



Государственное бюджетное учреждение,  
осуществляющее психолого-педагогическую  
и медико-социальную помощь,  
«Центр диагностики и консультирования»  
Краснодарского края

**Приемы самодиагностики  
и самопомощи в профилактике  
эмоционального выгорания**

**Зимонин И.Н.  
педагог-психолог,  
Коровина М.А.  
педагог-психолог**

*«Ты можешь убежать от обстоятельств и людей,  
но ты никогда не убежишь от своих мыслей и чувств»*

*Эрик Мария Ремарк*

В жизни бывают такие моменты, когда человек теряет вкус к жизни, когда что-то идёт не так. Он чувствует, что постоянно срывается на работе, раздражается, становится равнодушным, постоянно находится в напряжении, появляются проблемы со здоровьем, в результате начинает плохо работать, постоянно отвлекаться, появляются проблемы в семье.

Причина профессионального выгорания кроется в том, что человек не может найти баланс между работой и другими сферами жизни, например работой и отдыхом, работой и семьей.

Если люди не склонны к тревоге, лишить их покоя могут: токсичная рабочая среда, изоляция в коллективе, хаотичная постановка задач со стороны руководства.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

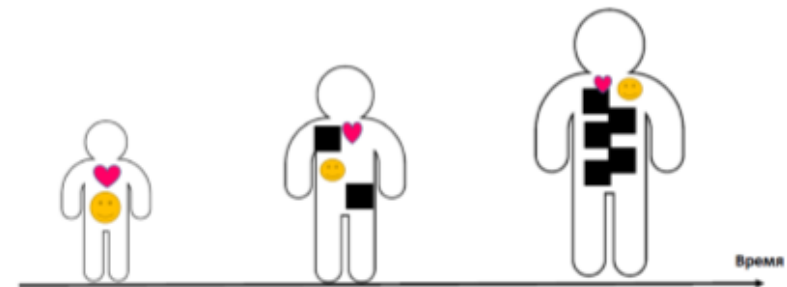
Причины и факторы профессионального выгорания можно условно разделить на личностные и ситуативные. В одних случаях играет роль личностные особенности человека, в других – ситуация, в которой находится человек. Порой эти факторы объединяются, что приводит к серьезным последствиям.

Профессиональный стресс – это проблема не столько «трудных» людей, сколько «трудных» (неразрешенных) ситуаций во взаимоотношениях и в структуре межличностного взаимодействия. Самое интересное то, что чаще всего выгорают именно те люди, которые любят своё дело, профессию. В данном случае играют роль завышенные представления и требования. Чем больше мы требуем от себя и других людей, тем выше риск сорваться на рабочем месте.

А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий внутреннее состояние работника, испытывающего профессиональное выгорание: «Запах горящей психологической проводки».



#### СОСТОЯНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ



Важно учесть тот факт, что профессиональное выгорание – это не болезнь и не психическое расстройство. Выгорание нужно рассматривать как комплекс факторов, предрасполагающих к более серьезным состояниям (тяжелому стрессу, тревожности, депрессии).

Термин – «эмоциональное выгорание» был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Эмоциональное выгорание – это целостный симптомокомплекс и специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждении от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд.

Развитию этого состояния способствует необходимость работы в однообразном или напряженном ритме, с эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с трудным контингентом. Способствует этому и отсутствие должного вознаграждения (не только материального, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.

### Симптомы эмоционального выгорания

♦ **Физические:** усталость, физическое утомление, истощение; уменьшенный или увеличенный вес, бессонница, жалобы на общее плохое самочувствие, затрудненное дыхание, одышка, тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожание, артериальная гипертензия, боли в области сердца.

♦ **Эмоциональные:** недостаток эмоций, неэмоциональность, пессимизм, цинизм, черствость в работе и личной жизни, безразличие и усталость, раздражительность, агрессивность, тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться, депрессия, чувство вины, потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив, увеличение деперсонализации – своей или других (люди начинают восприниматься безликими, как манекены); преобладание чувства одиночества.

