

# **Защита от профессионального выгорания**

Юлия Владимировна

Лебедева

доцент кафедры педагогики и психологии  
образования УрФУ

# Содержание занятия:

1. Профессиональный стресс
2. Техники сохранения эмоций
3. Техники сохранения личности

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС



**Стресс – защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.**

- Состояние повышенного напряжения в определенный момент времени
- Вызвано причиной, которую человек не способен контролировать

«Стресс – это не то, что произошло на самом деле, а то, как мы это восприняли» (Г. Селье)

# Стрессогенные факторы

## Организационные

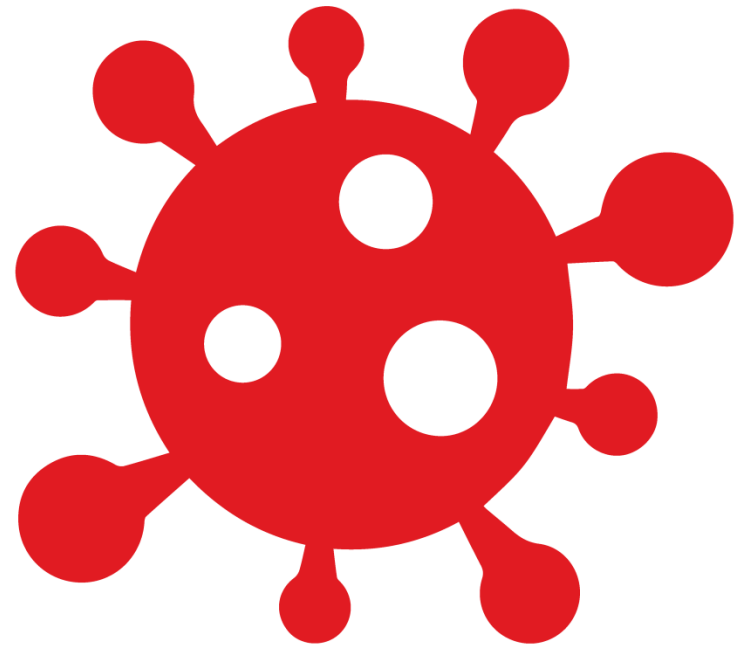
- несоответствующая профессиональным требованиям нагрузка;
- Конфликт или неопределённость ролей;
- неинтересная работа;
- плохие физические условия;
- неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью;
- ненадежные каналы обмена информацией в организации;
- низкая зарплата.

## Организационно-личностные

- страхи (не справиться с работой, допустить ошибку; быть обойдённым другими; потерять работу или собственное «Я»);
- неблагоприятный климат в коллективе (конфликты, отсутствие социальной поддержки);
- личные проблемы;
- проблемы со здоровьем
- личные особенности (тревожность и др.)

# Стрессогенные факторы Covid-19

1. Неопределённость, потеря уверенности.
2. Невозможность контроля за ситуацией.
3. Материальные проблемы.
4. Социальные ограничения.
5. Проблемы со здоровьем, потеря близких.



# Тест на интенсивность стресса

Автор: Ю.В. Татура

До 10 баллов: норма

10-20: необходимо  
принять меры

20-30: высокий уровень  
стресса

Более 30: очень высокий  
уровень, необходима  
помощь.

## Признаки стресса:

- Физические
- Когнитивные
- Эмоциональные
- Поведенческие

# Признаки стресса

## Физические признаки:

- Расстройство желудка
- Учащенное сердцебиение
- Одышка, тошнота, судороги
- Частые ОРЗ
- Неопределенные боли
- Подверженность аллергиям
- Повышенная потливость
- Сжатые кулаки или челюсти
- Возобновление болезней, имевших место ранее
- Быстрое изменение веса

## Интеллектуальные признаки:

- Ослабление памяти и концентрации внимания
- Плохие сны или кошмары
- Излишнее беспокойство
- Нечеткое видение предметов
- Ошибочные действия
- Потеря инициативы
- Потеря чувствительности
- Постоянные, негативные мысли
- Нарушение суждений
- Импульсивность мышления
- Поспешные решения
- Нерешительность



