



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»



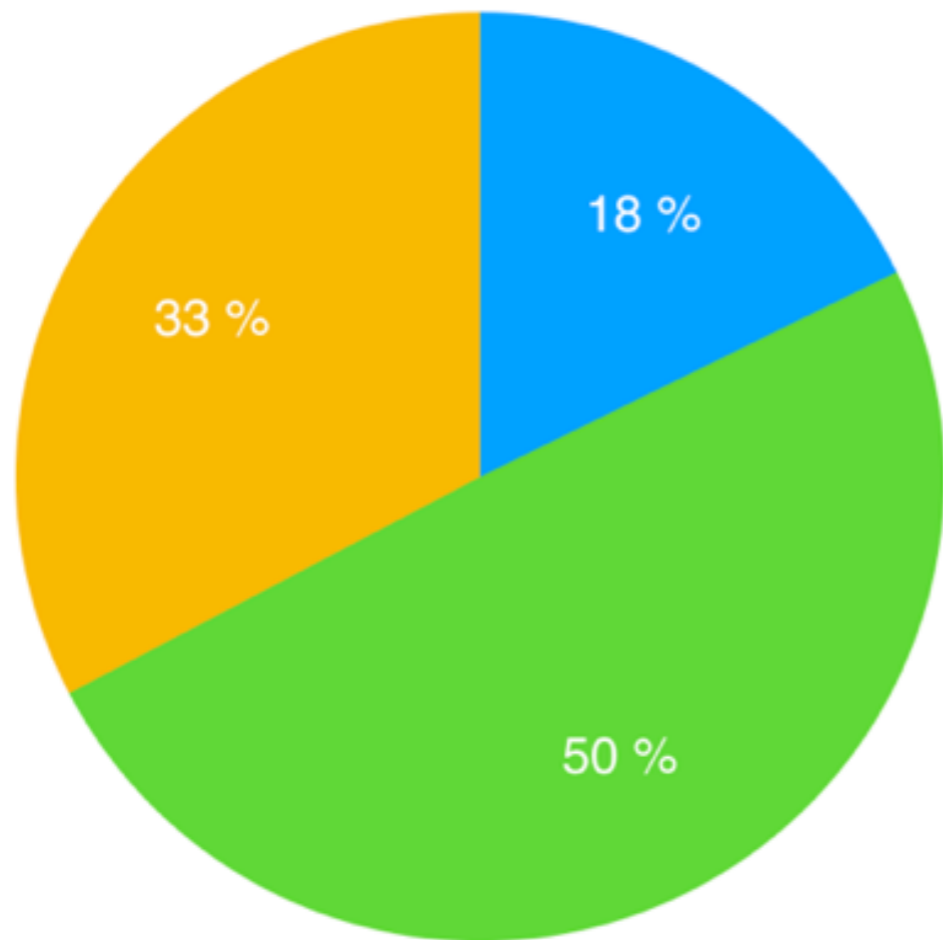
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	F1	F2	F3	F4	W	X	Y	Z	AA
1	все																											
2	мр	1,0000	,0820	-,1222	,5281	,4231	,4969	-,2448	,4810	,2176	,1487	,1023	-,2686	-,2621	,0728	-,0253	,0811	-,2337	-,3257	,5325	,1113	,1279	,0221	,1210	,1752	-,2278	-,1051	
3		p=---	p=.666	p=.520	p=.003	p=.020	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=.5018	p=---	p=.638	p=.721	p=.708	p=.555	p=.812	p=.071	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	,1521	,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	p=.795	p=.782	p=---	p=.017	p=.267	p=.205	p=.063	p=.733	p=.087	
42	F4	,1279	-,5328	-,2167	,2096	,3212	,0218	-,2093	-,2819	-,3417	-,2215	,6158	-,4348	-,2719	,6046	,6897	-,0583	-,1366	-,1063	-,3050	,4330	1,0000	,0081	-,2919	-,0492	-,092	,4044	
43		p=.501	p=.002	p=.250	p=.266	p=.084	p=.909	p=.267	p=.131	p=.065	p=.239	p=.000	p=.016	p=.146	p=.000	p=.000	p=.760											



