



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

# Профессиональное выгорание

# Определение

Профессиональное выгорание- это ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций и сложную когнитивную нагрузку, включающая в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений ( Масlach и Джексон).

Первоначально под «выгоранием» подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности (Freudenberger, 1974)



- быстрая утомляемость
- после работы вы как “выжатый лимон”
- эмоции приглушенные, менее интенсивные чем раньше
- повышенная раздражительность
- более яркая негативная реакция на повседневные события



- коллеги и студенты вызывают все больше негативных эмоций
- общение становится формальным, поверхностным
- повышается цинизм
- конфликты на работе происходят все чаще
- хочется отстраниться от людей, от работы



# Редукция профессиональных достижений

- появляется недовольство собой
- возникает сомнение в своей компетентности
- нет осознания ценности своей работы
- безразличие к работе
- чувство вины



# Причина

Выгорание как следствие профессиональных стрессов возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовой ситуации превышены.





## Корреляции с выгоранием ( личностные характеристики)

- 1) Ценности ( традиции, безопасность)
- 2) Внешняя профессиональная мотивация
- 3) Возраст и стаж ( 35+ или 10 лет стажа)
- 4) Закрытость новому опыту
- 5) Низкие показатели по тесту СЖО ( нет удовлетворенности от цели, процесса)





В исследовании 1 300 работающих в ReliaStar Insurance Company of Minneapolis (Lawlor, 1997) было обнаружено следующее: служащие, которые считали, что их работа очень стрессогенная, в 2 раза чаще испытывали выгорание, чем те, которые не думали так.

Продолжите фразы:

“Хороший преподаватель должен.....”

“Работа должна.....”

“Будет ужасно, если я на работе....”

- 1) Заметить ситуацию, где яркие негативные эмоции
- 2) Заметить мысли, вычленить установку
- 3) Зафиксировать установку
- 4) Начать ее оспаривать, искать примеры, которые ей противоречат, задавать вопросы, обращаться к коллегам за помощью

# Или... посмотреть через потребность

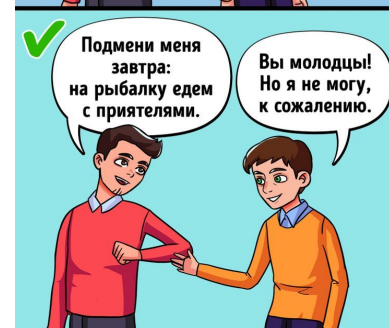
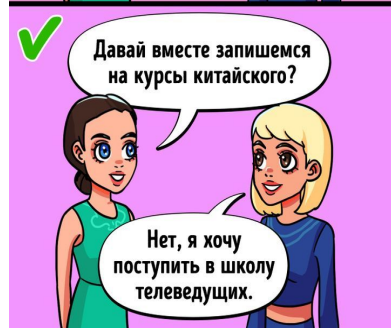
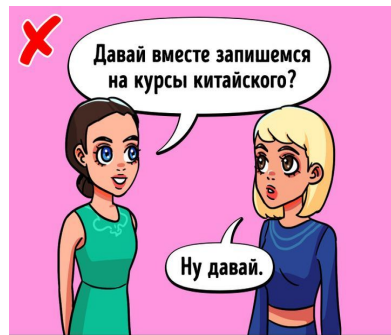
1. Заметить ситуацию с яркими негативными эмоциями
2. Проанализировать, какая моя потребность не удовлетворена в данном случае
3. Сгенерировать список идей того, как можно было бы удовлетворить потребность в этой ситуации по-другому

# Если раздражает студент или коллега

1. Сформулировать, что конкретно раздражает
2. Вспомнить ситуации из своей жизни, когда вы вели себя схожим образом ( скорее всего в меньшей интенсивности)
3. Вспомнить свои мотивы и суждения тогда
4. Допустить, что у коллеги и студента также могут быть такого рода мотивы и суждения

# Если сложно сказать “нет”

- Скажите “нет” части задачи
- Скажите “нет” задаче, но не человеку
- Объясните причину отказа
- Поблагодарите за то, что к вам обратились



- чем обычно занимаешься?
- работаю
- а ещё?
- в смысле "ещё"?



# Телеграмм-канал “Чтобы не выгорать”

## Чтобы не выгорать

Если вам кажется, что вы выполняете недостаточно хорошо, подумайте о том, как можно оценить успех задачи.

Какой уровень будет минимально достаточный? Какой нормальный? А какой идеальный?

В зависимости от загруженности и ресурсов, выберите то, что вам подходит

👁 8246 edited 13:00



# Заметка о ведении дневника

**Осмысленное ведение  
дневника: системная методика  
преодоления негативных  
убеждений.**

Это перевод [оригинальной статьи](#) Ричарда Рагнарсона





УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

Заботьтесь о себе в первую  
очередь

Федорова Антонина

Тел: 89046443382

e-mail: [avfedorova@itmo.ru](mailto:avfedorova@itmo.ru)