

Валерия Волкова

ВЫГОРАНИЕ



КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КТО УСТАЛ

16+

Валерия Волкова

**Выгорание. Книга
для тех, кто устал**

«Автор»

2022

Волкова В.

Выгорание. Книга для тех, кто устал / В. Волкова — «Автор»,
2022

Не ждите пенсии, чтобы отдохнуть от суеты и работы. И не мечтайте уйти туда в 35 лет. Живите полной и счастливой жизнью сейчас, не отказываясь от неё ради спокойного времяпровождения. Жизнь может быть интересной, насыщенной, страстной и абсолютно реально — свободной от выгорания. А профессиональная деятельность даёт намного больше возможностей для реализации своих целей и планов. Как жить такой жизнью без выгорания и антидепрессантов, поговорим в этой книге.

© Волкова В., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
1. Что такое выгорание на самом деле и в чем его польза	7
2. Поставим диагноз	10
Опросник «Эмоциональное выгорание» (автор – В.В. Бойко)	15
3. Как справиться с выгоранием и не допустить его	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Валерия Волкова

Выгорание. Книга для тех, кто устал

Введение

Однажды человек любой профессии может сильно устать и задаться вопросом: когда этот бесконечный забег закончится, и я почувствую облегчение? Когда я, наконец, отдохну?

Но в сегодняшнем ритме жизни это вряд ли возможно. Кто-то, конечно, живет в ожидании пенсии, но будет ли она такой беззаботной, неизвестно.

Жизнь не может подождать, пока мы перестанем быть вечно уставшими и занятыми. Она безжалостно идет прямо сейчас, в этот час, в эту минуту, и отказывается брать нас с собой в яркие приключения, потому что у нас нет сил.

Нет, никто не будет нас ждать. Никто не знает, отдохнем ли мы когда-нибудь, будут ли у нас когда-то силы, если мы и дальше будем вести такой образ жизни и мыслей.

Есть еще другая крайность. Сегодня мы хотим успеть все, смотрим на успехи других и хотим также. Мы не видим теневую сторону этого успеха, но тщательно стараемся не отставать и загоняем себя в рамки постоянной эффективности. От чего испытываем постоянный стресс и усталость.

Если пустить эти процессы на самотек, то на смену усталости придет выгорание и даже депрессия, тогда вы потеряете интерес к любой деятельности.

Но ведь можно работать, строить карьеру и при этом находить ресурсы на интересную жизнь. Мы все устаем и нам нужен отдых, без этого никак. Разница в том, кто как отдыхает и восстанавливается, где черпает живительную силу для новых свершений и развития.

Работа есть работа. Даже если она любимая, мы можем от нее устать, если перегружаем себя. Это все равно, что есть одно и то же любимое блюдо целый день. Поэтому надо стараться организовать жизнь так, чтобы у нас был хороший баланс между делами и отдыхом.

Как психолог и карьерный консультант я часто наблюдаю, как выгорают прекрасные специалисты, эксперты, творческие и интересные люди. Когда я работаю со своими клиентами по карьерным вопросам, то часто сталкиваюсь именно с этой проблемой.

Примечательно, что совершенно не важно, ненавидят ли люди свою работу, или влюблены в свое дело. Их объединяет то, что они не смогли найти подходящий жизненный баланс.

Многие обращаются за консультацией по смене профессии, но в результате мы понимаем, что работать надо именно с выгоранием. И хорошо, если человек вовремя понимает истинную причину своего недовольства по поводу текущей занятости, и не бросает дело своей жизни.

Выгорание – коварная штука. Оно может случиться не только из-за работы. Любой человек может выгореть, даже просто смотря телевизор целыми днями. Дело в том, чем он себя наполняет. Интересна ли ему собственная жизнь, что он делает для себя и для своего тела, как часто разговаривает с собой и прислушивается к организму.

Внешние факторы у людей схожи, и причина выгорания не в профессии, окружении или плохом начальнике. Мы сами выжигаем себя изнутри, когда ведем неправильный физический и психологический образ жизни, накапливая стресс и усталость. Я и сама не раз проходила этот огненный круг, теряя время и возможности.

Да, из-за выгорания мы упускаем новые возможности, потому что в этом состоянии нет сил и желания что-либо делать, тем более расти дальше. Пропадает интерес к жизни, нет желания вставать по утрам, а любимые дела и встречи с друзьями больше не вдохновляют. Хочется лежать на диване, смотреть телевизор, блуждать по сайтам и социальным сетям в поисках смысла.

