

Образовательное выгорание



01 Проблема

02 Процесс

03 Щип

04 Решения

01 / 4

Проблема



Проектировщик

Дизайнер

Новые
предметные области

Повезло

3 случая

ВУЗ

Супер-курсы

Депрессия

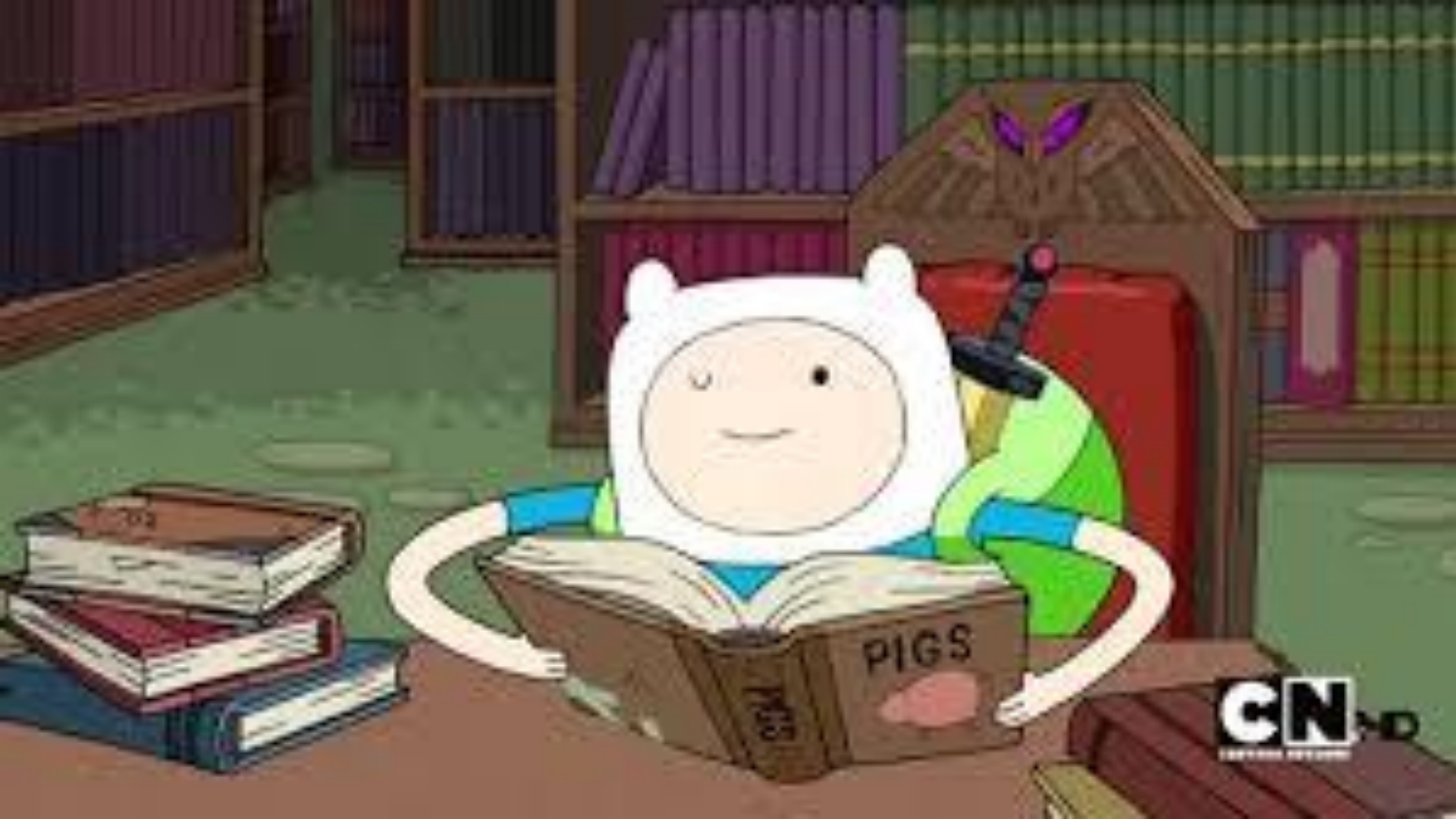
02_{/4}



Процесс

● **Мотивация**





CN
Cartoon Network

Курсы

Книги

Закладки



● Мотивация

● **Поиск**







I didn't sleep.

