



Уральский
федеральный
университет

имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина

КПТ в системе помощи при эмоциональной выгорании

Муслумов Рустам Рафикович

кандидат психологических наук, доцент департамента психологии
Уральского федерального университета

Екатеринбург, 2023

План

- Что такое выгорание – признаки
- Что нового мы знаем про выгорание
- От чего зависит выгорание
- Что такое КПТ
- Как именно КПТ может помочь

Признаки выгорания

- хуже работаю
- постоянно чувствую усталость
- нет ощущения пользы
- испытываю раздражение
- сложно начать действовать, прокрастинация
- нужны энергетика и кофе
- ухудшилось питание
- меньше забочусь о себе
- ухудшилось здоровье

Связи с болезнями

- **нарушения сна, головные боли, респираторные инфекции и желудочно-кишечные инфекции** (Kim et al. 2011)
- **фактором риска инфекций** (Mohren et al. 2003)
- **инфаркты** миокарда (Appels & Schouten 1991)
- **эмоциональное выгорание** связано с нарушениями **опорно-двигательного** аппарата у женщин и **сердечно—сосудистыми заболеваниями** у мужчин (Ahola, 2007)
- **продолжительность больничных**, но не частоту (Borritz et al., 2006)

Эмоциональное
истощение

- **Отсутствие энергии,
усталость**

Деперсонализация

- **Отстраненная реакция по
отношению к другим
людям**

Редукция личных
достижений

- **Снижение чувства
компетентности и
достижений на работе**



Герберт
Фрейденбергер



Кристина
Маслач

Сюзан
Джексон

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied social psychology annual*

- Выгорание – это **не реакция на стресс** (Etzion 1984, Maslach et al. 2001), а медленный **процесс прогрессирующей потери энергии и энтузиазма** (Kant et al., 2004, Leiter & Maslach, 2006)
- Более точный термин – **не деперсонализация, а цинизм** - отстраненное отношение к работе в целом и не обязательно к другим (выгореть можно на работе, где ты не связан с людьми)
- Выделены инструменты для оценки отдельно истощения и отстраненности (OLBI) и физической и когнитивной усталости (SMBM)

Вовлеченность

Выгорание



Вовлеченность

позитивное, приносящее
удовлетворение, связанное с
работой состояние ума,
которое характеризуется
энергией,
самоотверженностью и
поглощенностью

Wilmar Schaufeli, 2002



Энергичность -
готовность вкладывать
усилия, упорство

Эмоциональное
истощение

- Отсутствие энергии,
усталость

Самоотверженность

Деперсонализация

- Отстраненная реакция по
отношению к другим
людям

Поглощенность – полная
концентрация и
радостное погружение

Редукция личных
достижений

- Снижение чувства
компетентности и
достижений на работе

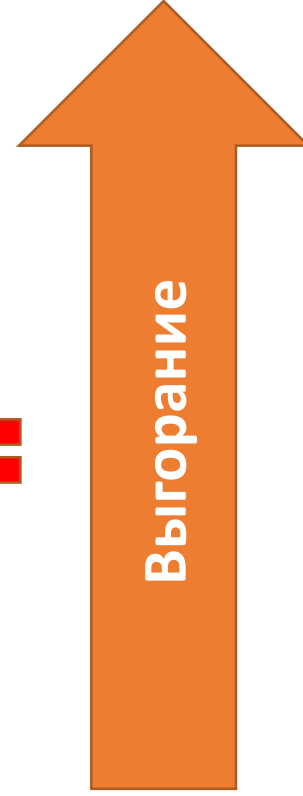
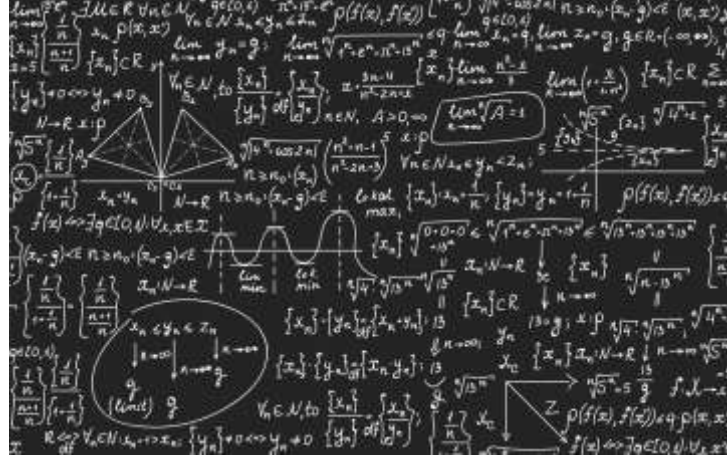
Вовлеченность