Но разве так мы хотим провести свою жизнь?

Если вы пока не понимаете причин своего выгорания, и у вас нет сил это выяснять, просто читайте книгу дальше и выполняйте рекомендации, которые сможете. И так, шаг за шагом вы придете к пониманию, как снова ощущать радость от работы и жизни.

Посмотрите способы, попробуйте примерить на себя и выберите тот, который вам в пору больше всего. Выработайте свой уникальный новый стиль жизни, если старый стал давать сбои в эмоциональном состоянии.

Обычно хватает ликвидировать пару очагов возгорания, которые выжигают вас и вашу жизнь, сформировать несколько полезных привычек, и внутри вас вместо выжженного леса вновь зацветет молодая зелень.

1. Что такое выгорание на самом деле и в чем его польза

Принято думать, что выгоранию особенно подвержены люди помогающих профессий – медицинские и социальные работники, педагоги, психологи, психотерапевты, коучи. Или те, кто по работе много общается с людьми – менеджеры по продажам, сотрудники колл-центра, администраторы, продавцы.

Правильно, такие работники очень сильно подвержены выгоранию. Но почему далеко не все люди этих профессий наблюдают у себя такой синдром, а выгорание часто посещает даже домохозяйек?

Потому что дело не в профессии, а в отношении человека с этим миром, как он выстраивает взаимодействие с ним. Много зависит и от личностных качеств.

На самом деле выгоранию чаще всего подвержены люди:

1. Достигаторы. Они ориентированы на успех и достижения. Главное для них – эффективность, производительность, цели и результаты.

2. Люди, увлеченные своим делом так, что охвачены им до одержимости и фанатизма. Они быстро зажигаются, но и быстро выгорают, потому что не умеют распределять энергию и силы.

3. Интроверты, которые имеют слишком много коммуникаций и не находят времени восполнять свои ресурсы в уединении. И, наоборот, экстраверты, которые много работают в одиночестве и не наполняются водой живого общения.

4. Люди в состоянии неопределенности, которые четко не планируют рабочий день, или находятся в таких жизненных и рабочих обстоятельствах.

5. Перфекционисты, которые стремятся сделать все идеально и предъявляют высокие требования к другим, но, в первую очередь, – к себе.

6. Те, кто много на себя берет. Взятые задачи и ответственность часто превышают их возможности, что не дает правильно распределять время и приоритеты.

Подумайте, может причина вашего выгорания кроется именно в личных особенностях и стоит поработать над собой в этих моментах.

Часто кажется, что выгорание возникает из-за высокой интенсивности труда, нагрузки и объемов работы. Но это не всегда так. Добавить дров в огонь еще могут:

- прессинг со стороны руководства;
- неуважение со стороны коллег и руководителя;
- отсутствие одобрения, благодарности и похвалы за проделанную работу;
- слишком монотонная неинтересная работа;
- постоянный стресс на работе;
- долгая работа на одном месте без развития;
- возрастной кризис;
- семейные или личные проблемы;
- плохие условия труда и низкая заработная плата;
- неподходящая работа или даже профессия.

Но и эти причины могут быть всего лишь усугубляющими факторами, тогда как их корень находится в описанных выше личных качествах.

Проанализируйте, какая из этих причин может быть именно вашей?

Задание. Начните вести «дневник стресса»: отмечайте и записывайте туда в течение дня все те события, реакции и слова, вследствие которых вы ощущаете состояние стресса.

Что является отправной точкой, чтобы выбить вас из равновесия? После каких событий вы чувствуете себя обессиленным? Фиксируйте моменты перехода из благостного настроения в состояние напряжения.

И может оказаться, что дело даже не в работе и не в этих причинах, а в том, как вы восстанавливаетесь. Задумайтесь, как и чем вы наполняете себя энергией? Как делаете передышку (и делаете ли ее вообще)? Как вы себя цените, жалеете и поддерживаете?

Ведь и от любимого дела может возникнуть выгорание, когда происходит перенасыщение. Это как есть шоколад на завтрак, обед и ужин. Даже если вы его сильно любите, то все равно в скором времени вам станет от него плохо.

Важно разобраться с причиной выгорания, чтобы избавиться от раздражителя или изменить свое отношение к нему. Другого варианта нет. Что не так – сама профессия не подходит вам, сложная ситуация на работе или какие-то внутренние причины?

