

Эмоциональное выгорание: способы восстановления и профилактические меры. Техники самопомощи

Петкевич Екатерина Юрьевна,
старший преподаватель кафедры
психологии и предметных методик МГИРО



Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетика) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание

— вид профессиональной дисфункции у лиц, тесно общающихся с людьми, выраженный моральным, умственным и физиологическим истощением.

Синдром эмоционального выгорания

Синдром эмоционального выгорания – нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в общении с окружающими.

- Это состояние, при котором организм включает механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие факторы, выражающийся в полном отсутствии каких-либо эмоций.
- Понятие было введено в 1974 году врачом-психиатром Гербертом Фрейденбергером.

Симптомы
эмоционального
выгорания

К. Маслач выделила три симптома эмоционального выгорания:

- **Эмоциональное истощение:** это чувство схоже с равнодушием – полным отсутствием каких-либо эмоций. Человек ощущает себя истощенным и вымотанным до такого предела, что у него даже не остается сил общаться с другими людьми. По мнению авторов, источником этого чувства являются перегрузки на работе и конфликтные ситуации.
- **Деперсонализация:** здесь речь идет о негативном и циничном общении с людьми. Это ответная реакция организма на эмоциональное истощение.
- **Редукция профессиональных достижений:** чувство, когда работник занижает свою компетентность и продуктивность. Оно возникает, когда справиться с профессиональными обязанностями становится невозможно, и усиливается, когда человек не получает никакой поддержки и не видит перспектив своего развития.

Модель эмоционального выгорания

Еще одну модель, объясняющую данный феномен, предложили **Барон Перлман и Эмиль Хартман**. По мнению ученых, **выгорание имеет три измерения:**

- **Физическое:** эмоциональное истощение проявляется на физическом уровне, появляется усталость, бессонница и т.д.
- **Аффективно-когнитивное:** синдром оказывает влияние на установки и чувства человека (отсутствие эмоций, деперсонализация).
- **Поведенческое:** выгорание сказывается на поведении человека, например, снижается продуктивность.

5 стадий эмоционального выгорания

Выделяют 5 стадий эмоционального выгорания (согласно теории Гринберга):

1. **"Медовый месяц"**. Работник становится менее энергичным.
2. **"Недостаток топлива"**. Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.
3. **"Хронические симптомы"**. Хроническая раздражительность, «загнанность в угол».
4. **"Кризис"**. Развиваются хронические заболевания.
5. **"Пробивание стены"**. Острая форма заболеваний. Угроза жизни. Карьера под угрозой. Профессиональная непригодность.

Причины появления синдрома эмоционального выгорания

Причины возникновения, симптомы и признаки

Существуют внешние и внутренние причины появления синдрома

К внешним факторам относятся:

- сверхурочная работа, напряженный график;
- неудовлетворительная оплата труда;
- дедлайны;
- нелюбимая работа;
- конфликты внутри коллектива;
- монотонная деятельность;
- завышенные требования руководителя и т.д.

К внутренним факторам относятся:

- гиперответственность, педантичность;
- установки вроде «я должен много работать, иначе моя жизнь рухнет»;
- убеждение, что работа – это главная ценность в жизни;
- страх подвести;
- стремление доказать свою значимость и статусность кому-то и т.д.

Симптомы эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание проявляется в следующих симптомах

Физические: утомление, усталость, истощение, резкое изменение веса, бессонница, общее недомогание, затрудненное дыхание, тошнота, головокружение, повышенное давление, болезни сердца.

Эмоциональные: пессимизм, безразличие, отсутствие эмоций, ощущение безнадежности, фрустрация, тревога, депрессия, чувство вины, нервное дыхание, беспокойство, чувство одиночества.

Поведенческие: во время работы часто появляется усталость, равнодушие к еде, нежелание проявлять двигательную активность, импульсивное эмоциональное поведение, возникают несчастные случаи (травмы, падения и т.д.)

Интеллектуальные: снижение или отсутствие интереса к новым знаниям, предпочтение рутинного творческому подходу, формальное выполнение своих трудовых обязанностей.

Социальные: отсутствие времени и энергии на общение, изоляция от всех, ощущение, что никто из близких тебя не поддерживает.

