

Антикризисный
консультационный
психологический центр

“Я АКТИВ!”



Профессиональное выгорание психологов и как с ним работать

Автор:
психолог, супервизор Черняева Ольга Леонидовна
tg: @elevenlives

Выгорание – что это?

«**Выгорание** – синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он характеризуется тремя составляющими:

- 1) чувство истощения энергии или изнеможения;
- 2) возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе;
- 3) чувство неэффективности и недостатка достижений.

Выгорание относится только к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться к описанию опыта в других сферах жизни»

Источник: МКБ-11

Комментарий. В современных научных исследованиях термин применяется шире, например, по отношению к домохозяйкам и родителям. На первый план выходит не столько именно профессиональная, сколько постоянная однотипная деятельность, сопряженная с регулярными стрессами.

На примере психологов

	КОМПОНЕНТ	ПРИЗНАКИ: как это часто формулируется и ощущается психологом
1.	Чувство истощения энергии или изнеможения	<ul style="list-style-type: none"> ○ «У меня больше нет сил быть включённым в консультации» ○ «Каждая сессия требует от меня слишком много энергии» ○ «Я чувствую опустошение именно от своей работы» ○ «Я не успеваю восстановиться между рабочими встречами»
2.	Возрастание эмоциональной отстраненности от работы, негативное или циничное отношение к работе	<ul style="list-style-type: none"> ○ «Я всё чаще веду консультации на автомате» ○ «Я ловлю себя на равнодушии к тому, что происходит с клиентом» ○ «Работа перестала вызывать у меня положительные эмоции» ○ «Я чувствую внутреннее раздражение по отношению к рабочим задачам»
3.	Чувство неэффективности и недостатка достижений	<ul style="list-style-type: none"> ○ «Я сомневаюсь, что моя работа действительно помогает» ○ «Я чувствую себя недостаточно компетентным специалистом» ○ «Мои профессиональные усилия кажутся мне бесполезными» ○ «Я всё чаще думаю, что не достигаю значимых результатов в работе»



Как отличить от похожих явлений?

Усталость, стресс, плохое настроение, снижение мотивации – каждое из этих явлений может быть признаком выгорания.

Чтобы отличить эти явления от выгорания, ответьте на три вопроса:

- 1) Признак проявляется регулярно?
- 2) Проявление признака связано с рабочей деятельностью?
- 3) Признак проявляется в совокупности с другими?

Если ответили «да» хотя бы два раза, то имеет смысл продиагностировать выгорание.



И еще раз, это важно:

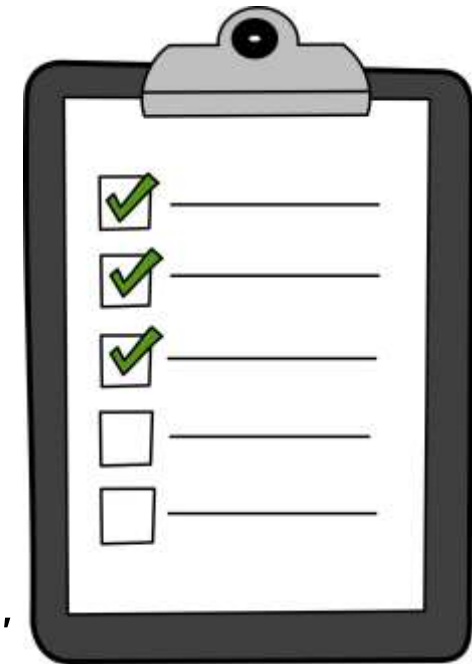
Выгорание – это синдром.

Синдром – это **совокупность симптомов!**

В данном случае, регулярно повторяющихся
и связанных с профессиональной деятельностью.

Основные инструменты диагностики выгорания для профессий сферы «человек–человек»

- 1. Опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI).**
Адаптация Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова (2001) – 22 вопроса, 3 субшкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.
- 2. Опросник психического выгорания А. А. Рукавишников,**
2001 – 72 вопроса, 3 субшкалы: психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, снижение профессиональной мотивации.
- 3. Диагностика уровня эмоционального выгорания В. Бойко,**
1996 – 84 вопроса, 15 субшкал, показывает уровень сформированности каждой из трех фаз выгорания.



ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ

Эти четыре методики чаще всего используются в исследованиях для оценки психического выгорания.