Поймите, эмоциональное выгорание – это не наш враг. Перестаньте бороться с собой, лучше станьте другом и союзником самому себе. Любые чувства и эмоции нашего тела работают только на нас. И те состояния, с которыми мы боремся, это его сигналы для нашего же благополучия.

Наш организм так заботится о нас. И если мы научимся понимать язык своего тела, то будем жить в гармонии с собой. Будь то гнев, зависть, злость – это все полезные нам чувства, если к ним прислушаться.

Зависть дает понять, чего мы хотим на самом деле. Злость помогает достигать поставленных целей – мы часто злимся, когда не получаем того, чего действительно хотим. От гнева мы получаем энергию на преодоление преград и борьбу с несправедливостью.

Организм нам друг, соратник и сотоварищ. Все эти сигналы в виде чувств и эмоций он посылает нам для своего – нашего блага. И мы должны научиться понимать свое тело.

Выгорание – это *экстренное торможение организма*. Он нажимает на стоп-кран и говорит: «Остановись! Ты идешь не так, как тебе полезно. Сделай паузу и подумай об этом, измени свою жизнь». Это защитная реакция организма, как способ остановить нас, невзирая на наши планы.

И когда мы чувствуем такие сигналы, когда нас накрывает ощущение безнадежности и пессимизма, просто нужно остановиться и подумать: «Что происходит в моей жизни? Что со мной? Почему опять сработал защитный сигнал?»

В следующих главах посмотрим, что возможно мы делаем не так, и как менять жизнь, чтобы наш организм больше не нажал на стоп-кран. И разберемся, что делать, если все-таки он это сделал.

Есть еще один важный базовый момент для понимания. Если вы устали, это не обязательно сразу выгорание. Это может быть просто переутомление. Их часто путают, потому что симптомы схожи. Истощаются эмоциональные и энергетические ресурсы человека, нет удовлетворения от работы, появляются раздражительность, вялость и усталость. Нет желания развиваться и даже вставать по утрам.

Но если вы прогулялись, подышали свежим воздухом, вкусно поели, пообщались с друзьями... Отвлеклись от работы, наполнились энергией, и снова в вас вспыхнул интерес к жизни, то у вас было переутомление. Просто нужна была пауза.

Если способы передышки и отвлечения не помогают долгое время, то, скорее всего у вас выгорание или даже следующая степень – депрессия. При таких синдромах не наблюдается ни интереса к жизни, ни любопытства, ни желания развиваться.

Программа выхода из выгорания будет описана дальше, а вот с подозрениями на депрессию нужно обязательно обратиться к врачу-психотерапевту.

Опасным сигналом депрессии может быть длительное чувство грусти, постоянной усталости, вялости, апатии, замкнутости. Когда на протяжении долгого времени у вас нет чувства

радости и удовольствия от вещей, которыми обычно вы наслаждаетесь. Вас не радует любимая еда, дети, общение с близкими людьми, просмотр фильмов, путешествия и ваши увлечения.

В таких случаях не медлите идти за помощью к специалисту.

Кто-то еще может обнаружить у себя такие симптомы как ухудшение памяти или концентрации внимания, увеличение лимфатических узлов на шее или в подмышечных впадинах, мышечные боли без явных причин, частые головные боли, боли в горле, суставах и чувство крайней усталости после сна или более 24 часов после физического или психического напряжения.

Если такое состояние длится больше полугода, то не затягивайте с посещением врача. Это, скорее всего хроническая усталость, которая может быть также одним из симптомов инфекционных заболеваний, нарушения в работе иммунной системы или гормональным дисбалансом.

Однако чаще всего бывает именно переутомление. В этом случае нужно подкорректировать образ жизни, и не игнорировать свое состояние, чтобы переутомление не привело к выгоранию или депрессии. Не пропустите первых тревожных звоночков вашего организма!

2. Поставим диагноз

Чтобы начать выход из выгорания, давайте сперва определим точку А – на какой стадии вы сейчас находитесь. Надо понять, с чем конкретно мы будем работать дальше, и на что стоит обращать внимание при выходе из такого состояния.

Во-первых, нужно все-таки отличить выгорание от переутомления. О выгорании на физическом уровне нам говорит усталость даже после хорошего отдыха, истощение, резкое изменение веса, бессонница, частые недомогания и головокружения, повышенное давление.