# Признаки стресса

## Эмоциональные признаки:

- Раздражительность
- Мрачное настроение, депрессия
- Ощущение напряжения
- Эмоциональная истощенность
- Эмоциональные приступы
- Отчужденность, циничный юмор
- Ощущение боязливости, тревоги, подозрительность, суетливость
- Ощущение бесцельности
- Потеря уверенности
- Меньшая удовлетворенность жизнью
- Отсутствие заинтересованности
- Сниженная самооценка
- Неудовлетворенность работой

## Поведенческие признаки:

- Потеря аппетита или переедание
- Плохое вождение автомобиля
- Нарушение речи, дрожание голоса
- Рост семейных проблем
- Плохое распределение времени
- Избегание поддерживающих отношений
- Неспособность к развитию
- Низкая продуктивность
- Нарушение сна или бессонница
- Более интенсивное курение и употребление алкоголя
- Доделывание работы дома
- Неухоженность
- Лживость, асоциальное поведение

# Эмоциональное выгорание – это состояние умственной, эмоциональной и физической истощённости

- 1) Нервное (тревожное) напряжение.
- 2) Резистенция (сопротивление).
- 3) Истощение:
  - Отсутствие взгляда в глаза и разговор на повышенных тонах.
  - Апатия, вялость и безразличие.
  - Обезличивание.



# Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ)

(Авторы К. Маслач и С. Джексон.  
Адаптация Н.Е. Водопьяновой)

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация/ цинизм	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
3–4 балла	5–6 баллов	7–9 баллов	10 баллов и больше

# ТЕХНИКИ СОХРАНЕНИЯ ЭМОЦИЙ



# Эмоциональная «подзарядка»

1. Хобби и увлечения
2. концерты, театр....
3. Хорошая физ. Форма
4. Прогулки
5. Общение
6. Еда + кулинария
7. Шопинг
8. Пение
9. Животные
- 10 путешествия... новые впеч.
11. любовь, секс
12. обучение



# Правильный отдых



- Отдыхать без зазрения совести
- Правильное питание
- Правильный сон
- Физические нагрузки
- Ритмичный отдых
- Ресурсная деятельность

# Дыхательные техники

Диафрагмальное дыхание (животом)

1. Глубокий вдох носом.
2. Дыхание НЕ задерживать.
3. Медленный выдох, губы трубочкой.
4. Серия из нескольких повторений.

Симпатическая и парасимпатическая нервная система.





грудное  
дыхание



дыхание  
диафрагмой



# Медитация

- Поза лотоса или «шавасана».
- Расслабление
- Концентрация внимания на дыхании или музыке. Ментальная «пустота».
- Правильное дыхание.
- Формирование установки.

Часто сопровождается музыкой или звуками/видео природы.

Можно добавить активное действие – убежище или путешествие.



# Релаксация

Концентрация внимания на расслаблении мышц.