Опросник профессионального выгорания Маслач, MBI

Диагностика уровня эмоционального выгорания

Тест оценки выгорания, BAT

Опросник психического выгорания

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Мое отношение к работе

Отношение к работе и профессиональное выгорание

Опросник выгорания для работников соц. профессий

Копенгагенский опросник выгорания, CBI

Диагностика ресурсов и профессионального выгорания

Ольденбургский опросник проф. выгорания, OLBI

Тест на выгорание Дж. Гринберга

Шкала профессиональной апатии, JAS

Индекс психознергетической опустошенности

Экспресс-оценка выгорания

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ

Опросник родительского выгорания

Опросник выгорания школьников

Опросник эмоционального выгорания у матерей



ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ

Шкала выгорания спортсмена, ABM

УСТАЛОСТЬ ОТ СОЧУВСТВИЯ

Опросник ProQOL

Усталость от сострадания, CFS

Комментарий.

Методики для удобного прохождения онлайн можно найти тут

<https://psytests.org/tags/burnout.html>

Не забывайте про функцию «сохранить бланк с ответами», она удобна, если нужно проанализировать каждый ответ по отдельности.



Почему выгоранию часто подвержены специалисты сферы «человек–человек»

- Профессиональная деятельность строится на **постоянном межличностном взаимодействии**, требующем эмоциональной включённости.
- Высокая доля **эмоционального труда**: необходимость управлять собственными переживаниями в процессе работы.
- Работа с субъективным, **неопределённым результатом**, который сложно формализовать и «измерить».
- **Зависимость** профессиональной эффективности от **эмоционального состояния** самого специалиста и клиента.
- **Повышенная ресурсозатратность** из-за частого использования навыков эмпатии, саморегуляции и коммуникации.





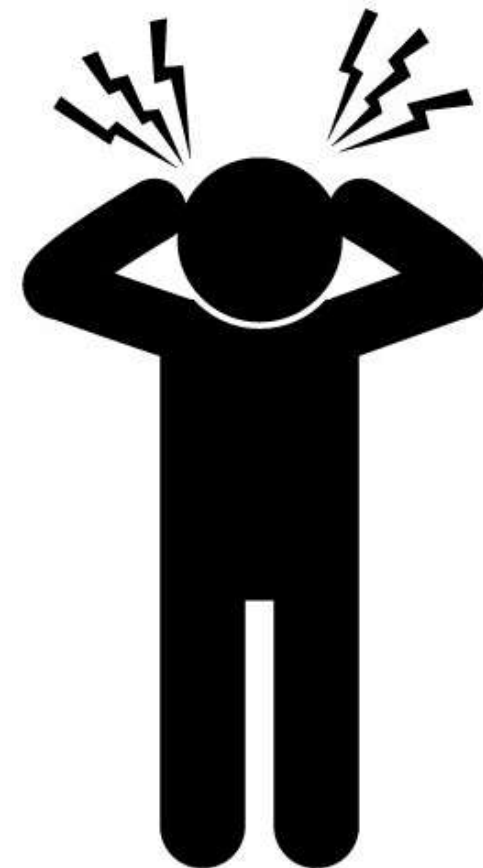
Почему выгоранию часто подвержены именно специалисты помогающих профессий, в том числе психологи?

- Эмоциональный труд
- Воспринимаемая ответственность за состояние другого
- Регулярный контакт с чужой болью, травмами, страданием, кризисами
- Необходимость быть опорой для другого человека при ограниченных ресурсах
- Частая несоразмерность между затраченными усилиями и видимым результатом
- Риск формирования роли «спасающего», сопровождающейся хроническим напряжением
- Высокие этические и внутренние требования к качеству помощи



Факторы выгорания у психологов

- Использование собственной личности как основного профессионального инструмента
- Постоянная эмоциональная вовлечённость
- Высокая эмпатия
- Спасательская позиция
- Перфекционизм
- Размытые границы между личным и профессиональным
- Высокий уровень ответственности



Факторы выгорания волонтеров – психологов

- Отсутствие или ограниченность внешнего вознаграждения и формальных границ нагрузки
- Склонность к переработкам из-за высокой мотивации и ценностной вовлечённости
- Ощущение морального долга и неумение отказать клиентам
- Недостаточная системная поддержка (супервизии, интервизии, обратная связь)
- Повышенный риск быстрого истощения при интенсивной работе





Специфика онлайн-формата

- **Размытые границы рабочего и личного пространства** («Я переживаю это дома или на работе?»)
- **Ненормированность рабочего графика** («Ой, после ужина есть свободный часик, может и смогу клиента принять»)
- **Низкий уровень телесной включенности в терапевтический процесс**, следовательно, проживание эмоций может происходить не в полной мере и с задержкой (нужно практически неподвижно оставаться в поле зрения камеры, нет возможности полноценно провести некоторые телесные практики)
- **Повышенная напряженность** (необходимость отслеживать реплики («А вдруг запишут и в суд?»), высокий риск нарваться на мошенников)





Стадии выгорания.