Признаки эмоционального выгорания

Признаки эмоционального выгорания:

- **Моральное истощение** – это стремление к одиночеству, зависть, злоба, обвинение, уход от ответственности.
- **Умственное истощение** – это безразличие к работе, хроническое нежелание идти на работу, отвращение, вспыльчивость, хроническое недовольство, потеря профессионализма.
- **Физиологическое истощение** – это хроническая усталость, головные боли, пониженный иммунитет, слабость в мышцах, нарушение в работе пищеварительного тракта, соматические заболевания.

Диагностика
эмоционального
выгорания

Опросник К. Маслач и С. Джексон

Ниже приведены утверждения. Внимательно прочитайте их и выберите из предложенных вариантов ответов тот, который наиболее точно отразит ваше сегодняшнее состояние.

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

**1. Я чувствую себя эмоционально
опустошенным:**

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами, как с предметами (без теплоты и расположения к ним):

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

8. Я чувствую угнетенность и апатию:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

9. Я уверен, что моя работа нужна людям:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

**11. Я замечаю, что моя работа
ожесточает меня:**

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

13. Моя работа все больше меня разочаровывает:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

14. Мне кажется, что я слишком много работаю:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

**18. Во время работы я чувствую
приятное оживление:**

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

**19. Благодаря своей работе я уже
сделал в жизни много
действительно ценного:**

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня в моей работе:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

**21. На работе я спокойно
справляюсь с эмоциональными
проблемами:**

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей:

Никогда

Очень редко

Часто

Очень часто

Каждый день

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Опросник
К. Маслач и С. Джексон

Интерпретация результатов:

Сначала подсчитывается, сколько баллов набрал каждый вопрос, исходя из выбранного ответа. Варианты ответов имеют свой индивидуальный вес: «никогда» – **0 баллов**, «очень редко» – **1 балл**, «редко» – **2 балла**, «иногда» – **3 балла**, «часто» – **4 балла**, «очень часто» – **5 баллов**, «каждый день» – **6 баллов**.

Опросник оценивает ваше состояние по трем шкалам. К каждой шкале относится определенный ряд вопросов: **эмоциональное истощение – низкий эмоциональный фон** (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 вопросы), **деперсонализация – деформация в отношениях с людьми** (5, 10, 11, 15, 22 вопросы), **редукция личных достижений – занижение своей самооценки и профессиональных способностей** (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 вопросы). Чтобы подсчитать, сколько баллов набрала каждая шкала, суммируются баллы по соответствующим им вопросам.

Уровень эмоционального истощения

Эмоциональное истощение:

0 – 15 баллов – низкий уровень;

16 – 24 баллов – средний уровень;

25 баллов и выше – высокий уровень.

Деперсонализация:

0 – 5 баллов – низкий уровень;

6 – 10 баллов – средний уровень;

11 баллов и выше – высокий уровень.

Редукция личных достижений:

37 баллов и выше – низкий уровень;

31 – 36 баллов – средний уровень;

30 баллов и меньше – высокий уровень.

**Тест В. Бойко
по определению
эмоционального
выгорания**

Ссылка на онлайн-тест Виктора Бойко
по определению эмоционального выгорания
[://psyttests.org/boyko/burnout-run.html](http://psyttests.org/boyko/burnout-run.html)

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Чтобы избежать появления синдрома эмоционального выгорания, нужно:

- Научиться планировать свое время, не откладывать дела на завтра, накапливая их.
- Сохранять порядок на рабочем месте: пусть пространство будет максимально удобным и не вызывает стресса.
- Не брать работу домой. Да, ситуации бывают разные, но все равно поработать дома как следует не получится, т.к., во-первых, это нагрузка сверх нормы, а во-вторых, домашняя обстановка мало располагает к выполнению трудовых обязанностей.
- Соблюдать режим дня: спать не менее 8 часов, не ложиться слишком поздно, хорошо питаться и не забывать делать перерывы в работе.
- Заниматься любимым делом в течение дня: хобби – это отличный способ эмоциональной разрядки и подзарядки одновременно [Л. Власова, 2020].