NEW EPISODE

CN
Cartoon Network

Некачественные курсы

● Мотивация

● Поиск

● **ИЗОЛЯЦИЯ**





NEW EPISODE

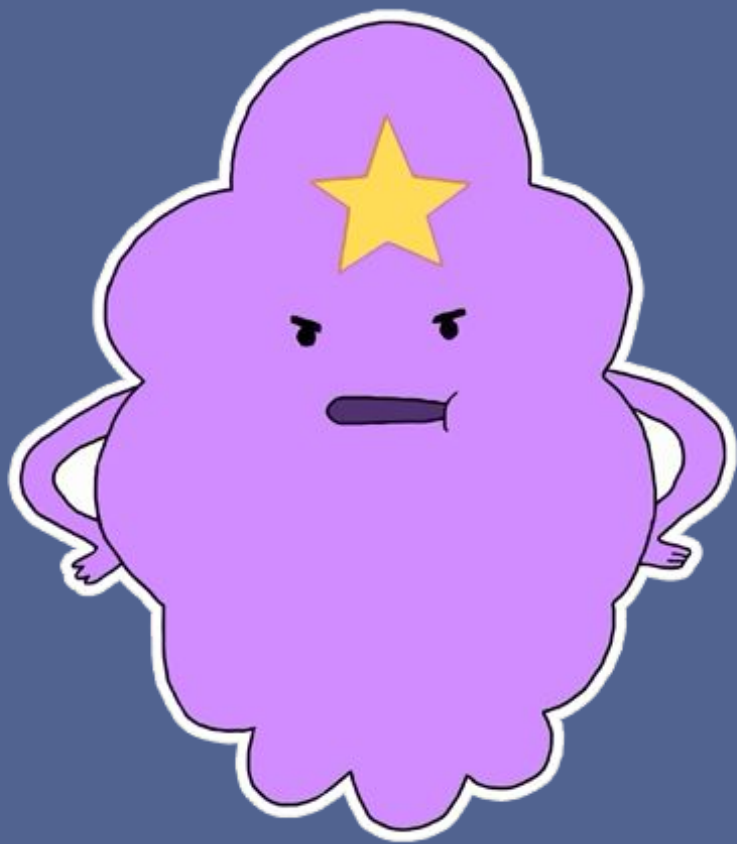
CN.HD

По сторонам

Другие

Алчность

Критик



**«Стыдно
не знать»**

● Мотивация

● Поиск

● Изоляция

● **Переполнение**



FOMO



NEW EPISODE
CN
CARTOON NETWORK

- Мотивация
- Поиск
- Изоляция
- Переполнение



Размазанный стресс





● **Мотивация**

● **Поиск**

● **Изоляция**

● **Переполнение**

● **Потеря интереса**



The diagram features a white line on a blue background. The line starts at the top left with a dot and descends through four more dots, each with a label: 'Мотивация', 'Поиск', 'Изоляция', and 'Переполнение'. The final dot is larger and is followed by the text 'Потеря интереса'. The line then curves downwards to a horizontal segment at the bottom, and finally curves upwards towards the right side of the frame.