На эмоциональном уровне при выгорании в нашу жизнь плотно входят пессимизм, безразличие, апатия, ощущение безнадежности, тревожности, беспокойства, чувства вины и одиночества.

В своем поведении мы можем наблюдать частую усталость в процессе работы и равнодушие к еде. Пропадает желание активно двигаться. Вместо этого постоянно хочется прилечь отдохнуть.

В профессиональной сфере выгорание выражается потерей интереса к новым знаниям и развитию. Работнику больше хочется выполнять рутинные дела и формально выполнять свои обязанности, чем мыслить творчески.

Человек начинает занижать свою компетентность и продуктивность. Ему кажется, что он ни с чем не справляется, особенно когда не получает никакой поддержки от руководства и не видит перспектив развития. Тогда работник начинает проявлять цинизм и обесценивать свой труд.

Выгорание прорастает корнями и в сферу коммуникаций человека. Он ощущает себя таким вымотанным, что нет сил и желания общаться с другими людьми, ему все чаще хочется изолироваться. Поэтому он отстраняется от клиентов, учеников, пациентов, коллег в целом и даже иногда от близких и друзей.

Если вы узнали свое состояние по большинству признаков, то возможно вы близки или уже находитесь на этапе выгорания.

Выгорание – это постепенный и поэтапный процесс, он развивается по своим механизмам, переходит в разные фазы и стадии. Все эти процессы психологи давно изучили, объяснили и доказали.

Нам остается только определить свою точку отсчета и не допустить его дальнейшего развития, которое точно будет неизбежно, если ничего не предпринимать.

Посмотрите, какие **стадии выгорания** выделяет Джеррольд С. Гринберг. Как вы думаете, на какой из них вы находитесь сейчас?

1) Гипермотивация или «медовый месяц».

Когда человек вполне доволен своей работой, выполняет ее с энтузиазмом и даже с удовольствием. При этом он настолько увлечен, что не замечает, как порой перегружает себя, накапливая стресс и усталость.

И постепенно на смену энергии и энтузиазму приходит все больше усталости и меньше удовольствия. Это начало болезни, которое похоже на переутомление.

2) Усталость или «недостаток топлива».

Человек устает все больше, появляется апатия и нарушения сна. Работа его привлекает меньше, продуктивность снижается. И если не будет дополнительной мотивации и стимула к работе, то он может совсем потерять интерес к своей деятельности. Даже может нарушать трудовую дисциплину и уклоняться от своих обязанностей.

Если мотивация хорошая, то работник продолжает гореть, но при этом питается внутренними ресурсами в ущерб своему здоровью. Понятно, что в таком состоянии уже вряд ли

можно достичь высоких результатов в работе и расти по карьерной лестнице. На развитие у него просто не остается сил.

3) Хронические симптомы.

Усталость и постоянное напряжение переходит в хронические физиологические и психологические симптомы. Человек чувствует себя изможденным и очень подвержен заболеваниям в этот период.

Вы, наверное, замечали, что в таком состоянии работники часто берут больничные и посещают разных врачей. Они начинают придумывать себе тяжелые, порой неизлечимые, заболевания и проходить бесконечные обследования. Но обычно так ничего и не находят, потому что дело конечно же не в болезнях.

В психологическом плане появляются хроническая раздражительность, злоба, чувство подавленности и даже загнонности в угол. Кажется, что постоянно не хватает времени, отчего возникает суетливость и паника.

Такое состояние особо обостряется у трудоголиков, которые много работают без отдыха.

4) Кризис.

Начиная с этой стадии, помочь выйти из выгорания может только психотерапевт или психиатр. Хронические симптомы развиваются настолько остро, что человек частично или полностью теряет работоспособность. Он не доволен собой как профессионалом и в целом качеством своей жизни, но у него нет сил изменить эту ситуацию.

5) Клиническая стадия или «пробивание стены».

Это самый запущенный случай, когда на самом деле могут развиваться серьезные болезни. Такие проблемы ставят под угрозу саму карьеру человека, если не жизнь в целом.

Переход из одной стадии в другую неизбежен, если вы будете и дальше продолжать такой образ жизни, который к этому привел.

На первой стадии еще будет достаточно профилактических мер из следующего раздела книги, чтобы не запустить процесс дальше. На второй и третьей потребуются выполнение специальных техник, которые мы рассмотрим в программе по выходу из выгорания. Но если вы дошли до четвертой стадии, то не медлите обратиться к врачу за помощью.

