

**Выгорание.**  
**Конфликты.**  
**Стресс.**  
**Профилактика.**



# План лекции

## 1 часть:

- Понятие синдрома выгорания, симптомы, проявления, причины возникновения

## 2 часть:

- СЭВ и конфликты
- СЭВ и Стресс

## 3 часть:

- Основные способы восстановления
- Вопросы

# Эмоциональное выгорание

*эмоциональное истощение,  
следующее из стресса  
межличностного  
взаимодействия*

**К.Маслач** [Maslach C.]

# Структура синдрома

Выгорание

Эмоциональное  
истощение

Деперсонализи  
я

Редукция  
личных  
достижений

# **Эмоциональное истощение**

**Проявляется в переживаниях  
сниженного эмоционального  
фона, равнодушии или в  
эмоциональном перенасыщении.**

**Напряжение эмоциональное и  
физическое**

# ***Деперсонализация (цинизм)***

**Дистанцированная позиция к  
работе и сотрудникам**

# ***Редуцирование личных достижений***

**Негативное оценивание себя,  
своих профессиональных  
достижений и успехов**

# Симптомы и проявления

Мыслительные

Поведенческие



Психологические

Соматические

# Психологические и организационные трудности

## 1. Особенности работы

- Высокая ответственность
- Ежедневная психоэмоциональная нагрузка
- Необходимость все время «быть в форме»
- Высокие профессиональные стандарты

## 2. Нежелание обсуждать свои чувства

## 3. Проблема с оценкой собственных реакций

## 4. Невозможность эмоциональной разрядки и многие другие

## 5. Страх в признании необходимости помощи

## 6. Сложности в профессиональном социуме

- Неудовлетворенность взаимоотношений с коллегами
- Неблагоприятный психологический климат в коллективе

# ҚОНФЛИКТЫ

# Конфликтогены

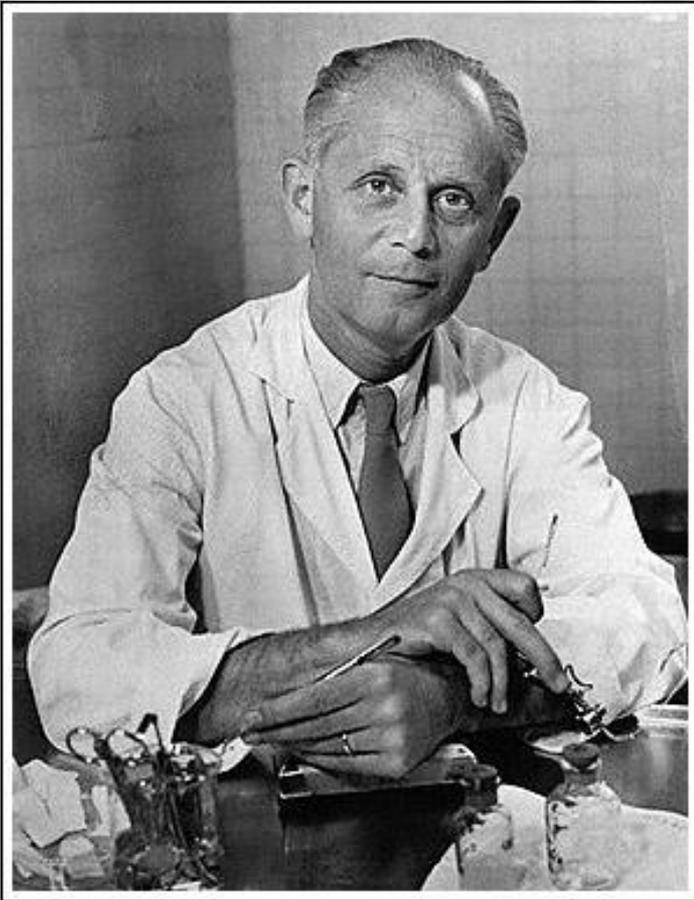
## *Стремление к Превосходству*

- Приказание
- Угроза
- Отрицательная оценка
- Снисходительное отношение
- Категоричность
- Навязывание своих советов
- Перебивание собеседника