Способы, которые
помогают справиться
с эмоциональным
выгоранием

Способы, которые помогают справиться с эмоциональным выгоранием:

- **Выполняйте дыхательные упражнения:** управляя дыханием, человек оказывает влияние на тонус мышц и на свое психическое состояние. Чтобы снизить нервное напряжение и расслабить мышцы, необходимо дышать медленно, а быстрое и частое дыхание, наоборот, поддерживает физическое и эмоциональное напряжение.
- **Медитация:** стресс оказывает влияние на физическое состояние, появляется скованность, зажимы мышц. Способность расслаблять свое тело поможет быстро справиться с напряженностью в теле и подарит прилив сил и энергии.
- **Гипнотерапия:** этот метод психотерапии используется для лечения невроза, стресса, депрессии и помогает выйти из сложного эмоционального состояния.
- **Работа с аффирмациями:** эмоциональное выгорание сопровождается негативными мыслями, неуверенностью в себе, которые еще больше усугубляют ситуацию. Проговаривайте позитивные установки, например, «Я легко справляюсь со всеми обязанностями», «Я хороший работник, меня ценят и уважают», и тогда вы подсознательно запустите процесс выздоровления.
- **Техника визуализации:** представляйте себе, как легко и результативно пройдет ваш рабочий день, или любую ситуацию, которая вас тяготит (главное – визуализировать в позитивном ключе). Так вы избавитесь от негативных мыслей и угнетающего эмоционального состояния.
- **Саморегуляция:** есть отличные техники, которые позволяют справляться со стрессом, трудными отношениями в коллективе, апатией, депрессией, прокрастинацией.

Способы восстановления:

Способы восстановления

- общение с природой
- общение с животными
- медитация
- йога
- массаж
- все виды спорта
- банные процедуры
- иглоукалывание
- разборка причинно-следственных связей
- изменение внешности, стиля
- новое увлечение, хобби
- путешествия
- пробежки каждый день
- поощрение себя за каждую выполненную работу
- арт-терапия и др.
- помощь психотерапевта



Этапы восстановления

Этапы восстановления:

1. Изучение способов восстановления.
2. Выбор наиболее подходящих способов.
3. Общение со специалистами, лечение при необходимости.
4. Составление плана действий на ближайший месяц и полгода.
Например, по субботам и воскресеньям вы находите время на те занятия, которые вам особенно по душе и наполняют энергией. План может быть таким: в субботу с 9.00. до 16.00. – Общение с природой, с 16.00. до 19.00. – Тренировка в спортзале, с 19.00. до 19.30. – Массаж.
5. Реализация запланированного и ежедневное ведение дневника выхода из эмоционального сгорания.
6. Самонаблюдение.
7. Профилактика эмоционального выгорания.

Профилактика эмоционального выгорания

ПРОФИЛАКТИКА: КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ?

Определите свои приоритеты, ответьте себе на несколько вопросов:

1. Важно ли, чтобы тебя все любили и уважали на работе? Можешь ли ты принять тот факт, что ты не червонец, чтобы нравиться всем? Хочешь ли ты заслужить одобрение руководства и доказать, что ты лучше других сотрудников?
2. Как часто ты берешь на себя чужую работу в нагрузку? Как часто делаешь всё, чтобы чувствовать себя "Героем труда"?
3. Умеешь ли ты говорить аргументированное "Нет" руководству, когда тебя просят тебя взять еще нагрузку, а ты уже перегружен своей работой?
4. Сколько часов уходит на полноценный сон? Заботишься ли ты о себе, чтобы хорошо выспаться и набраться сил для завтрашнего рабочего дня?
5. Есть у тебя время побыть одному и просто ничего не делать хотя бы пару часов в неделю?
6. Есть ли у тебя любимое хобби и любимые виды активного и культурного отдыха? (рисование, велосипедные прогулки, театры, кино и др.)
7. Есть ли у тебя любимая книга и любимые цитаты, которые тебя вдохновляют на то, чтобы наслаждаться жизнью и маленькими радостями?
8. Умеешь ли ты входить в "режим экономии энергии" в напряженные энергозатратные рабочие дни?
9. Какое место в твоей иерархии ценностей занимает работа? (ценности такие: здоровье, семья, отдых, работа, самообразование, самосовершенствование, богатство, творчество, хобби и др.)