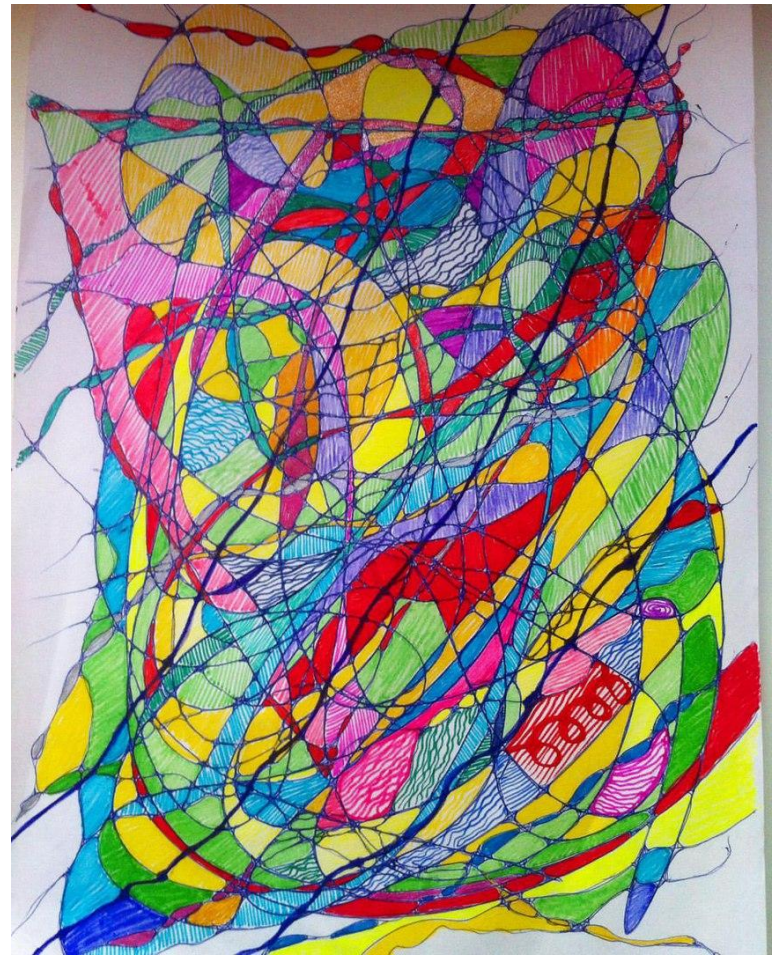
Последовательное напряжение (5 секунд) и расслабление (30 секунд) мышц (метод Якобсона).

Диафрагмальное дыхание.

Воображение, создание иллюзии восприятия (картинка, звуки, запахи).

# Отреагирование эмоций

- Осознание и решение проблемы.
- Вербализация эмоций.
- Катарсис (арт-терапия).
- Перевод устного общения в письменное.
- Выплеск эмоций: крик в пространство, битьё подушки и т.д. (временный эффект)
- Визуализация (рисование и последующее уничтожение)



# ТЕХНИКИ СОХРАНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ



# Сохранение самооценки

## Самооценка

- Уровень
- Адекватность

## Поддержание самооценки:

1. Зависимые и независимые переменные.
2. Индивидуальное сравнение.
3. Переживания по поводу низкой самооценки снижают самооценку!
4. Коррекция ожиданий.

Высокая

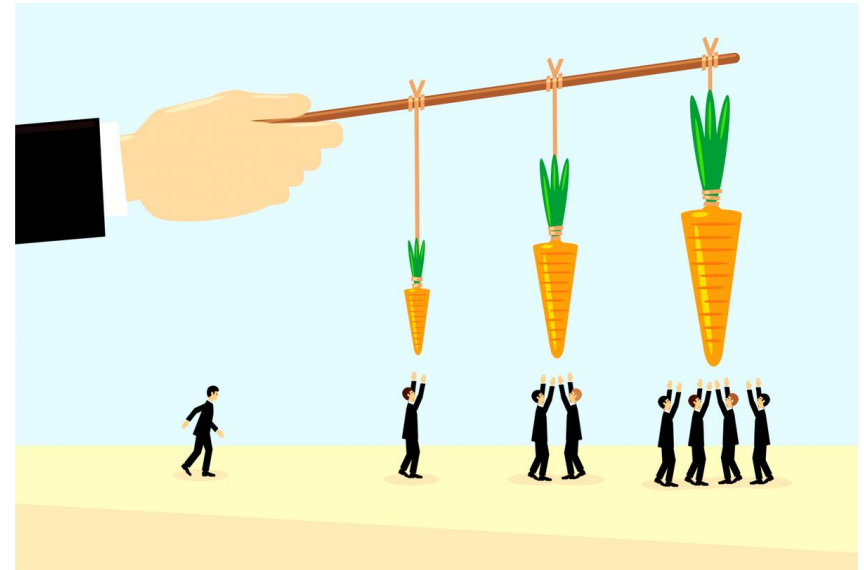
Средняя

Низкая



# Сохранение мотивации

1. Понимание и принятие себя.
2. Поиск интереса. Работа на саморазвитие.
3. Комфорт рабочего места.