Модель Эдельвича и Бродского
(Edelwich J., Brodsky A., 1980).

1. Фаза энтузиазма

Содержание фазы:

- Высокая мотивация и вовлечённость в профессиональную деятельность
- Идеализация профессии и собственной роли в помощи другим
- Готовность работать сверх нормы, игнорируя признаки усталости
- Ощущение значимости своей работы

Ключевая особенность: ресурсы активно расходуются, но это пока не осознаётся как проблема.





Стадии выгорания. Модель
Эдельвича и Бродского (Edelwich
J., Brodsky A., 1980).

2. Фаза стагнации

Содержание фазы:

- Рост усталости и эмоционального напряжения
- Появление первых разочарований в профессии
- Ощущение, что затраченные усилия не приносят ожидаемого результата
- Усиление внутреннего давления
«нужно справляться»

Ключевая особенность: становится явным конфликт между ожиданиями и реальностью профессиональной деятельности.





Стадии выгорания. Модель
Эдельвича и Бродского
(Edelwich J., Brodsky A., 1980).

3. Фаза фрустрации

Содержание фазы:

- Чувство бессилия и неэффективности
- Раздражение, тревога, эмоциональное истощение
- Обесценивание собственных профессиональных достижений
- Рост дистанции по отношению к работе и клиентам

Ключевая особенность: формируется устойчивое переживание профессионального неблагополучия





Стадии выгорания. Модель
Эдельвича и Бродского (Edelwich
J., Brodsky A., 1980).

4. Фаза апатии

Содержание фазы:

- Эмоциональная отстранённость от работы
- Формальное выполнение профессиональных обязанностей
- Снижение эмпатии и вовлечённости
- Утрата смысла заниматься профессиональной деятельностью и интереса к ней



Ключевая особенность: работа прекращается, либо продолжается с большим трудом, без эмоционального и смыслового участия.

Как проявляется выгорание на разных уровнях?



Эмоциональный:

апатия, раздраженность,
чувство вины и бессилие.



Когнитивный:

снижение концентрации,
обесценивание
результатов работы,
негативные мысли о себе
и качестве выполнения
работы, профессии.



Соматический:

хроническая усталость,
нарушения сна, частые
простуды и другие
заболевания, связанные
со сниженным
иммунитетом.



Поведенческий:

прокрастинация,
работа «для галочки»,
избегание решения
рабочих задач.

Комментарий. На поздних стадиях симптомы могут проявляться более выражено и интенсивно.

Чем опасно выгорание психолога



Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”

ДЛЯ КОГО	РИСКИ
Для психолога	<ul style="list-style-type: none">• Хроническое эмоциональное и психическое истощение• Рост тревожности, чувства вины и профессиональной неуверенности• Утрата профессионального смысла и мотивации• Повышенный риск развития депрессивных и психосоматических состояний
Для клиента	<ul style="list-style-type: none">• Снижение качества психологической помощи• Утрата эмпатического контакта и ощущения поддержки• Повышенный риск ошибок в интерпретации и выборе интервенций• Возможное ретравматизирующее переживание из-за холодного или формального взаимодействия
Для организации	<ul style="list-style-type: none">• Снижение общего качества оказываемой помощи• Рост текучки сотрудников и необходимость постоянного обучения новых специалистов• Повышение риска этических и профессиональных нарушений• Ослабление устойчивости команды и профессиональной среды

Как волонтеру-психологу не допустить выгорание?

1. Осознание своих ограничений (ресурсы и компетенции)

2. Регулярная рефлексия (самомониторинг)

3. Навыки восстановления (инструменты, помогающие лично вам)

4. Профессиональная гигиена (личная терапия, супервизии, интервизии)