Чтобы увидеть подробную картину своего выгорания, разложить ее и выделить свои главные болевые точки, давайте посмотрим фазы выгорания по теории нашего русского психолога В.В. Бойко.

Эти фазы могут идти параллельно друг с другом и проявляться постепенно. В каждой из них есть начальные стадии – первые звоночки, и крайние, с которыми помогает справиться только специалист.

Важно увидеть, какие симптомы уже сформировались у вас, чтобы внимательно поработать с ними. И какие только начинают проявляться, чтобы предотвратить их развитие дальше.

Ниже будет тест на диагностику этих симптомов, но уже при чтении описаний вы наверняка сможете узнать свое состояние.

Фаза «Напряжение»

Зарождается оно в неблагоприятной психологической обстановке на работе или в личной жизни. Возможно у вас не грамотный руководитель, который не точно ставит задачи, конфликт с коллегами, плохие условия труда, ненормированный рабочий день, слишком большая нагрузка или многозадачность.

Приправим это сложным контингентом, с которым приходится работать. К примеру, тяжелые подростки или нервные клиенты.

Дальше добавим начинку – повышенную ответственность, ваш перфекционизм и другие личные особенности, которые мы рассматривали в предыдущей главе.

В итоге из всего этого коктейля получаются такие проявления как:

1. *Переживание* – нарастающее нервное напряжение и чувство тревожности. Когда кажется, что наваливаются такие тяжелые обстоятельства или проблемы, что их сложно устранить. Постепенно растет раздражение, негодование и даже отчаяние. Неразрешимость ситуации развивает следующие симптомы.

2. *Неудовлетворенность собой*. В результате неудач и переживаний появляется недовольство собой, избранной профессией, должностью, конкретными обязанностями и задачами. На этой стадии человек может решить, что профессия ему не подходит, но это не всегда так.

Часто на консультациях по профориентации можно увидеть, что на самом деле человек вполне доволен своей профессией, и она ему подходит. Просто в данный момент он переживает эмоциональное выгорание.

И если в таком состоянии поменять профессию и даже работу, все недовольства и неудовлетворенность собой останутся до тех пор, пока не восстановится его внутренний баланс.

На этой стадии такие личностные особенности, как повышенная совестливость, гиперответственность или перфекционизм, очень способствуют развитию выгорания дальше. Это как подкидывать дров в разгорающийся костер: такие качества будут нагнетать имеющееся напряжение и постоянно нас травмировать.

3. После этого появляется чувство *«загнанности в клетку»*. Возникает оно не всегда. Может появиться в том случае, когда все травмирующие нас обстоятельства очень давят, но устранить их невозможно.

Например, мы не в силах больше ходить на работу, но не можем уволиться, потому что сейчас этого делать никак нельзя – нужно выплачивать кредит или ипотеку.

Тогда к нам приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, обдумываем план, мечтаем о лучшей жизни. Но когда понимаем, что не в состоянии это осуществить, то загоняем себя в еще больший тупик, особенно когда четко видим контраст желаемого и реального.

Тогда мы в отчаянии говорим себе: «неужели это никогда не закончится» или «у меня больше нет сил с этим бороться».

4. В результате приходят *тревога и депрессия*. Это уже крайняя точка в накопившемся напряжении. Сложные обстоятельства, недовольство собой и работой порождают очень мощные переживания, тревогу и разочарование в себе, выбранной профессии или месте работы.

Фаза «Спротивление вредным внешним факторам»

Наш организм пытается хоть как то оградить себя от неприятных переживаний, и мы замечаем следующие симптомы:

1. Человек начинает *неадекватно экономить свои эмоции*. Одно дело, когда мы проявляем сдержанность в нужных жизненных ситуациях, например, на встрече с деловыми партнерами или в общении с клиентами, при выслушивании претензий заказчиков и так далее. Это полезный навык, не всегда нужно подключать эмоции.

Но другое дело, когда мы становимся настолько равнодушными ко всему, что выключаем эмоции даже там, где они необходимы, чтобы сэкономить свои ресурсы. Когда мы ограничиваем эмоциональную отдачу или дозируем выдаваемые эмоции, то рассуждаем примерно следующим образом: будет настроение и желание, уделю внимание клиенту или коллеге, откликнусь на его потребности, а не будет – не стану.