-
- Мотивация
 - Поиск
 - Изоляция
 - Переполнение
 - Потеря интереса

● **Высокомерие**

Защита психики

Всезнайство

Собирать камни

Стагнация



Zhashkov

@zhashkov

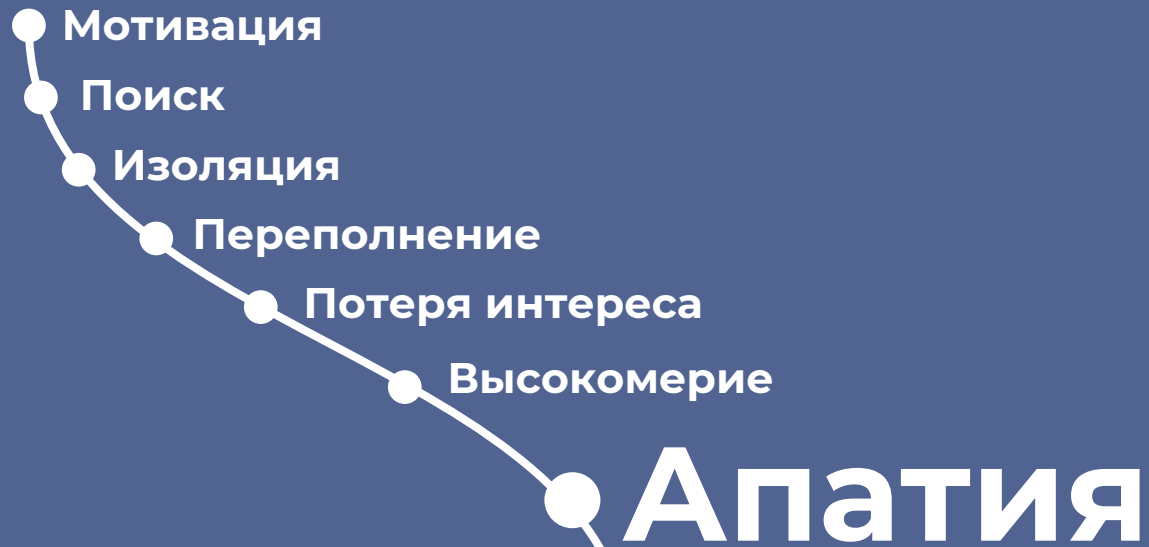


“Если вы обнаруживаете себя
делающим бинарное заявление о
чём либо — по этому предмету вы
потерпели неудачу.”