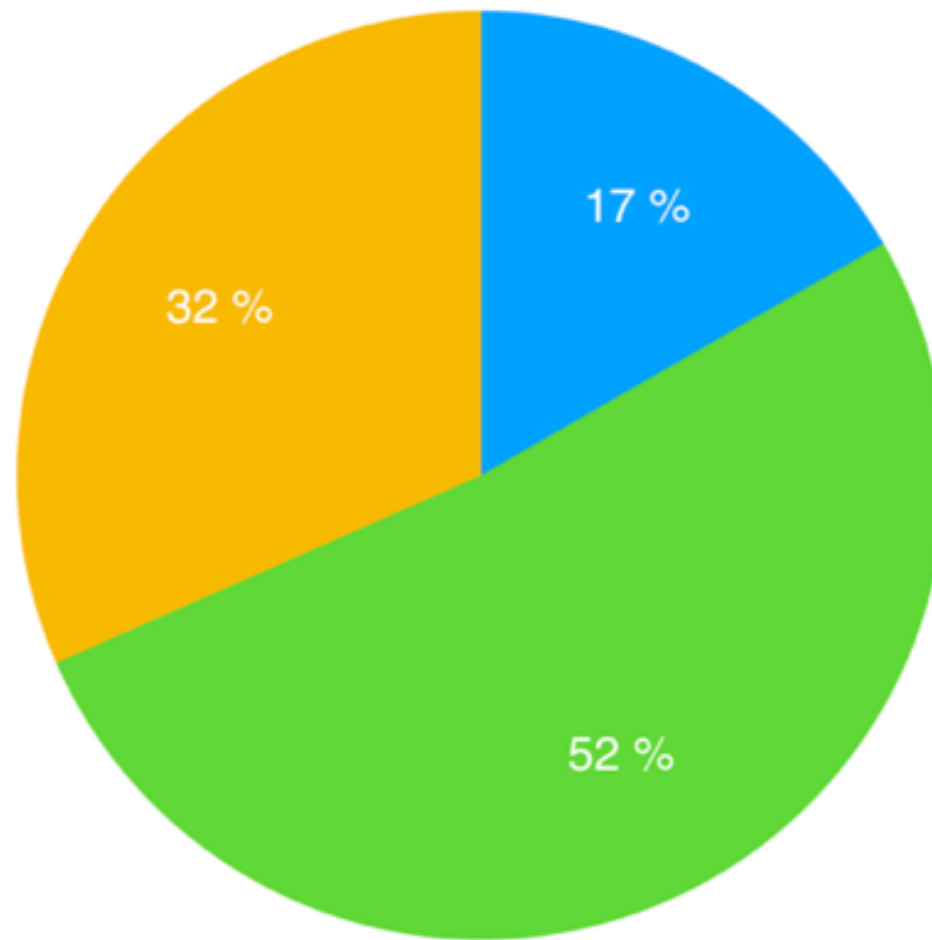
● напряжение

● резистенция

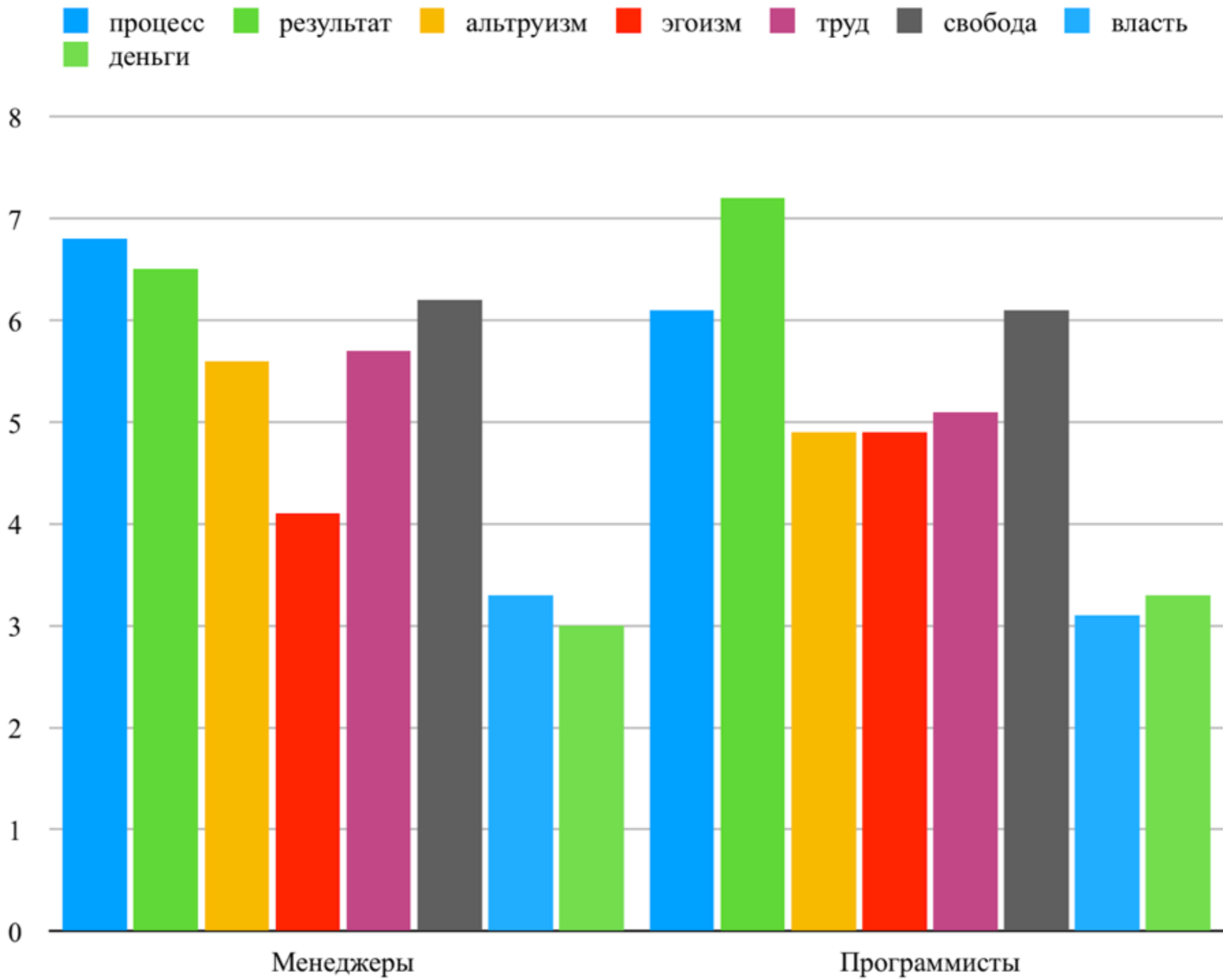
● истощение



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://psyttests.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>)



Спасибо за внимание
Дякуємо

kiitos благодарю

Thank you

ありがとう
ありがとう

merci

მადლობა