

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)
Институт психолого-социальной работы
Кафедра управления сестринской деятельностью и социальной работы**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Профилактика профессионального выгорания»

основная профессиональная образовательная программа высшего
образования – программа бакалавриата по направлению подготовки
39.03.02 Социальная работа

Вопрос	Ответ
1. Что такое профессиональное выгорание?	Синдром физического, эмоционального и умственного истощения, возникающий на фоне хронического стресса на работе, особенно в профессиях типа «человек–человек».
2. Назовите три основных компонента выгорания по модели К. Маслач.	Эмоциональное истощение; деперсонализация (цинизм, отстранённость); редукция профессиональных достижений (снижение самооценки и продуктивности).
3. Какие профессии наиболее подвержены выгоранию?	Психологи, врачи, учителя, социальные работники, сотрудники колл-центров, спасатели, менеджеры по продажам.
4. Каковы ранние признаки выгорания?	Усталость, раздражительность, снижение мотивации, прокрастинация, проблемы со сном, частые простудные заболевания.
5. Какие факторы на рабочем месте способствуют выгоранию?	Высокая нагрузка, нехватка ресурсов, отсутствие поддержки, жёсткие сроки, конфликты, монотонность, отсутствие признания.
6. Как влияет стиль управления на риск выгорания?	Авторитарный стиль, микроменеджмент, отсутствие обратной связи повышают риск. Демократический стиль и поддержка снижают его.
7. Что такое эмоциональный труд?	Необходимость управлять своими эмоциями и демонстрировать требуемые эмоции на работе (например, улыбаться клиентам), что приводит к истощению.
8. Как выгорание влияет на производительность?	Снижает концентрацию, креативность, скорость принятия решений; повышает количество ошибок и прогулов.
9. Какие физиологические симптомы сопровождают выгорание?	Головные боли, повышенное давление, нарушения сна, снижение иммунитета, боли в спине и шее, синдром хронической усталости.
10. Как отличить выгорание от депрессии?	Выгорание связано с работой и улучшается в отпуске. Депрессия затрагивает все сферы жизни и не зависит от смены деятельности.
11. Какова роль личностных факторов в выгорании?	Перфекционизм, трудоголизм, низкая стрессоустойчивость, склонность к самопожертвованию повышают риск.
12. Что такое синдром самозванца и как он связан с выгоранием?	Ощущение, что успехи случайны, а вы «недостаточно хороши». Подстёгивает перегрузку и усиливает выгорание.
13. Какие методики диагностики выгорания существуют?	Опросник выгорания Маслач (MBI), тест Бойко, шкала депрессии Бека, интервью, наблюдение.
14. Как проводится самодиагностика выгорания?	Оценка уровня энергии, мотивации, отношения к работе, эмоций за последние 2–4 недели по шкалам или чек-листам.

Вопрос	Ответ
15. Какие организационные меры профилактики выгорания наиболее эффективны?	Чёткие задачи и границы, поддержка руководства, тимбилдинги, гибкий график, обучение навыкам стрессоустойчивости.
16. Как помогает супервизия в профилактике выгорания?	Регулярные встречи с наставником/психологом позволяют проработать сложные случаи, получить поддержку и снизить эмоциональное напряжение.
17. Что такое баланс работы и личной жизни?	Распределение времени и энергии между работой, семьёй, хобби и отдыхом для предотвращения перегрузки.
18. Какие техники тайм-менеджмента снижают риск выгорания?	Метод Помодоро, матрица Эйзенхауэра, делегирование, установка границ рабочего дня.
19. Как влияет физическая активность на профилактику выгорания?	Умеренные нагрузки снижают уровень кортизола, улучшают настроение и сон, повышают стрессоустойчивость.
20. Какие дыхательные практики помогают снять стресс на работе?	Диафрагмальное дыхание, 4–7–8 (вдох 4 с, задержка 7 с, выдох 8 с), медленные глубокие вдохи.
21. Как медитация и осознанность (mindfulness) помогают против выгорания?	Снижают тревожность, учат наблюдать эмоции без вовлечения, улучшают концентрацию и саморегуляцию.
22. Какие релаксационные техники можно применять в течение рабочего дня?	Прогрессивная мышечная релаксация, визуализация, короткие паузы на глубокое дыхание, мини-прогулки.
23. Какую роль играет питание в профилактике выгорания?	Сбалансированное питание поддерживает уровень энергии и работу нервной системы. Важно избегать избытка кофеина и сахара.
24. Как наладить здоровый сон при высоком уровне стресса?	Режим сна (ложиться и вставать в одно время), темнота и прохлада в спальне, отказ от гаджетов за час до сна, ритуалы расслабления.
25. Что такое психологическая разгрузка и как её организовать?	Переключение с рабочих задач на деятельность, не связанную с профессией: хобби, спорт, общение, творчество.
26. Как влияют социальные связи на риск выгорания?	Поддержка семьи, друзей, коллег снижает стресс. Изоляция усиливает выгорание.
27. Какие виды отдыха наиболее эффективны для восстановления?	Активный отдых, смена обстановки, цифровой детокс, творческие занятия, природа.
28. Что такое «микрорерывы» и зачем они нужны?	Короткие паузы (1–5 мин) каждые 60–90 мин: разминка, глоток воды, взгляд в окно. Предотвращают накопление усталости.
29. Как установить границы на работе для профилактики выгорания?	Чёткое разделение рабочего и личного времени, отказ от сверхурочной работы без необходимости, ограничение уведомлений в нерабочее время.