Защита психики

Внутренний критик





Некорректная оценка

Обобщения

Выжатость



Мотивация

Поиск

Изоляция

Переполнение

Потеря интереса

Высокомерие

Апатия

ДНО

Истощение

Изоляция

Обесценивание



Выгорание

Истощение

Изоляция

Обесценивание

Фройденберг 1974, Maslach, Jackson 1986







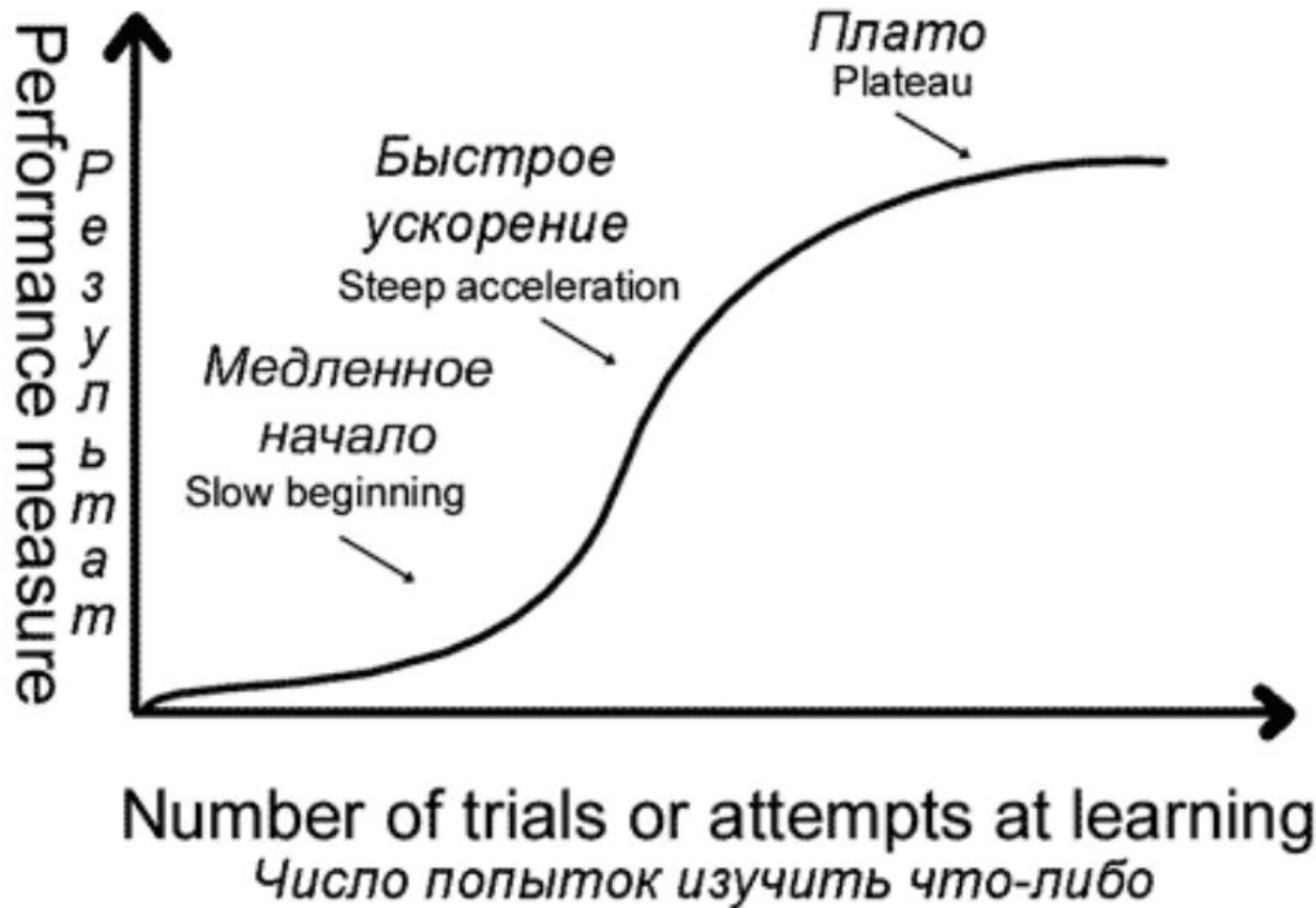
always

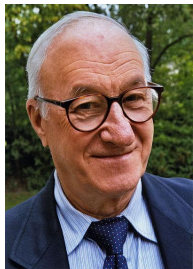
I know i mess things up sometimes, but I really try