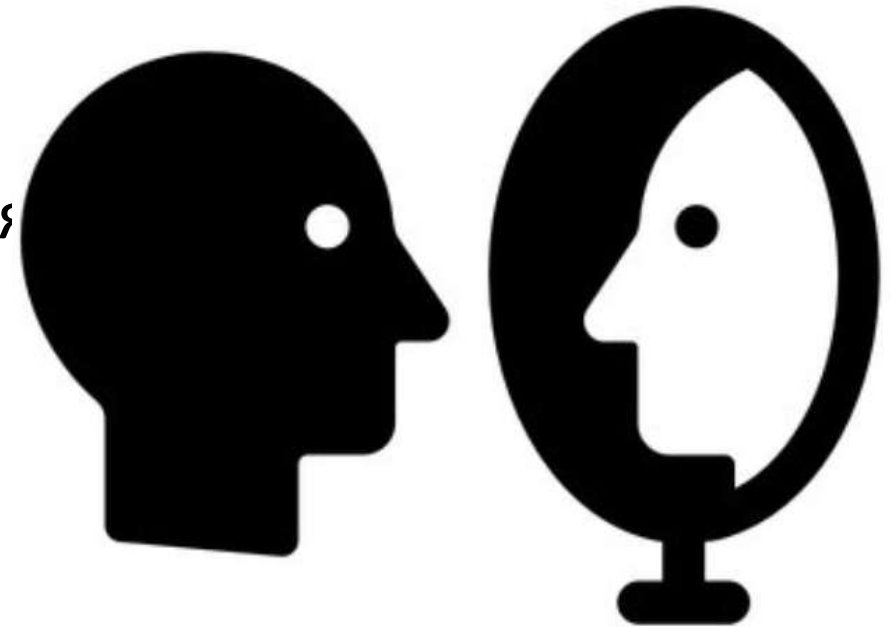
1. Осознание своих ограничений

- Чётко определять максимальное количество консультаций в день и в неделю
- Отслеживать те темы и запросы, с которыми вы справляетесь, и те, где лучше перенаправить клиента
- Признавать своё право не быть полезным каждому клиенту
- Разграничивать «могу помочь» и «должен помочь»



2. Регулярная рефлексия

- Регулярно задавать себе вопросы:
 - «Сколько сил у меня уходит на работу?»
 - «Что я чувствую по отношению к клиентам?»
- Отслеживать ранние признаки истощения и отстранённости
- Фиксировать моменты раздражения, автоматизма, обесценивания
- Использовать краткие чек-листы самонаблюдения после консультации



3. Навыки восстановления

- Планировать отдых и восстановление как обязательную часть профессиональной (особенно волонтерской) деятельности
- Использовать способы восстановления, которые реально работают лично для вас
- Разделять рабочее и личное пространство (ритуалы входа и выхода из роли)
- Давать себе паузы между консультациями, а не «работать на износ»





4. Профессиональная гигиена

- Регулярная личная терапия
- Регулярно обращаться за супервизией и интервизией
- Делать паузы в волонтерстве при признаках истощения
- Обсуждать сложные случаи, а не оставаться с ними в одиночку
- Рассматривать заботу о себе как часть профессиональной этики





Если выгорание уже случилось

1. Признать состояние

- Зафиксировать устойчивые признаки выгорания
- По возможности отказаться от самобичевания и отрицания

2. Снизить нагрузку

- Сократить количество консультаций
- Взять паузу или передать сложные случаи

3. Подключить поддержку

- Обратиться за супервизией или интервизией, личной терапией

4. Восстановить ресурсы

- Наладить сон, отдых, питание
- Использовать личные способы восстановления

5. Пересмотреть формат работы

- Проанализировать причины выгорания
- Скорректировать нагрузку и границы



Упражнения для психологов.



Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”

1. «Профессиональный термометр»

Цель: быстрая самодиагностика текущего состояния

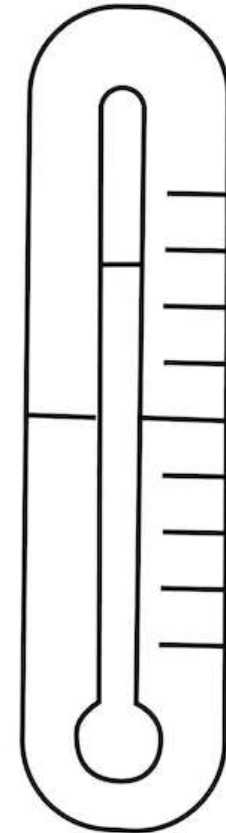
Инструкция. Оцените по шкале от 0 до 10:

- уровень усталости от работы;
- эмоциональную вовлечённость в работу с клиентами;
- ощущение профессиональной эффективности.

Интерпретация:

- высокая усталость + низкая вовлечённость/эффективность → риск выгорания;
- дисбаланс между шкалами → зона внимания.

Конкретных баллов нет, оценки субъективные.





Упражнения для психологов.

2. «Утечки ресурса»

Цель: увидеть предпосылки выгорания

Инструкция. Ответьте письменно:

- Какие рабочие ситуации забирают у меня больше всего сил?
- Где я чаще всего выхожу за свои границы?
- В каких моментах я «терплю» вместо того, чтобы регулировать нагрузку?