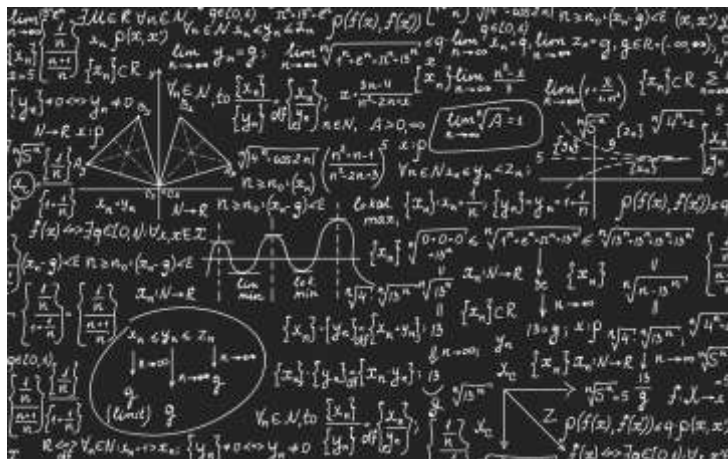
Выгорание



- вовлеченность в работу с улучшением состояния здоровья, включая здоровую вегетативную активность сердца (Seppälä et al., 2012)
- склонны заниматься в свободное время деятельностью, способствующей расслаблению и психологической отстраненности от работы, включая спорт и физические упражнения, общественную деятельность и хобби (Sonnentag et al., 2012, Ten Brummelhuis & Bakker, 2012)
- Занимаются творчеством (Bakker & Xanthoroulou 2013)
- Чаще занимаются сексом (Rodríguez-Muñoz et al. 2014)
- Продолжают активно учиться (Nakanen, 2008)

- нарушения сна, головные боли, респираторные инфекции и желудочно-кишечные инфекции (Kim et al. 2011)
- фактором риска инфекций (Mohren et al. 2003)
- инфаркты миокарда (Appels & Schouten 1991)
- эмоциональное выгорание связано с нарушениями опорно-двигательного аппарата у женщин и сердечно—сосудистыми заболеваниями у мужчин (Ahola, 2007)
- продолжительность больничных, но не частоту (Borritz et al., 2006)