03/4

Щип

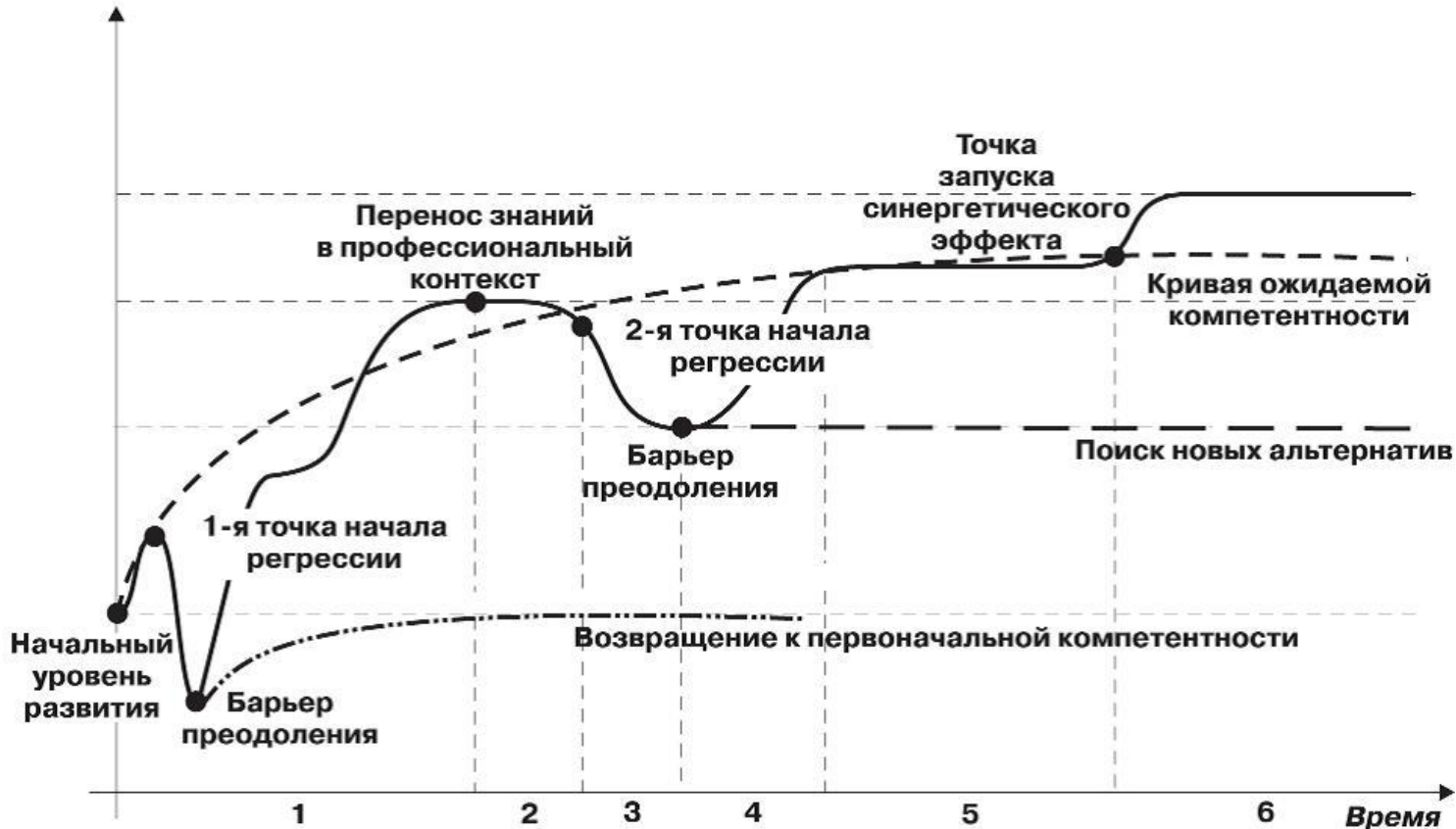
Псевдонаучные
графики





Альберт Бандура

Уровень профессиональной компетентности





● Мотивация

● Поиск

● Изоляция

● Переполнение

● Потеря интереса

● Высокомерие

● Апатия

Истощение

Изоляция

Обесценивание

ДНО



**Потеря
интереса —
ЭТО СИГНАЛ**

Остановиться

Задуматься

Задуматься

Отдых

Стагнация / Собирать камни

Первый шаг к выгоранию или депрессии

**Знания не определяют
личность**



**Достаточно
хорош**

04/4

Решения

Зачем?

И так — хорошо

Мои цели или не мои?