Вопрос	Ответ
30. Что такое эмоциональное выгорание у волонтеров и как его предотвратить?	Истощение из-за высокой эмпатической нагрузки. Профилактика: супервизия, ротация задач, поддержка сообщества, четкие границы помощи.
31. Какие тренинги помогают развить устойчивость к выгоранию?	Тренинги стрессоустойчивости, коммуникации, эмоционального интеллекта, навыков самопомощи.
32. Как влияет эмпатия на риск выгорания у помогающих профессий?	Высокая эмпатия без навыков саморегуляции повышает риск «заражения» чужими эмоциями и истощения.
33. Что такое дебрифинг и как он помогает?	Разбор сложных ситуаций в группе с психологом. Позволяет отреагировать эмоции, получить поддержку, снизить напряжение.
34. Какие книги рекомендуются для самостоятельного изучения профилактики выгорания?	К. Маслач «Выгорание на работе», А. Реан «Психология профессиональной деятельности», Н. Водопьянова «Синдром выгорания».
35. Как HR-отдел может участвовать в профилактике выгорания?	Мониторинг нагрузки, организация тренингов, внедрение программ well-being, поддержка баланса работы и жизни.
36. Что такое программа well-being на предприятии?	Комплекс мер по поддержке физического и психического здоровья сотрудников: спорт, психологи, гибкий график, профилактика стресса.
37. Как влияет удаленная работа на риск выгорания?	Может повышать риск из-за размытых границ работы и дома, изоляции. Требует дисциплины и режима.
38. Какие приложения помогают отслеживать стресс и выгорание?	Приложения для медитации (Headspace, Calm), трекер настроения (Daylio), дыхательные тренажеры.
39. Как помочь коллеге, у которого заметны признаки выгорания?	Предложить выслушать, порекомендовать обратиться к психологу, предложить помощь с задачами, обсудить с руководством возможность разгрузки.
40. Какие меры профилактики выгорания должны внедряться на уровне организации?	Обучение руководителей, программы психологической поддержки, прозрачные KPI, культура уважения, регулярная обратная связь.
41. Что такое профессиональная идентичность и как она связана с выгоранием?	Осознание себя как профессионала. Кризис идентичности (неуверенность в компетентности) усиливает выгорание.
42. Как влияет отсутствие карьерного роста на выгорание?	Стагнация и ощущение «застоя» снижают мотивацию и повышают риск истощения.
43. Какие копинг-стратегии эффективны при стрессе на работе?	Проблемно-ориентированные (планирование, поиск решений) и эмоционально-ориентированные (релаксация, поддержка).

Вопрос	Ответ
44. Что такое рефлексия и как она помогает предотвратить выгорание?	Анализ своих эмоций и действий. Помогает вовремя заметить признаки усталости и скорректировать нагрузку.
45. Как влияет недостаток признания на риск выгорания?	Отсутствие похвалы и обратной связи снижает мотивацию, вызывает чувство ненужности и ускоряет истощение.
46. Какие арт-терапевтические методы помогают при профилактике выгорания?	Рисование, лепка, музыкотерапия — позволяют выразить эмоции невербально и снять напряжение.
47. Что такое ресурсное состояние и как его поддерживать?	Состояние энергии, мотивации и уверенности. Поддерживается отдыхом, хобби, поддержкой близких, позитивным мышлением.
48. Как влияет смена профессиональной деятельности на восстановление после выгорания?	Временная смена деятельности или отпуск могут дать перезагрузку. Полная смена профессии — радикальный, но эффективный шаг.
49. Какие мифы о выгорании мешают его профилактике?	«Выгорание — это лень», «с ним можно справиться силой воли», «только слабые выгорают». Эти установки мешают обратиться за помощью.
50. Каковы долгосрочные последствия невылеченного выгорания?	Хроническая депрессия, психосоматические заболевания, потеря профессиональной идентичности, социальная изоляция, снижение качества жизни