**Агрессив  
ность**

**Эгоизм**

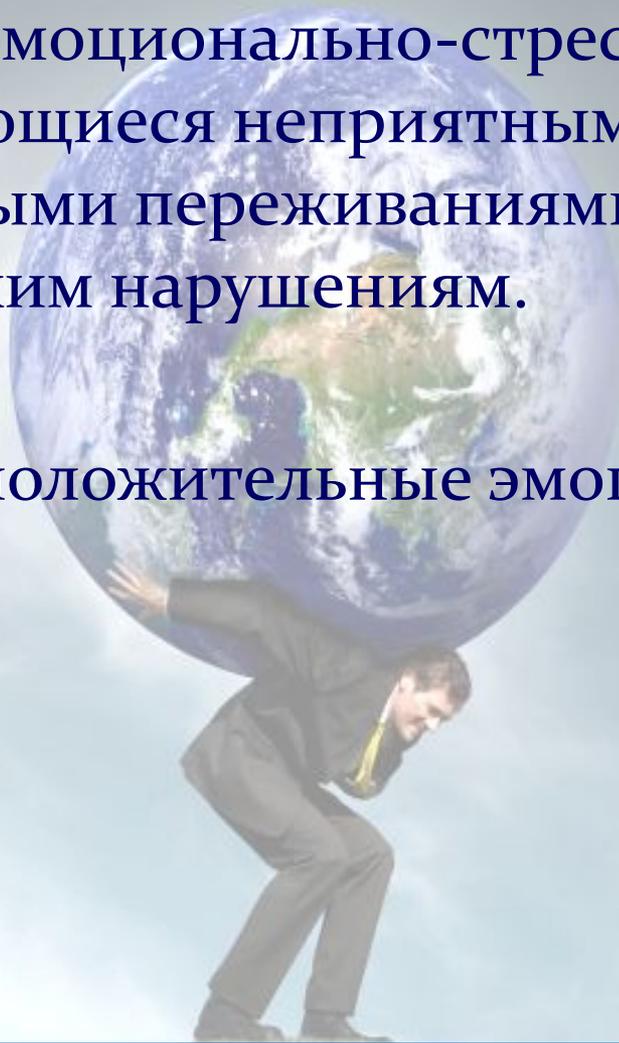
# Определение стресса



«Стресс –  
это неспецифический  
ответ организма на  
любое предъявленное  
ему требование»

*(Г. Селье, 1936г.)*

- **Дистресс** - эмоционально-стрессовые состояния, характеризующиеся неприятными, отрицательными переживаниями и приводящие к патологическим нарушениям.
- **Эустресс** – положительные эмоциональные реакции.



# Стадии стресса

Стадия 1. Стадия мобилизации, напряжения или тревоги.

Стадия 2. Стадия адаптации.

Стадия 3. Стадия истощения.

# Причины стрессов следует искать:

**А**

**В**

**С**

**Во  
внешнем  
мире**

**Во мне  
самом**

**Как во  
внешнем,  
так и во  
внутренн  
ем  
мире**

**Физиологический**

**Психологический**

**Информационный**

**Виды  
стресса**

**Управленческий**

**Эмоциональный**

**Стрессогенные  
факторы**

```
graph TD; A([Стрессогенные факторы]) --> B[Организационные]; A --> C[Личностные];
```

**Организационные**

**Личностные**

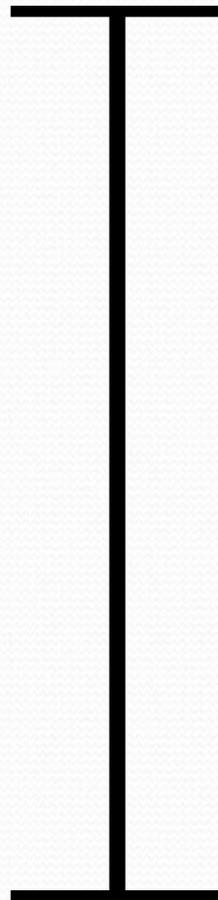
# Профилактические мероприятия

# Рекомендации

- **Общение (умение разговаривать)**
- **Отдых (тайм-ауты)**
- **Овладение основами саморегуляции**
- **Контроль эмоций**
- **Система приоритетов**
- **Поддержка со стороны коллег**
- **Реалистичность ожиданий по отношению к себе**
- **Методы преодоления стресса**



**Самый умный**



**Самый глупый**

# Фазы партнерского общения

1

2

3

4

Установление  
контакта

Ориентация в  
проблеме

Обсужде  
ние

Решение

Невербальные  
и  
вербальные  
сигналы

Активное  
слушание

Аргументация  
Активное  
слушание

Подведение  
итогов

# Общение, возраст и болезнь

1. **Подростковый возраст** – психологические реакции м.б. вызваны заболеваниями, которые изменяют внешний вид;
2. **Зрелый возраст** – тяжело реагируют на хронические и инвалидизирующие заболевания;
3. **Пожилые** – болезни, которые могут привести к смерти (страх смерти, регрессия);

## Когда слушаете:

- ✓ Пересказывайте то, что говорит партнер.
- ✓ Не принижайте значимости чувств или желаний партнера.
- ✓ Покажите, что вы принимаете и уважаете партнера, но сами имеете право на собственную точку зрения,
- ✓ Предлагайте варианты.

# Нервно-мышечная релаксация

- Расслабление мышц лица
- Расслабление мышц шеи
- Расслабление мышц руки
- Контроль темпа движений речи
- Правильное дыхание

# Устранение последствий негативных эмоций

- Разделяйте человека и проблему
- Спародируйте себя
- Рационализация гнева
- Визуализация гнева
- Остановка потока негативных мыслей
- Проснитесь для себя
- Почувствуйте живой мир



**Найдите время, чтобы  
отключиться и отдохнуть**





**Благодарю  
за  
Внимание!!!**