## Виды мотивации:

1. Внешняя - внутренняя
2. Достижения успеха - избегания неудачи
3. Устойчивая - неустойчивая

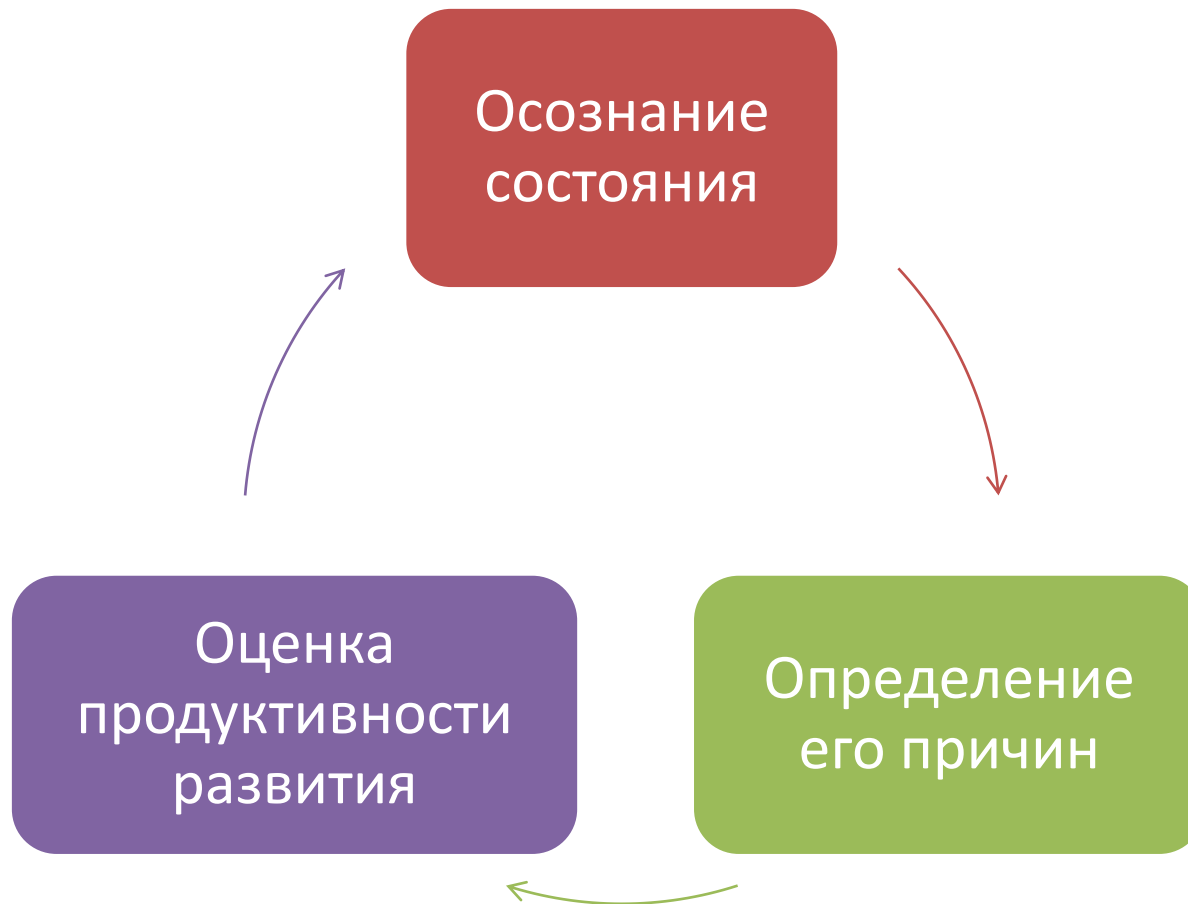


# Причины «лени»:

1. Физиологические.
2. Несоответствие интересам.
3. Проблемы с таймингом.
4. Проблемы с самооценкой.
5. Повышенная тревожность.
6. Отсутствие цели.
7. Феномен прокрастинации.



# Процесс рефлексии



# Другие пути самопознания

**Обратная связь** - это  
взгляд со стороны  
(например, коллеги)

- Содержание
- Форма

**Экспертная оценка**