♦ **Поведенческие:** рабочее время более 45 часов в неделю, во время рабочего дня появляются усталость и желание прерваться, отдохнуть, безразличие к еде, отсутствие физических нагрузок, частое употребление табака, алкоголя, лекарств.

♦ **Интеллектуальные:** уменьшение интереса к новым идеям в работе, уменьшение интереса к альтернативным подходам в решении проблем, безразличие к нововведениям, отказ от участия в развивающих экспериментах (тренингах, обучении и т.д.), формальное выполнение работы.

♦ **Социальные:** отсутствие времени или энергии для социальной активности, уменьшение активности и интереса в области досуга, хобби, социальные контакты ограничиваются работой, скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе; ощущение изоляции, непонимания окружающих и со стороны окружающих, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег.



### Как справиться с синдромом эмоционального выгорания?

Выгорание – процесс постепенный. Он состоит из нескольких **стадий** и для каждой стадии хороши свои **способы**:

#### Стадия № 1.

Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путём расслабления и организации перерывов на работе. Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком «провалы в памяти», сбой в двигательных действиях. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание. Называя это в шутку «девичья память». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

Меры, которые помогут не допустить выгорания или справиться с ним, пока оно не пошло дальше первой стадии, сводятся к правилам психогигиены. **Что поможет (что делать)?**

♦ **Сбалансировать свою жизнь.** Это означает найти в своей жизни место не только работе, но и семье, друзьям, хобби, спорту, отдыху. Но поскольку работа занимает значительную часть жизни не просто так, сначала нужно разобраться, почему это происходит. Как правило, это способ чувствовать себя молодцом, справляясь с разными задачами и добиваясь результатов. А еще действие родительских и социальных установок (не всегда осознаваемых) в духе: «Без меня все развалится», «Я тогда чего-то стою, когда чего-то достигаю», «Только трудолюбивого человека можно уважать» и т.д.

♦ **Сбавить темп.** Если вы привыкли нести «сломя голову» и ориентироваться на свои наилучшие показатели при планировании, то стоит стать реалистом. Для этого полезно пару месяцев честно записывать все, что вы делаете. Это полезно сразу по трем причинам: вы начинаете видеть, сколько

дел на самом деле успеваешь сделать, как много на самом деле делаешь и где тратишь время неэффективно.

♦ **Окружить себя поддержкой.** Речь идет как о близком круге, который может выслушать и поддержать в сложный момент, так и о профессиональном сообществе. Мощный фактор поддержки – коллеги, с которыми можно разобрать сложный случай, обратиться за советом или просто поныть, когда устанешь и хочется «на ручки».

### Стадия № 2.

Снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями), нарастание апатии к концу недели, головные боли по вечерам, сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний, повышенная раздражительность, вспыльчивость. Симптомы проявляются более регулярно. Специалист может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Время формирования данной стадии от 5 до 15 лет.

#### **Что поможет (что делать)?**

**Научиться отдыхать.** На второй стадии критично организовать себе отдых. При этом важно, чтобы он был полноценный, а не работа по дому, курсы по саморазвитию или тренировки до упаду в спортзале. Не менее важно, чтобы этот отдых был: **ежедневным** (батарейки важно подзаряжать каждый день, поэтому каждый день нужно предусмотреть время для восстановления сил), **еженедельным** (нужен хотя бы один полноценный выходной в неделю) и предусматривал **отпуск** в течение года (в этот момент должно происходить полное отключение от работы).

**Выстраивать границы.** Это можно делать и раньше, но на этой стадии становится критично важно провести черту между личной жизнью и работой. Нужно приучить коллег не дергать вас в нерабочее время, организовать работу так, чтобы не брать срочные задачи и не «тушить пожары». Конечно, мы говорим сейчас про идеальный мир, но если начать выстраивать границы, то оказывается, что процентов 90 всего важного и срочного не такое уж важное и срочное.

**Делегировать.** Это можно делать и раньше, но на этой стадии – это вопрос выживания.

### Стадия № 3.

Личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушение сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройства, зависимостей от психоактивных веществ. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

#### **Что поможет (что делать)?**

На стадии истощения может помочь только длительный (не меньше трех месяцев) отпуск, в котором надо полноценно отдыхать. Почему так долго? Организм не обманешь. Переработки напоминают кредит. Да, в моменте можно занять ресурс, но потом набегает изрядный долг с процентами. Если вы оказались на стадии истощения, то восстанавливаться придется от трех месяцев до полугода.

