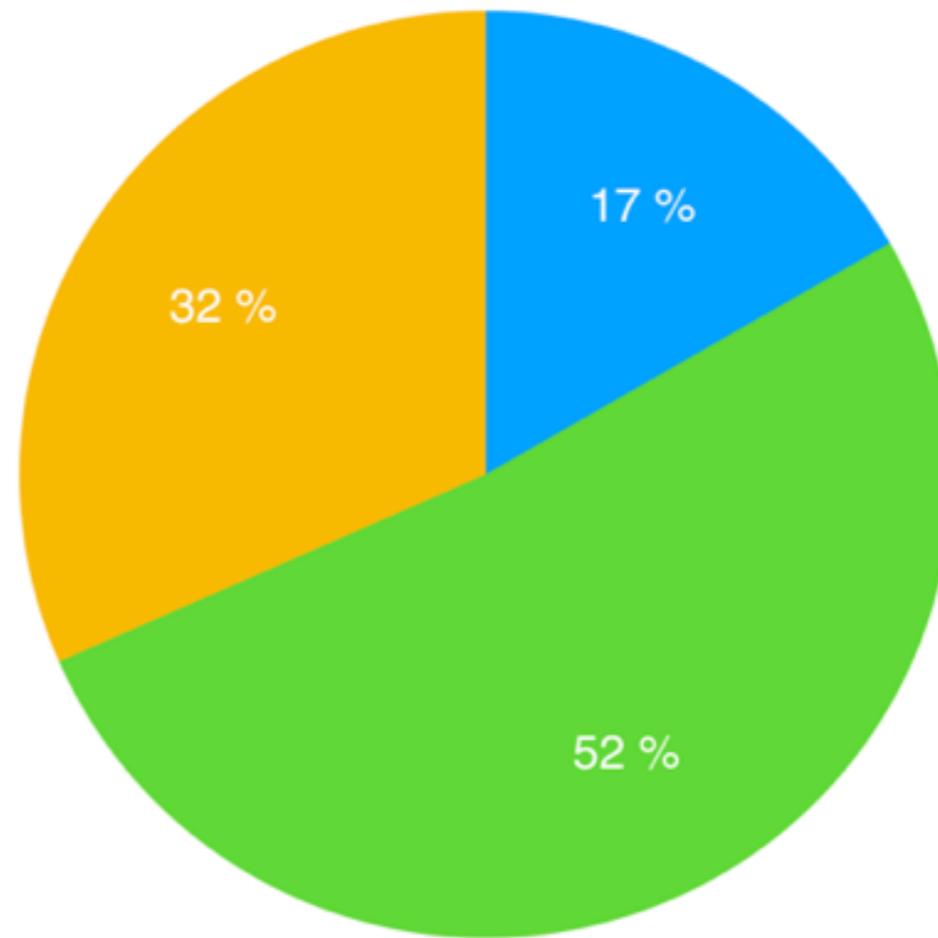
● напряжение

● резистенция

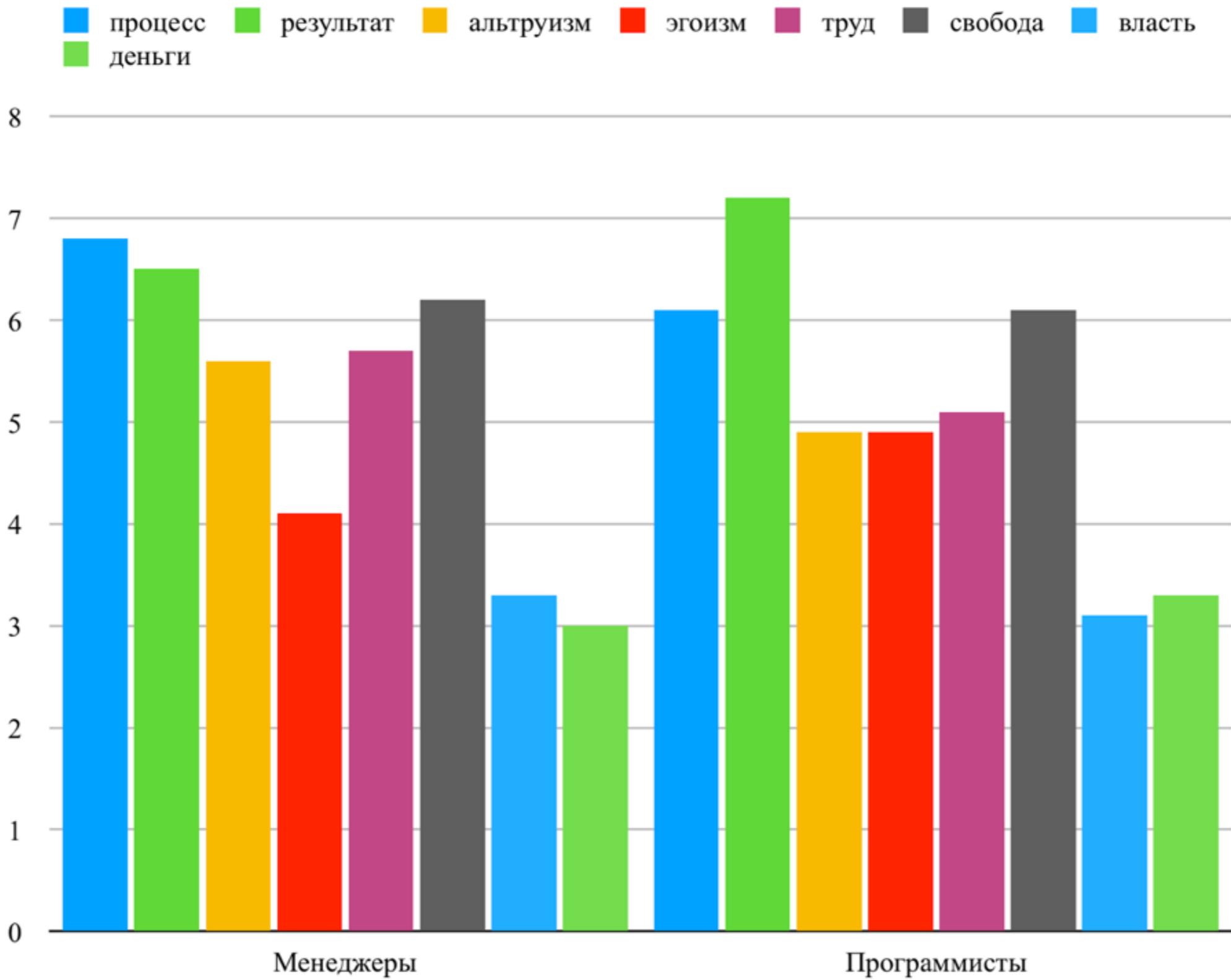
● истощение



Менеджеры



Программисты





Что с этим делать?

мотивация

обратная связь

проработка процессов

отдых

благодарность

диалог

перерывы развитие

результат



Методики

- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко. (<https://www.b17.ru/article/4338/>)
- Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла (<http://psytests.org/cattell/16pfA.html>);
- Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной (<http://psycabi.net/testy/254-test-chno-vazhno-v-zhizni-metodika-diaagnostiki-sotsialno-psikhologicheskikh-ustanovok-lichnosti-v-motivatsionno-potrebnostnoj-sfere-o-f-potemkinoy>)
- Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации (<https://www.psychologos.ru/articles/view/test-tomasa---tipy-povedeniya-v-konflikte>)