Поразмышляй о том, как ты можешь заботиться о себе, как быть всегда в форме? Как быть хорошим профессионалом, не вредя себе самому?

Приёмы защиты от профессионального стресса

Приёмы защиты от профессионального стресса

1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий. Пробный список такого рода «запустит механизм» и облегчит дальнейшее планирование.
2. Раставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью (высший, высокий, низкий, самый низкий).
3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.
4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.
5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому – либо другому.
6. Закончите одно задание прежде, чем приниматься за другое. Установите приоритет каждого задания и старайтесь не откладывать дела на завтра.
7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» – самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс. Стресс есть не столько результат напряженной работы и негативных событий, сколько результат представлений, что жизнь слишком сложна и не поддается контролю. Присутствие контроля непосредственно связано с активным действием, потому что именно действенность и дает ощущение контроля над ситуацией.

**МЕТОДЫ
ОПТИМИЗАЦИИ
ПСИХИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ**

МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:

**Аутотренинг
Релаксация
Визуализация
Медитация
Концентрация
Дыхательные техники
Ароматерапия
Массаж и самомассаж
Арттерапия
Цветотерапия
Библиотерапия
Комплексы упражнений для саморегуляции
Позитивное мышление
Рациональная психотерапия**

«Чтобы защититься от стрессоров, нужно вырабатывать стрессоустойчивость»

«Чтобы защититься от стрессоров, нужно вырабатывать стрессоустойчивость»

- Физические упражнения
- Распределение задач
- Проведение четких граней между работой и отдыхом
- Фокус на положительном
- Контроль над ситуацией и эмоциями
- Устранение отвлекающих факторов
- Выбор правильного режима питания
- Исключение мнительности
- Расстановка приоритетов

Практические методы

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас, прочь от Земли...

Мысленно постарайтесь представить себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые Вам нравятся и которые создают Ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-либо другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте себе свое убежище.

Упражнение «Внутренний луч»

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части Вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает Ваше лицо, шею и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует Вашу новую внешность - внешность спокойного и уверенного в себе человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: "Я стал(а) новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и стабильным!"

Практические методы

Упражнение «Настроение»

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед Вами чистый лист бумаги. Нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с Вашим настроением. Представьте, что Вы переносите свое беспокойство и тревогу на бумагу, стараясь "выплеснуть" его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и Вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько Вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих Ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы Ваши слова возникали свободно, без специального контроля с Вашей стороны. После того как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь Вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как исчез этот неприятный для Вас рисунок. Вы успокоились, но проблема, мучавшая Вас, осталась. Она существует в Вашей жизни и при помощи психотехники от нее не избавиться. Мы можем только изменить к ней свое отношение, но исключить проблему из своей жизни практически невозможно.

Практические методы

Упражнение "Мудрец"

Удобно расположитесь в кресле. Закройте глаза и представьте себе, что Вы идете по лесной тропинке. Яркий солнечный день, пение птиц, приятные лесные запахи. Вы выходите на лесную поляну. В центре поляны стоит развесистый дуб, которому, наверное, не меньше ста лет. У основания дерева, у его корней, сидит старый человек - мудрец. В своем воображении подойдите к нему как можно ближе. Посмотрите на лицо этого человека. Как можно подробнее представьте для себя его облик: посмотрите в его глаза, постарайтесь понять его настроение. И когда Вы окончательно почувствуете доверие к мудрецу, постарайтесь сформулировать свой самый важный сейчас вопрос и задайте ему. Вопрос должен быть лаконичным и точным. Сосредоточьтесь и постарайтесь услышать ответ мудреца. То, что скажет Вам старый мудрый человек в Вашем воображении, - это часто то направление, в котором следует двигаться, чтобы правильно разрешить свою проблемную ситуацию.