Стоп

Отписаться. Удалить вкладки

Отменить планы. Все

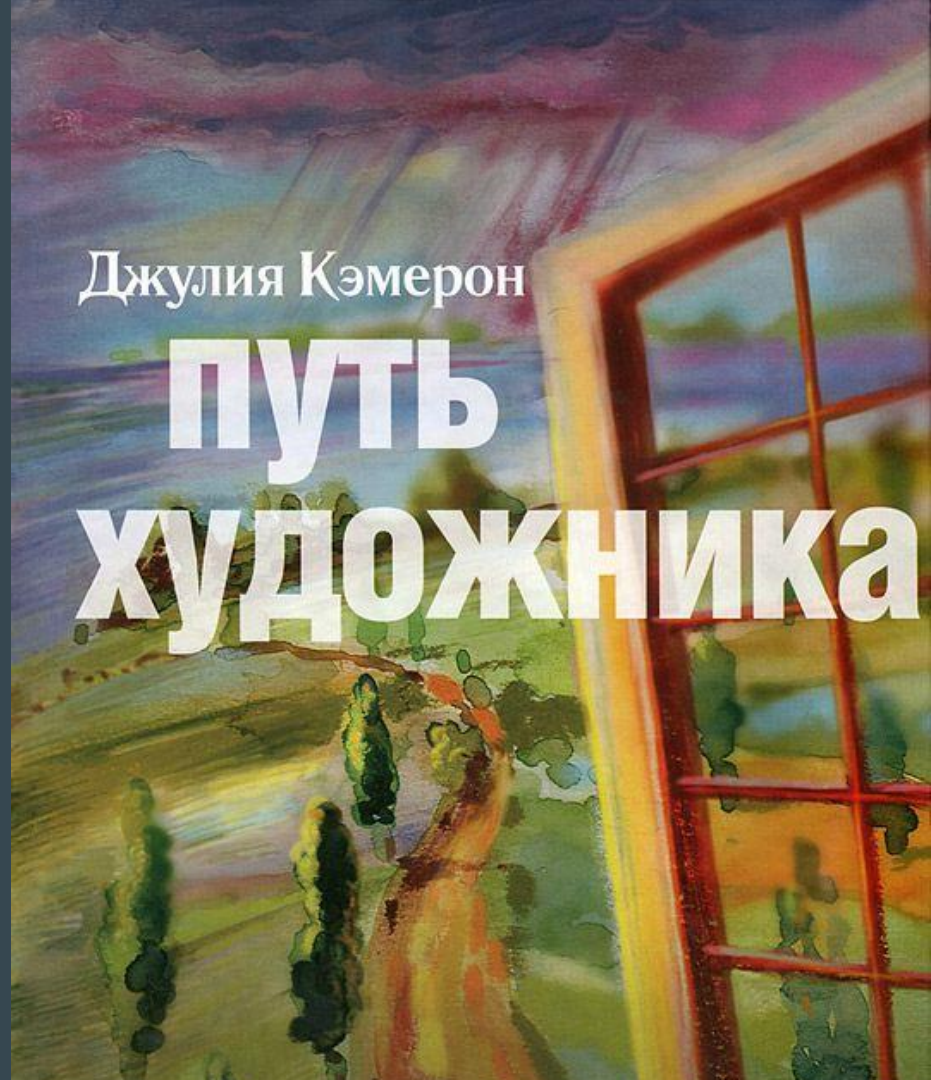
Ничего не делать. Вообще

В потолок. Лёжа



Утренние страницы

<http://psylib.org.ua/books/kemej01/txt02.htm>



Джулия Кэмерон

ПУТЬ ХУДОЖНИКА

Копить радости

За день

Пятница

- ◆ Читал: Лаптев
- ◆ Сняла видео 3 книг |
- ◆ Правки в группы
- ◆ 12 созвон интервью про Профсоюз

За жизнь

Before that I created websites, web apps and social networks
with *remote development team* RSPK ❤️

We created medical services, social networks and web apps like Podiatric, Craniofacial Disorders, TargetMed, GenFactor, Lenta.

Worked for international startup 🍷 Foodpanda.

We're in charge of design for Romania, Ukraine and Kazakhstan departments.

Collaborated with advertising and design agencies.

Innovation, Promotional, Branding, Websites, Podcasts and others.

Dugged in 🚀 space, ✈️ aviation and travel industries.

GoSpace, Aeroflex, Ibisair, Natter Travel Group, Onlinet, Travel Consulting, Onlinet.

