

# **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

## **Практико- ориентированное занятие с элементами тренинга**

Разработчик: Н. В. Ложкина  
преподаватель психологии  
ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

# Цель занятия

---

Формирование понятия  
об эмоциональном  
выгорании, его  
симптомах и  
профилактике.

# Задачи занятия:

---

- Рассмотреть понятие эмоционального выгорания;
- Выявить индивидуальные склонности к эмоциональному выгоранию;
- Выявить возможности профилактики эмоционального выгорания

**Ваши ассоциации со  
словосочетанием  
«Эмоциональное  
выгорание»**

---

# Синдром эмоционального выгорания

---

- впервые описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

# **Основные симптомы синдрома эмоционального выгорания**

---

# Основные симптомы

---



- усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;

# ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

---



- психосоматические проблемы;



# ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ



- появление негативного отношения к пациентам (вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений)

# Основные симптомы

---



- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;

# ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ



- агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и пациентам);

# ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

---



- функциональное, негативное отношение к себе;

# ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

---



- тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

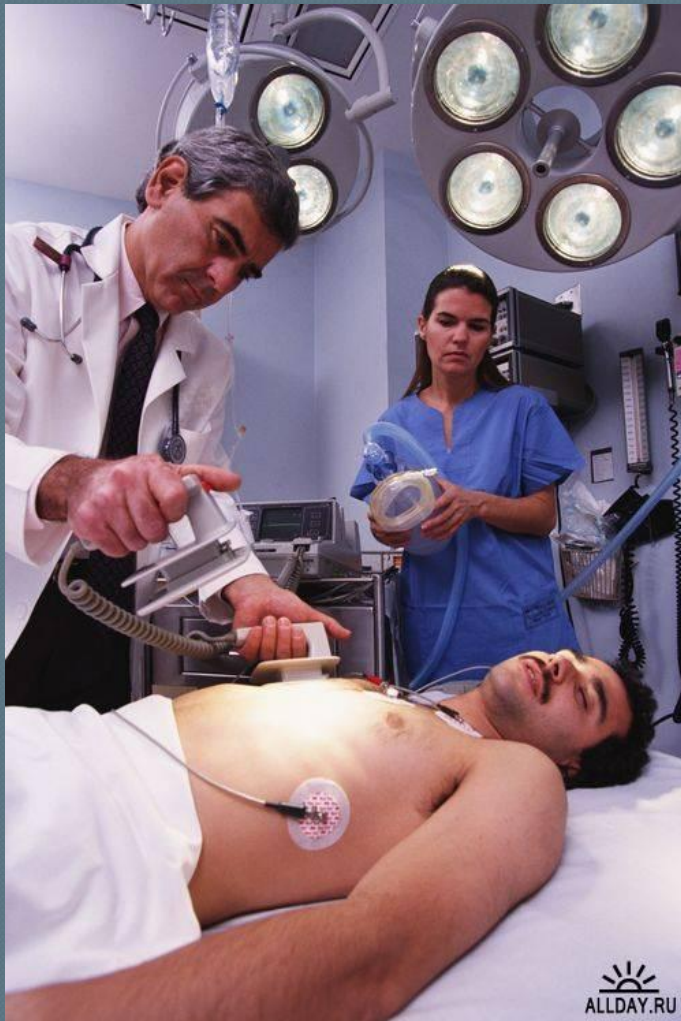
# Замкнутый круг



# Причины синдрома эмоционального выгорания

---

# Причины



- Контакты с больными людьми и их родственниками, постоянное соприкосновение с чужой болью и безысходностью



# Причины



- **Повышенные требования профессиональной компетентности**

# Причины

---



- Ответственность за жизнь и здоровье людей

# Причины



- **Высокий  
уровень  
смертности**

# Причины

- Неуверенность в социально – экономической стабильности



# Причины



- Соматические проблемы, которые образуются в результате высокой физической нагрузке во время рабочего дня

**Тест**

**«Профессиональное  
(эмоциональное)  
выгорание»**

---

**Для медицинских работников**

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

- *Инструкция:* Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – "никогда". Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – "ежедневно". Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