Практические методы

Упражнение «Картина радости»

Упражнение «Картина радости» применяется если вам грустно, скучно. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже можно) и нарисовать свою радость. Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10 - 15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отдались своей картине полностью. По тому, какие краски доминируют в рисунке, можно многое сказать о вашем состоянии. Синий - вы стремитесь к спокойствию, вам не хватает уединения. Сине-зеленый – вам необходимо чувство уверенности в себе или просто вы давно не отдыхали. Оранжево-красный - знак возбуждения нервной системы. Это значит, что вы созрели для каких-то серьезных перемен в жизни. У женщин, например, это может свидетельствовать о желании стать мамой. Светло-желтый - вы стремитесь к общению и веселью. Насыщенный желтый - вам не хватает надежды на лучшее и уверенности в завтрашнем дне. Зеленый - мягкость, гибкость, но вместе с тем может означать тягу к знаниям или желание карьерного роста. Ярко-алый - активный настрой на победу. У вас есть силы, чтобы преодолеть все преграды и добиться успеха.

Практические методы

Упражнение «Я должен или я хочу?»

В профессиональной деятельности люди чаще всего руководствуются принципом "Я должен":

- Я должен (должна) работать без ошибок.
- Я должен (должна) быть на высоте.
- Я должен (должна) быть успешным
- Я должен (должна) ...

В итоге вся жизнь человека подчиняется принципу "Я должен". Внутреннее напряжение возникает тогда, когда он вдруг замечает, что живет какой-то "не своей жизнью". Он превращается в социального автомата или робота. Не остается ни времени, ни сил на сугубо человеческие занятия: общение с любимыми людьми и друзьями, воспитание детей, наслаждение искусством и природой, да и просто солнечным летним днем...

Через какое-то время возникает чувство "потери самого себя". Начинаются странные головные и сердечные боли, причину которых не могут установить врачи. Охватывает чувство неудовлетворенности и ощущение бессмысленности усилий именно тогда, когда на работе - достижения и успехи. Почему это происходит?

Здесь нарушается принцип равновесия и баланса. Человек долгие годы сохраняет энергию, бодрость и здоровье, если строит свою жизнь и работу, ориентируясь на внутреннее равновесие.

Упражнение "Весы"

Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов "положите" свои занятия, которые Вы делаете, исходя из принципа "Я должен (должна)". Чтобы не забыть, сколько занятий Вам удалось перечислить, возьмите чистый лист бумаги и запишите их для себя.

А теперь другую чашу весов "нагрузите" занятиями, которые основаны на принципе "Я хочу". Какие занятия на работе и в жизни Вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности, интересы? Также запишите эти занятия на листке бумаги. Посмотрите: какая чаша Ваших жизненных весов перевешивает? Если первая, то Вы живете по принципу "Я должен (должна)" и, следовательно, часто переживаете чувство "потери себя". Если у Вас перевешивает вторая чаша весов, Ваша жизнь строится преимущественно по принципу "Я хочу", а значит, Вы допускаете другую ошибку в построении жизненной стратегии - слишком много думаете о себе и мало - о других. Лучший вариант-равновесие. Если чаши весов выровнялись, Вы живете гармонично с самим собой и окружающими. Выравнивайте свои жизненные весы! Если Вы живете по принципу долга, внесите в свою жизнь занятия, которые отражают Ваши личные интересы и потребности. Если Ваш принцип - "Я хочу", подумайте о том, что нужно сделать для других.

Практические методы

Упражнение «Ситуация»

На работе у Вас произошел конфликт. После него Вы видите только отрицательные последствия произошедшего. Поэтому напряжение, которое возникло у Вас в конфликте, Вы переживаете долго и не можете от него избавиться. Как "сбросить" это напряжение и быстро успокоиться? Возьмите чистый лист бумаги и в левой части листа перечислите отрицательные последствия данного конфликта. Затем отмеченные Вами характеристики ситуации переведите в позитив в правой части листа.

Например, в левой части страницы Вы отметили:

1. Проблема осталась нерешенной.
2. Вы испытываете чувство вины. Вам кажется, что Вы могли бы вести себя более конструктивно.
3. Как только Вы видите на работе сотрудника, с которым произошел конфликт, Вы испытываете сильное раздражение.