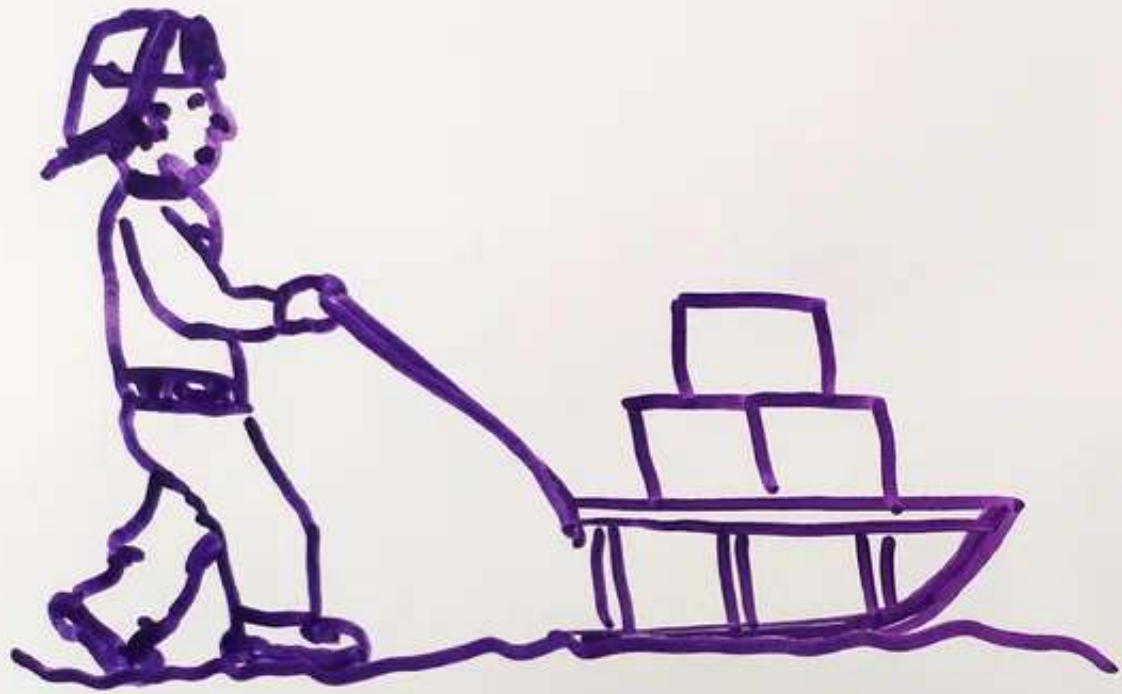




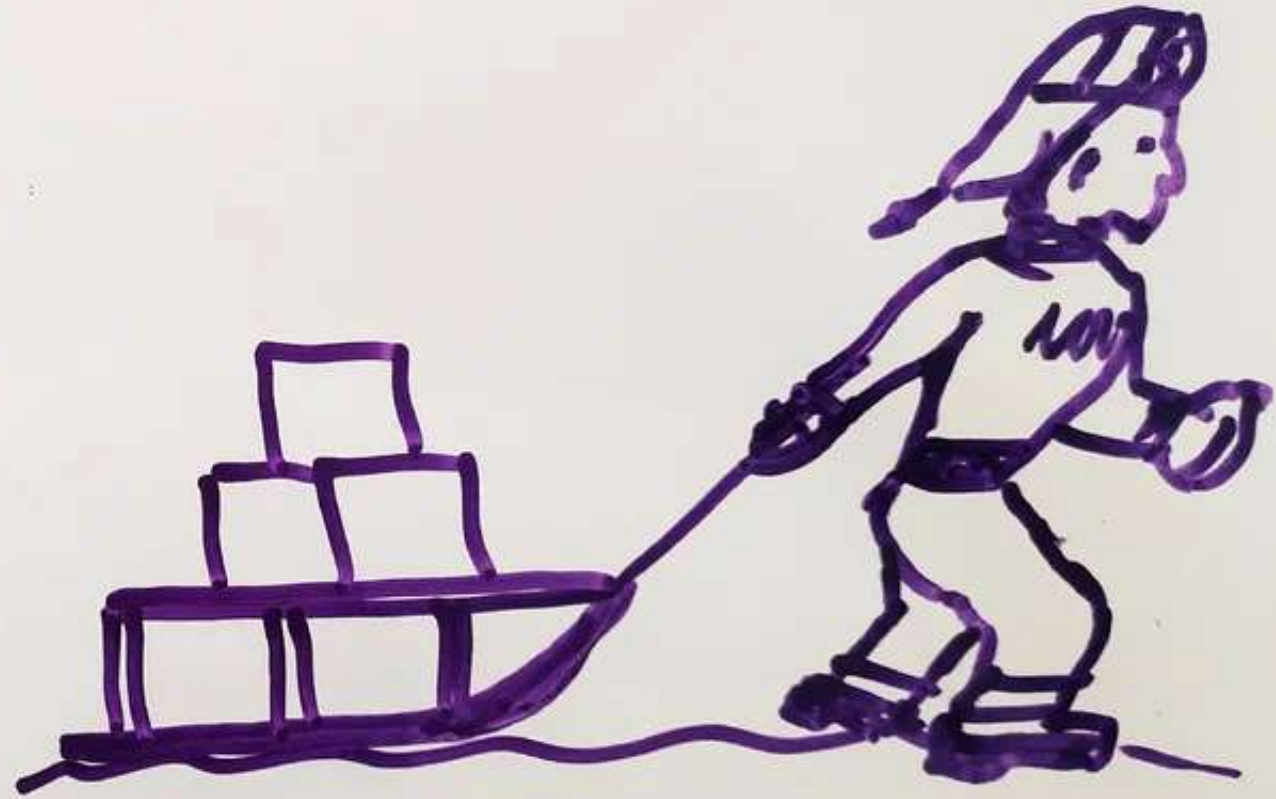
Неопределенность ролей
Нестабильность
Конфликты

Вовлеченность





A.



Б.

Внешние факторы вовлеченности

- поддержка со стороны коллег
- качественные отношения с руководителем
- разнообразие рабочих задач
- значимость рабочих задач
- самостоятельность в принятии решений

Внутренние факторы вовлеченности

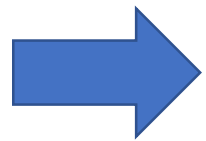
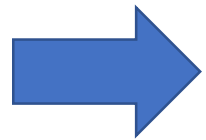
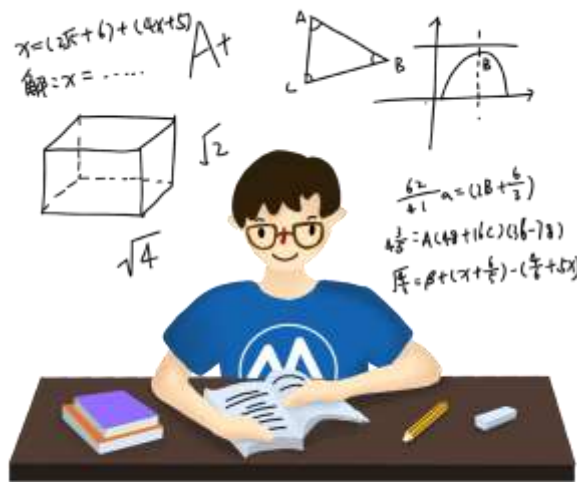
- Проактивный
- Добросовестный
- Экстравертированный
- Энергичный
- С высокой самооэффективностью
- Оптимистичный