#### **Популярные методы борьбы с проф. выгоранием** (опрос рекрутингового агентства Hays)



## Как обратить выгорание себе на пользу?

*Эмоции, обычно, через какое-то время проходят.  
Но то, что они сделали, остаётся.*  
*В. Шеебель*

Большинство материалов про профессиональное выгорание сводятся к тому, что это «ужас-ужас». На самом деле эмоциональное (профессиональное) выгорание – это хорошая возможность почувствовать собственные ограничения и возможности, научиться лучше регулировать свою жизнь и заботиться о себе, а в некоторых случаях – это возможность найти деятельность, которая по-настоящему нравится.

Есть хорошая фраза: «Опыт – это не то, что происходит с человеком, а то, что делает человек с тем, что с ним происходит». Чему может научить профессиональное выгорание? Многому:

♦ **Вовремя прислушиваться к собственным эмоциям, ощущениям и мыслям.** Задача вызывает раздражение, а почему? Возникла усталость, а что можно сделать прямо сейчас, чтобы выдохнуть? Крутятся мысли о работе? Почему бы их не выписать на листок и наметить, что из них стоит реализовать?

♦ **Уделять время всем сферам жизни и работать в комфортном для себя темпе.**

♦ **Сохранять здоровье.** В конце концов, болезни расцветают, когда иммунитет ослаблен, а своевременный отдых его укрепляет.

♦ **Работать более эффективно.** Кажется, Гейтс говорил, что всегда выберет ленивого человека для трудной работы, поскольку тот найдет легкий путь ее выполнить. Выгорание тоже стимулирует искать более легкие пути.

♦ **Осознать, что для вас действительно важно.** Какая работа по-настоящему нравится. Что вы цените в жизни. Столкновение с ограничениями, а выгорание всегда про сильное ограничение, подталкивает к таким инсайтам.



## Методики для самодиагностики

Чтобы избежать синдрома выгорания, человек должен хотя изредка оценивать свою жизнь, в том числе можно использовать диагностический инструментарий. Предложенные методики позволят оценить уровень эмоционального состояния с целью профилактики выгорания.

### Методика для диагностики синдрома профессионального выгорания

В.В. Бойко рассматривает профессиональное выгорание с позиций общего адаптационного синдрома Г. Селье (фазы: напряжения, резистентности, истощения).

*Инструкция.* Если вы являетесь профессионалом в какой-то сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

#### Опросник

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что - то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я - достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

*Обработка и интерпретация результатов.*

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,
- находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

#### **Напряжение**

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. "Загнанность в клетку": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

#### **Резистенция**

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономики эмоций: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

#### **Истощение**

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -9(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов—не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов —складывающийся симптом,
- 16 и более— сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

### Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

(авторы: Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова)

*Инструкция.* Постарайтесь ответить на вопросы откровенно. Необходимо выбрать один из вариантов ответа – «редко», «иногда», «часто». Ответ «редко» оценивается в 1 балл, ответ «иногда» – в 2 балла, ответ «часто» – в 3 балла.

1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
4. Я бываю настроен агрессивно.
5. Я не терплю критики в свой адрес.
6. Я бываю раздражителен.
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.
9. Я страдаю бессонницей.
10. Своим недругам я могу дать отпор.
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.
12. У меня не хватает времени на отдых.
13. У меня возникают конфликтные ситуации.
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя.
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
16. Я все делаю быстро.
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу).
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.

*Интерпретация результатов.* Подсчитайте суммарное количество баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по ключу:

Уровни стрессоустойчивости (суммарное число баллов):

- 1 – очень низкий 52–54
- 2 – низкий 50–51
- 3 – ниже среднего 46–49
- 4 – чуть ниже среднего 42–45
- 5 – средний 38–41



6 – чуть выше среднего 34–37

7 – выше среднего 30–33

8 – высокий 26–29

9 – очень высокий 18–25

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

### Опросник выгорания (перегорания) К. Маслач и С. Джексон (Maslach Burnout Inventory, сокр. MBI)

(Адаптирован Н.Е. Водопьяновой,  
дополнен математической моделью НИПНИ им. Бехтерева).