В правой части Вы можете написать:

1. Проблема осталась нерешенной, поэтому Вы имеете возможность найти действительно конструктивное решение. У Вас было время для поиска дополнительной информации для принятия, возможно, более обоснованного решения.
2. Если Вы вините самого себя, следовательно, Вы не утратили способность видеть свои недостатки. А значит, Вы можете совершенствоваться, подниматься вверх по служебной лестнице и при построении своего социального статуса.
3. Вы - живой человек. Можете быть естественным и испытывать весь спектр человеческих эмоций.

Позитивное мышление в проблемной ситуации

Упражнение "Самооценка"

Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите его пополам - у Вас будет левая и правая половины листа. В левой части листа перечислите свои собственные недостатки, нумеруя их по порядку.

Например, Вы пишете:

1. Вспыльчивость.
2. Недоверчивость.
3. Мнительность.
- 4.... и т. д.

В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества. У Вас может получиться всего три таких качества, а может - 20 и более. Здесь все строго индивидуально.

После того как Вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Теперь попробуйте каждое отрицательное, по Вашему мнению, качество, которое Вы написали в левой части, перевести в положительное, которое Вы запишете в правой части. При этом сохраняйте нумерацию: первое качество-недостаток переведите, соответственно, в первое качество-достоинство.

Заполняя правую часть листа, не ограничивайте себя во времени. Вы можете работать 10-15 и более минут.

Не удивляйтесь, действительно каждый недостаток в одних ситуациях имеет свою обратную сторону - он становится достоинством в других ситуациях. Или, что более верно, каждое качество личности человека не имеет ни отрицательного, ни положительного знака, это сами люди "навешивают" на них свои оценки в зависимости от ситуаций, в которые они попадают

Практические рекомендации по разрешению проблем

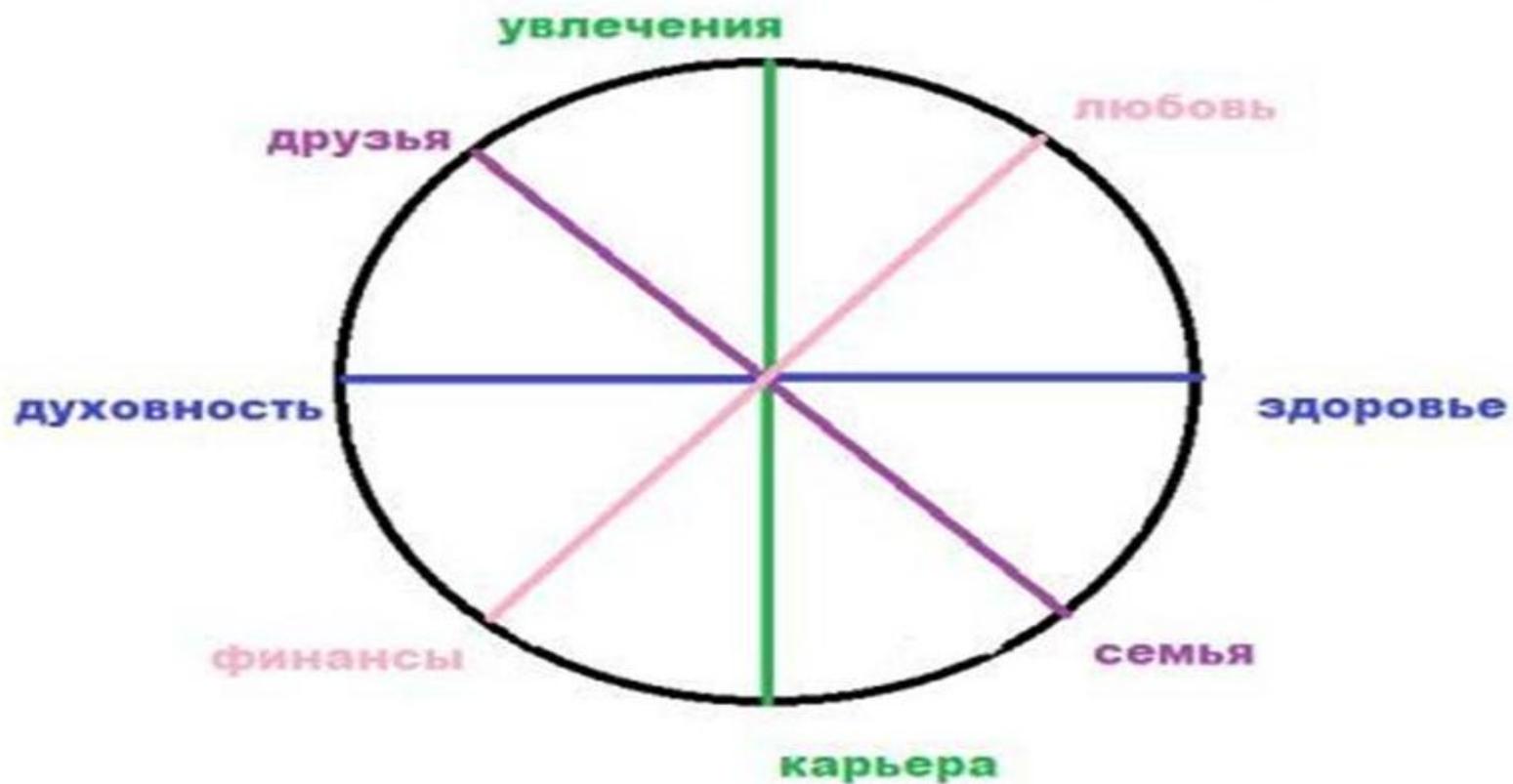
Практические рекомендации по разрешению проблем