Так со временем появляется эмоциональная черствость, неучтивость и равнодушие к окружающим, что сказывается не только на карьере, но и на личной жизни человека.

2. Дальше человек становится все более равнодушным и оправдывает это такими фразами: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». И так развивается *социально-нравственная дезориентация*.

Сотрудник начинает делить коллег, клиентов, учеников или пациентов на «хороших» и «плохих». Появляются двойные стандарты, отношение к людям «по настроению» и в зависимости от личных предпочтений – этот клиент мне нравится, я его быстро обслужу, а этот пусть понервничает.

Наверняка вы не раз замечали такое отношение к себе, особенно когда обращались в государственные учреждения. Теперь вы знаете, что, скорее всего эти работники находятся в состоянии эмоционального выгорания.

Подобное отношение, конечно, возмущает и совершенно несправедливо. Никому не нравится, когда их делят на достойных и недостойных уважения.

3. Логично, что *симптом экономии эмоций постепенно распространяется* и на другие сферы жизни. Равнодушие, сдержанность и черствость переходят с работы в общение с родными, друзьями и знакомыми.

На работе вы так устаете от контактов, разговоров и ответов на вопросы, что у вас не хватает сил даже на общение с домашними. Вы замыкаетесь, вам хочется побыть в одиночестве и тишине, чтобы «вас никто не трогал». Такой синдром даже называют «отравление людьми».

4. Далее следует *упрощение своих обязанностей*. Это когда работник пытается облегчить или даже сократить свои обязанности, которые связаны с эмоциональными затратами, особенно с общением.

Например, врач может значительно сокращать время беседы с больным, не собрав при этом достаточный анамнез. Продавец не станет выяснять потребности клиента, чтобы предложить ему наиболее подходящий товар или выгодные акции. Педагог не проведет воспитательной беседы для понимания причин плохого поведения ученика. Администратор в салоне красоты не предложит чай ожидающему очереди клиенту.

Фаза «Истощение»

Если сопротивление оказалось неэффективным, организм запускает эмоциональную *экстренную* защиту. Он постепенно выключает эмоции, чтобы уберечь себя от перенапряжения.

Когда мы дома одновременно включаем в сеть много электроприборов, то автоматический выключатель электроэнергии вырубается. Он делает это, чтобы предотвратить перенапряжение сети и снять угрозу короткого замыкания. Вот и наш организм делает то же самое.

1. Сначала появляется *симптом эмоционального дефицита*, и человек замечает, что уже не может эмоционально подключиться к своим клиентам, пациентам, ученикам, заказчикам или просто коллегам.

Он не в состоянии войти в их положение, у него нет сил сопереживать, отзываться на их ситуации, которые ранее вызвали бы отклик. Если раньше человек не замечал за собой такое, то это явно говорит об эмоциональном выгорании.

Дальше симптом только усиливается: все реже возникают положительные эмоции и все чаще отрицательные. Человек становится более резким, грубым, раздражительным, обидчивым и капризным.

2. В скором времени эмоции практически полностью отключаются в профессиональной деятельности, и начинается *эмоциональная отстраненность*.

Человека уже почти ничего не волнует, и ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные, ни негативные события. Он начинает работать как бездушный робот, причем в других сферах он может продолжать жить полноценными эмоциями.

3. За этим следует полная или частичная утрата интереса к людям, с которыми работает человек. Клиенты, заказчики или пациенты воспринимаются как неодушевленные предметы, с которыми просто приходится что-то делать.

Человек начинает тяготиться их потребностями и проблемами, его раздражает сам факт их существования. Так начинается *личностная отстраненность*. Причем проникает она во всю сущность человека – в установки, принципы и ценности.

Тогда человек все больше убеждается, что работа с людьми ему не интересна и не приносит никакого удовлетворения. Хотя раньше так не думал.

4. В последней стадии, когда такая эмоциональная защита как «выгорание» уже не справляется с нагрузками, которыми вы продолжаете перегружать свой организм, для своего-вашего спасения он начинает подключать другие аварийные системы.

И тогда появляются *психосоматические нарушения* в физическом и психическом самочувствии. Работа и даже мысли о ней вызывают плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца и обострения хронических заболеваний.

Приведенный ниже тест В.В. Бойко поможет увидеть, какие симптомы и фазы у вас уже сформировались, а какие только начинают. Также он определит общий уровень вашего выгорания.