Тестовая методика предназначена для диагностики профессионального выгорания.

*Инструкция.* Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.							
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).							
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.							



8. Я чувствую угнетенность и апатию.							
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.							
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.							
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.							
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.							
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.							
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.							
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.							
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.							
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.							
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

*Подсчёт значений шкал*

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

- 0 баллов - «Никогда»;
- 1 балл - «Очень редко»;
- 2 балла - «Редко»;
- 3 балла - «Иногда»;
- 4 балла - «Часто»;
- 5 баллов - «Очень часто»;
- 6 баллов - «Каждый день».

Шкала	Пункты в прямых значениях	Пункты в обратных значениях	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное	1, 2, 3, 8, 13, 14,	6	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукция	4, 7, 9, 12, 17, 18,		48

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень	Средний	Высокий
Эмоциональное истощение (среднее -	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма	37 и больше	31-36	30 и меньше

**Как сохранить психологическое здоровье?**

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие **рекомендации**:

- ♦ **Быть оптимистом.** Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.
- ♦ **Жить с девизом** «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
- ♦ **Воспринимать** неудовлетворительные **обстоятельства** жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- ♦ **Подмечать свои достижения**, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

♦ Не «переживать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы.

♦ Решать проблемы или конфликты следует своевременно и обдуманно.

♦ Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

♦ Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнеров по общению, подогнать их под себя.

♦ Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

♦ Культивировать интересы, не связанные с профессиональной деятельностью (например, сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей, любимым хобби; читать не только профессиональную, но и другую литературу, для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу).

♦ Вносить разнообразие в свою работу.

♦ Поддерживать свое здоровье, соблюдая режим сна, питания, двигательной активности.

Наша жизнь подчинена различным сторонним требованиям. И если следовать им не раздумывая и, главное, не корректируя, можно существовать долгие годы в автоматическом режиме, что безусловно приводит к эмоциональному выгоранию. Жизненный баланс – интересная, активная жизнь по своим правилам, а не комфортное выживание. Для достижения баланса необходимо привести в порядок все секторы своей жизни. Методика «Колесо жизни» – это способ анализа и планирования жизни, целью

комфортное выживание. Для достижения баланса необходимо привести в порядок все секторы своей жизни. Методика «Колесо жизни» – это способ анализа и планирования жизни, целью которой является выявление приоритетов и дефицитов в разных сферах жизни и определение шагов, которые повлияют на ситуацию.



### Методика «Колесо жизненного баланса»

(Пол Дж. Майер)

Колесо жизненного баланса – это разделенный на сегменты круг, в котором каждая зона соответствует какой-то сфере жизни. Традиционный шаблон колеса жизненного баланса предлагает использовать 8 сфер жизни для анализа, но это количество может быть увеличено или уменьшено по желанию человека.

Как составить колесо жизненного баланса?

Рисуем круг – желательно использовать для этого большой лист, чтобы изображение было четким. Делим колесо жизни на значимые сферы – для каждого человека они будут свои. (Наиболее часто выделяют следующие направления: здоровье, личностный рост, внутренний мир, карьера, хобби, семья, отношения с окружающими, отдых, воспитание детей, внешний вид, спорт, учеба, любовные отношения, деньги.)

Например:



Оцениваем каждую сферу по 10-бальной системе – минимальный бал ставится ближе к центру круга, максимальный – к границе. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.

Далее необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь все индивидуально. Нужно выровнять значения – уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

Вопросы, на которые необходимо ответить: Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая? Какого результата Вы хотите добиться? Как Вы это узнаете? Что это Вам даст? От чего придется отказаться? Как это повлияет на другие сферы жизни? Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1? Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше? К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

Запишите 2-3 конкретных шага.

### **Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний**

#### **Дыхательная гимнастика**

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

При произнесении звука «Й» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тел выводятся вредные вибрации, улучшается слух.

Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команд всем его клеточкам настроиться на работу.

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «ГЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особенностью методики является дыхание: вдох через



нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

«Дыхание плача». Представьте себе, что вы плачете – делаете вдох, на вскрипе. После вдоха – паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «ххххх», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

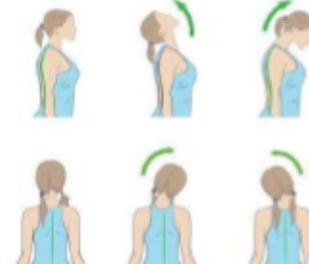
#### **Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения. Релаксация.**

«Минутный массаж ушных раковин». Осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы расслаблены. Разотрите хорошенько уши – вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

«Перекрестные шаги». Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия с стрессорных воздействий.

«Ленивая восьмерка». Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

«Перекаты головы». После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекатывайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.



### Упражнения для расслабления (релаксации)

**«Улыбка».** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшится. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

**«Белое облако».** Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.



### Правила антистрессового поведения

♦ Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если Вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

♦ Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у Вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто Вы что-то должны сделать, но

не можете вспомнить, что именно.

♦ Отложенные на следующий день дела считаются стрессовым фактором. Что бы Вы хотели сделать завтра, сделайте по возможности сегодня. Планируйте наперед!

♦ Не примиряйтесь с плохой работой нужных Вам приборов. Если Ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще – источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!

♦ Будьте более гибкими. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Считайте Ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда Вам повезло! Подумайте о них.

♦ Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.

♦ Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите скрючившись в одном и том же положении весь день.

♦ Высыпайтесь. Если необходимо, используйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.

♦ Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом и рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти вещи, которые ищете.

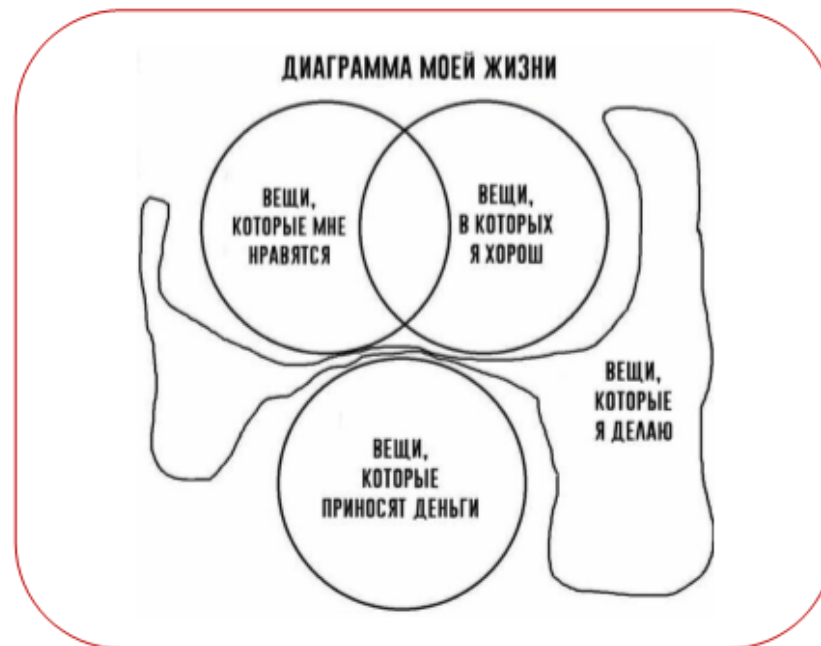
♦ Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

♦ Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя Вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти Вам на пользу.

♦ Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольство другими.

**Дорогие коллеги!**

**Мы очень надеемся, что использование предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет Вам сохранять рабочее состояние, снизит вероятность развития эмоционального (профессионального) выгорания, позволит любить свою работу, находить в ней новые, интересные смыслы и возможности реализации.**



ГБУ «Центр диагностики и консультирования»  
Краснодарского края  
г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1  
тел. +7(861) 992-66-73  
<http://cdik-center.ru/>  
эл. почта: [diagn.omo@bk.ru](mailto:diagn.omo@bk.ru)