Отношение к проблеме. Как Вы относитесь к своей проблеме? Переживание человеком благополучия или неблагополучия в своей жизни, по существу, не зависит оттого, сколько в действительности он имеет проблем. Многие люди, кажется, "увешаны" проблемами с головы до пят, но они бодры, энергичны и всегда готовы постоять за себя перед Судьбой. А другие, столкнувшись даже с незначительными трудностями, уже "опустили руки" и покорно принимают удар за ударом, не пытаясь сопротивляться. Одни на вопрос "Как живётся?" отвечают: "Всё нормально!" Другие начинают жаловаться и вздыхать: "Жизнь сейчас тяжелая! Всё - плохо! Непонятно, что происходит? Вот раньше...". Действительно, ощущение счастья или несчастья - внутри самого человека. Только мы сами оцениваем то или иное событие отрицательно или положительно. Само по себе событие - нейтрально. Выберите свою роль в жизни! Кто Вы?

- Роль страдальца - Вас все жалеют. Вы часто оказываетесь в центре внимания, рассказывая о своих проблемах, которые Вам приходится переживать.
- Роль борца - В глубине души Вы переживаете свое горе. Но считаете, что это - Ваша проблема, не стоит перекладывать ее на плечи других. Вы можете справиться с ней сами.

Методика
«Колесо
жизненного
баланса»
(Пол Дж. Майер)

КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА



Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

Цель: 1. Выявить: Чем наполнена жизнь; Что стоит в приоритете;

Какая сфера нуждается в дополнительном внимании;

2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

1 часть упражнения

Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы определить сферы, в которых клиент вращается на данный момент (клиент может выделить собственные сферы)

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**

Дальше по 10-бальной шкале клиенту нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер.

2 часть упражнения

□ Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всё 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:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая?
2. Какого результата Вы хотите добиться?
3. Как Вы это узнаете?
4. Что это Вам даст?
5. От чего придется отказаться?
6. Как это повлияет на другие сферы жизни?
7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1?
8. Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?

□ **Запишите 2-3 конкретных шага.**

Список использованных источников

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Психология стресса и методы его профилактики:
учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп.
В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеев -
ва. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ: ПРАКТИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.
Методические рекомендации / Авт. –сост. Е.Н. Сидорчева, - Челябинск:, 2014 – 48 с.

<https://www.b17.ru/article/76081/>

<https://4brain.ru/blog/emocionalnoe-vygoranie-sindrom-simptomy-test-na-diagnostiku-profilaktika/>

<https://psyttests.org/boyko/burnout-run.html>

**Эмоциональное выгорание: способы
восстановления и профилактические меры.
Техники самопомощи**