Интроверт на новом рабочем месте

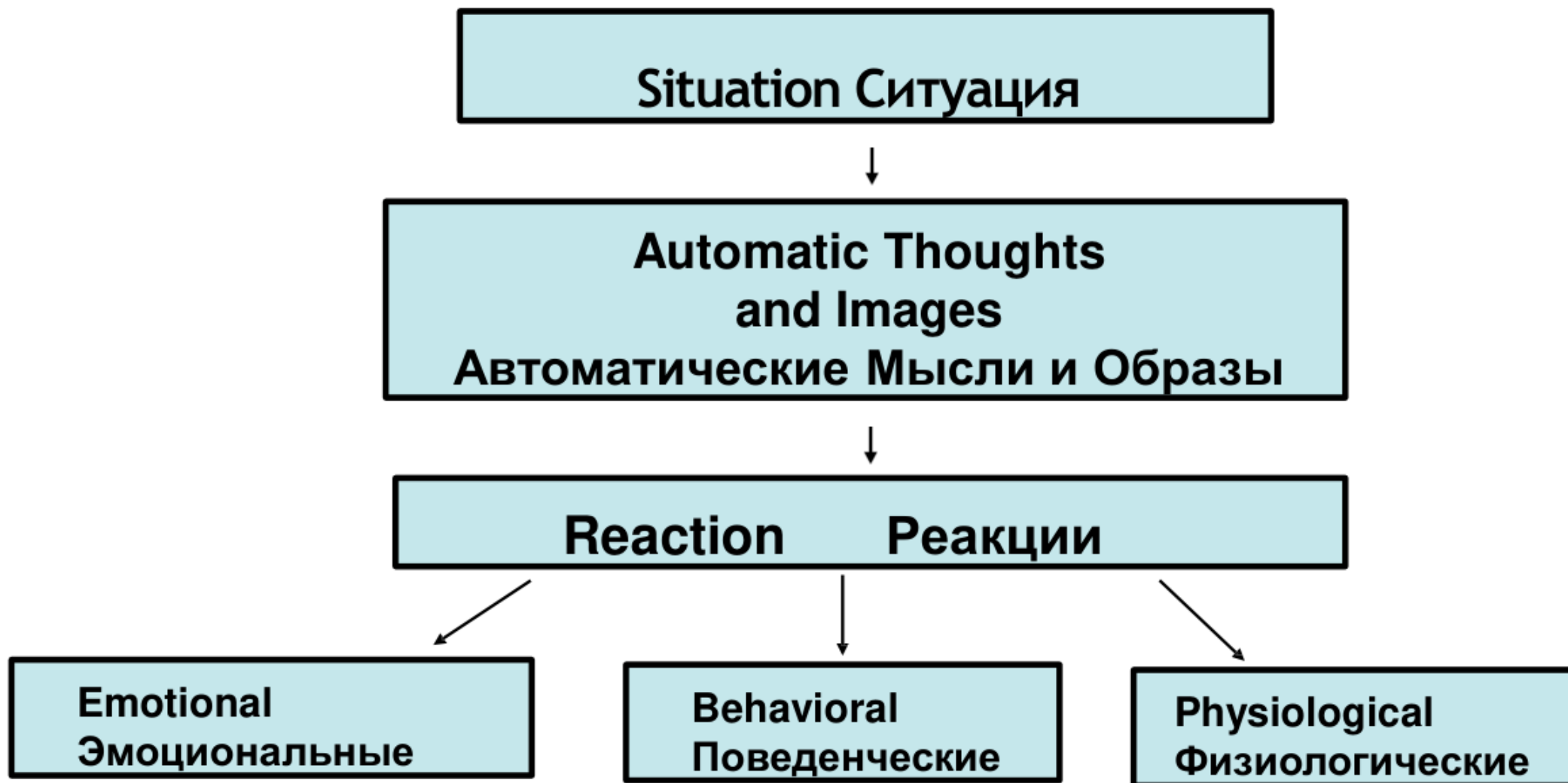




Наши эмоции зависят от того, как мы интерпретируем ситуацию



COGNITIVE MODEL (to educate individuals)





Промежуточные убеждения характерные для «выгорающих» сотрудников

1. Я должен идеально выполнять свою работу, а иначе...
2. То чем я занимаюсь не важно / скучно
3. Я не могу рассчитывать на поддержку коллег
4. Я не могу потерять работу, это будет моим личным провалом
5. Мою работу может делать каждый
6. Если я ошибусь, то это будет иметь страшные последствия
7. Дальше будет только хуже