Еще рекомендую вам **восьмицветовой тест Люшера**. Это сокращенный вариант его большого теста, который можно пройти за пару минут. Он диагностирует внутреннее состояние человека.

Каждый день результаты могут меняться, как также часто меняется ваше состояние. Но он с высокой точностью показывает психофизиологическое состояние человека в данный момент времени, а также уровень стрессоустойчивости, тревожности, вашу активность, коммуникативные способности и основные потребности. И что самое важное, показывает внутренние причины вашего стресса.

Тест лучше всего проходить онлайн, например, по этой ссылке <https://psytests.org/luscher/8color-run.html>

Задание. Пройдите тесты Бойко, Люшера и определите стадию своего выгорания.

Понять, что у вас именно выгорание и определить его степень, фазу, симптомы – это уже 50% успеха в борьбе с ним. Здесь важно осознать, что к этому привел неправильный образ жизни, и увидеть, что может случиться дальше, если все оставить как есть.

Выгорание – тоже болезнь! Оно даже признано таковой. Начинайте лечить этот синдром, меняя свой образ жизни. А если вы диагностировали у себя простую усталость и переутомление, то нужно сделать все, чтобы не допустить печальных последствий.

Опросник «Эмоциональное выгорание» (автор – В.В. Бойко)

1

(Его также можно найти в интернете и пройти онлайн)

Подумайте, подходят ли вам следующие суждения и напишите напротив каждого номера «да» (+) или «нет» (—).

Примечание: если в опроснике говорится о партнерах, то имеются ввиду люди, с которыми вы работаете ежедневно – ваши пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие.

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 партнеров.
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 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.

¹ Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.– М.: Филинь, 1996.

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 сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, то 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 в 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 делю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
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. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего 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 силы, 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 которым 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 из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
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 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 результатов:

1. Сначала посчитайте баллы для каждого симптома по указанному ниже ключу. В скобках указан балл за полученный ответ. Например, «+13 (3)» означает, что если вы на 13 суждение поставили «+», т. е. ответили «да», ставьте 3 балла. Или «-73(5)» означает, что если вы ответили «нет» на 73 утверждение, ставьте себе 5 баллов.
2. Посчитайте общее значение по каждой фазе, как сумму всех симптомов.
3. В конце посчитайте общее количество баллов. Это получится итоговый показатель вашего выгорания.

Фаза «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание: +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)

Фаза «СОПРОТИВЛЕНИЕ»

1. Неадекватная экономия эмоций: +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. Распространение экономии эмоций на другие сферы: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Упрощение своих обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность: +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Полученные баллы за отдельный симптом означают:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом.

10—15 баллов – складывающийся симптом.

16 и более – сложившийся.

Баллы по фазам означают:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась.

37—60 баллов – фаза в стадии формирования.

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Так можно увидеть свои ведущие симптомы выгорания. Отметьте для себя, над какими нужно поработать срочно, и какие приближаются к критическим отметкам.

О наличии или отсутствии эмоционального выгорания можно судить по итоговому баллу:

Низкий уровень: 0-72 балла.

Ниже среднего: 73-144.

Средний: 145-215.

Выше среднего: 216-287.

Высокий: 288-360.

При низком уровне и ниже среднего достаточно будет мер профилактики. При среднем и выше лучше пройти полную программу выхода из выгорания. И если у вас высокий уровень, то лучше все-таки посетить врача.

3. Как справиться с выгоранием и не допустить его

Теперь вы осознали, что у вас переутомление или выгорание, и определили свою стадию. А если вы еще вели дневник стресса, то примерно понимаете его причины. И значит, сможете обратить особое внимание на те, которые проявляются именно у вас.

Дальше переходим к самому интересному – будем по кирпичику выстраивать стену, которая поможет нас оградить от этого неприятного явления. По пути будем рассматривать причины выгорания и тут же находить к ним противоядие.

На самом деле причин выгорания и усиливающих его факторов достаточно много, у каждого на работе свои трудности. Получается, что в современном мире человек любой профессии висит на волоске от эмоционального выгорания. Другое дело, насколько он интуитивно или осознанно выстраивает свою жизнь так, чтобы не столкнуться с ним.

Сегодня всем людям нужно проводить хорошую профилактику против факторов выгорания. Лучше самому создать механизмы защиты и не ждать, когда организм выработает свои внутренние в виде этого синдрома.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.