## Образец бланка ответов

1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств	1 2 3 4 5 6
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3	По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных	1 2 3 4 5 6
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения	1 2 3 4 5 6
5	Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними к минимуму	1 2 3 4 5 6
6	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*	1 2 3 4 5 6
7	Я умею находить правильное решение в трудных ситуациях с больными и с коллегами	1 2 3 4 5 6
8	Я чувствую неудовлетворенность и потерю интереса к моей работе	1 2 3 4 5 6
9	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов)	1 2 3 4 5 6
10	В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать	1 2 3 4 5 6
11	Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня	1 2 3 4 5 6
12	Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13	Я испытываю все больше жизненных разочарований	1 2 3 4 5 6
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15	Я стараюсь эмоционально не реагировать на «трудных» (конфликтных) пациентов	1 2 3 4 5 6
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	1 2 3 4 5 6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими больными	1 2 3 4 5 6
18	Я легко общаюсь с больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера	1 2 3 4 5 6
19	Я многое успеваю сделать за день	1 2 3 4 5 6
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21	Я многого смогу достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22	Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности	1 2 3 4 5 6



# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

---

## *Шкала*

### *Эмоциональное истощение*

*Подсчитайте сумму баллов по  
вопросам:*

*1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20*

*добавьте обратный балл по вопросу 6  
(1-6, 2-5, 3-4, 4-3, 5-2, 6-1)*

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

---

## *Шкала*

*Эмоциональное истощение*

*0-15- низкий уровень*

*16-24 – средний уровень*

*25-54 –высокий уровень*

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

---

## *Шкала Деперсонализация*

*Подсчитайте сумму баллов по  
вопросам:  
5, 10, 11, 15, 22*

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

---

## *Шкала*

### *Деперсонализация*

*0-5 – низкий уровень*

*6-10 – средний уровень*

*11-30 – высокий уровень*

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

---

## *Шкала*

*Редукция профессионализма*

*Подсчитайте сумму баллов по  
вопросам:*

*4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21*

# Тест «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

---

## *Шкала*

*Редукция профессионализма*

*37-48 – низкий уровень*

*31-36 – средний уровень*

*8-30 – высокий уровень*

**Профилактика и  
снижение выраженности  
синдрома  
эмоционального  
выгорания**

---

# Профилактика и снижение выраженности

---



- определение краткосрочных и долгосрочных целей



# Профилактика и снижение выраженности

---



- использование "тайм-аутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия

# Профилактика и снижение выраженности

---



- овладение умениями и навыками саморегуляции и

# Профилактика и снижение выраженности

---



- профессиональное развитие и самосовершенствование

# Профилактика и снижение выраженности

---



- уход от ненужной конкуренции и

# Профилактика и снижение выраженности



● ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
общение

# Профилактика и снижение выраженности

---



- поддержани  
е хорошей  
физической  
формы

# Упражнение «Чемодан»

---

Возьми с собой

Ценные  
характеристики,  
которые помогут в  
жизни



Оставь

Отрицательные  
проявления



# Релаксация

---

# Релаксация

---

- позволяет быстро отдохнуть, снять физическое и эмоциональное напряжение,
- а также может быть использована для самовнушения.

# Релаксация

---

- Ее лучше проводить в тихом, затемненном помещении, максимально уменьшив отвлекающие факторы.
- Релаксации способствуют: удобная поза, тихая, спокойная музыка, приятный видеоряд.

# Рефлексия

---

# Синквейн

---

- первая строка – **одно** слово, обычно **существительное**, отражающее главную идею;
- вторая строка – **два** слова, **прилагательные**, описывающие основную мысль;
- третья строка – **три** слова, **глаголы**, описывающие действия в рамках темы;
- четвертая строка – **фраза** из нескольких слов, показывающая отношение к теме;
- пятая строка – **слово**, связанное с первым, отражающее сущность темы.

# Синквейн

---

- Конфликт
- Частный, неприятный.
- Сорит, злит, разобщает.
- Без него не прожить.
- Спор.

# Синквейн

---

- первая строка – **одно** слово, обычно **существительное**, отражающее главную идею;
- вторая строка – **два** слова, **прилагательные**, описывающие основную мысль;
- третья строка – **три** слова, **глаголы**, описывающие действия в рамках темы;
- четвертая строка – **фраза** из нескольких слов, показывающая отношение к теме;
- пятая строка – **слово**, связанное с первым, отражающее сущность темы.

**Спасибо за  
сотрудничество!**

---