Launched

Family books for children, Alphabetic Match website, Design for BOREICA

Обратную связь



kso

Ладно размеры и расположение /
элементов, но тамдаже шрифты ра

Вот кстати очень круто сделаны даты

Обновить

Ценности

Ритуалы

Хобби

Знания

не определяют личность



Потыкать
интерес



РИТМЫ

Активность

Пауза

Активность

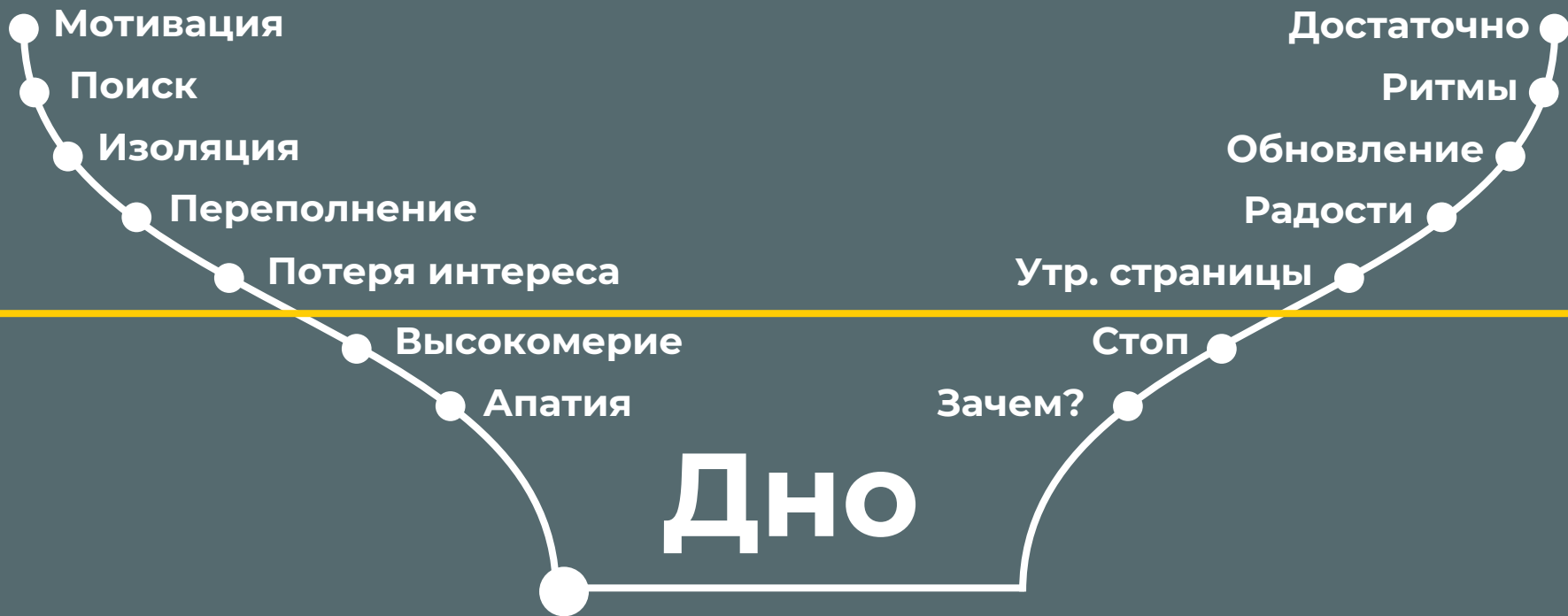
Жесткие правила
окончания рабочего
и учебного дня

Не тот способ

Сейчас

~~Обучение~~

Другой?



Истощение Изоляция Обесценивание



**Потеря
интереса?**

Стоп

Оценить

Обновить

РИТМ

ОТЗЫВ

nellyk.page.link/otz

Использованные картинки

<http://health.mpei.ac.ru/stres.htm>

<https://bureau.ru/bb/soviet/20150703/>

<http://www.happydoctor.ru/info/94>

<https://www.psychologos.ru/articles/view/krivaya-processa-obucheniya-a.-bandura>

<https://gelena-s.livejournal.com/241291.html>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0,%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82>