Упражнения для психологов.

3. «Я – не только психолог»

Цель: снизить слияние с профессиональной ролью.

Инструкция. Допишите по 3-5 вариантов продолжения для каждой фразы:

- «Кроме психологии, я люблю...»
- «Вне работы я ценен тем, что...»
- «Да, я психолог, а еще я...»

Эффект: смещение фокуса с профессиональной сферы жизни.





Упражнения для психологов.

4. «Достаточно хорошо»

Цель: работа с перфекционизмом и чувством неэффективности.

Инструкция. Ответьте:

- Что в этой работе было *достаточно хорошим*?
- Что я уже сделал в рамках своих реальных возможностей?
- Где я требую от себя невозможного?





Упражнения для психологов.

5. «Мои профессиональные границы»

Цель: профилактика перерасхода ресурса.

Инструкция. Письменно определить:

- максимальное количество консультаций в день/неделю;
- темы/форматы, где нужна супервизия или передача случая;
- сигналы, при которых я беру паузу.





Упражнения для психологов.

6. «План восстановления»

Цель: сделать восстановление системным.

Инструкция. Составить список:

- быстрые способы восстановления (5-15 минут);
- средние (вечер, выходной);
- долгосрочные (регулярные практики).

Важно: включать только то, что реально работает лично для вас.





Как работать с клиентами с профессиональным выгоранием.

Общий план

1. **Диагностика** фазы (стадии), степени выраженности и специфики выгорания клиента, уточнение симптомов, источников выгорания. Подбор направленности и темпа работы с учетом специфики конкретного клиента.
2. **Психообразование**
3. **Коррекционная работа с мышлением и поведением.** Методы, которые часто эффективны:
 1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)
 2. Телесно-ориентированные практики
 3. Работа с ценностями и смыслами
4. **Ресурсо-ориентированные стратегии.** Подходы:
 1. Развитие навыков планирования отдыха и активного восстановления
 2. Развитие социальных опор и поддержки
 3. Обучение соблюдению рабочих границ и адекватной оценке ресурсов
5. **Планирование устойчивых изменений.** Что включить в завершающие сессии:
 1. Стратегии долгосрочного поддержания баланса между работой и восстановлением
 2. Установка контроля над рабочей нагрузкой
 3. Поддержка самопомощи и саморегуляции

Как распознать выгорание под другими проблемами и жалобами клиента?

На что обращать внимание:

- повторяющиеся жалобы на усталость, раздражительность, апатию;
- описания утраты интереса к работе при сохранённой значимости профессии;
- амбивалентность: клиент одновременно хочет изменений и боится снизить нагрузку;
- фокус на самообвинении («я недостаточно стараюсь», «со мной что-то не так»).

Проясняющие вопросы:

- «Как вы чувствуете себя именно в рабочем контексте?»
- «Что происходит с вами после рабочего дня?»
- «Что вы чувствуете по отношению к своей работе сейчас по сравнению с прошлым?»

Комментарий. Выгорание предполагается тогда, когда симптомы устойчиво связаны с постоянной деятельностью клиента и снижают его субъективное чувство эффективности и вовлечённости.



Что важно при работе с клиентами имеющими выгорание?

1. Не усиливать установку «я должен справиться»

- Не поддерживать идею, что усилие и дисциплина – главный выход.
- Подчёркивать ограниченность ресурсов и нормальность обращения за поддержкой.
- Переформулировать «должен» в «могу / выбираю / имею право».

2. Осторожность с мотивацией

- Не форсировать цели и изменения на фоне истощения.
- Различать отсутствие мотивации и отсутствие ресурса.
- Сначала работать на восстановление, затем – на изменения.

3. Работа с виной и стыдом

- Нормализовать переживания выгорания как реакцию на хронический стресс.
- Разделять личность клиента в целом и его текущее состояние.
- Ослаблять убеждения «я слабый», «я не справился», «я подвёл других».

4. Фокус на восстановлении, а не на эффективности

- Смещать акцент с продуктивности на устойчивость.
- Помогать клиенту распознавать сигналы перегрузки.
- Формировать право на паузу как часть заботы о себе.



Ключевые выводы

Профессиональное выгорание –

это комплекс симптомов, представляющий собой реакцию человека на хронический стресс, связанный с его постоянной деятельностью.

- Психологи и волонтеры помогающих профессий находятся в зоне повышенного риска.
- Выгорание развивается постепенно и имеет распознаваемые признаки. Повлиять на это – в наших силах!

Профилактика и восстановление – часть профессиональной ответственности психолога. Забота о себе – необходимое условие качественной и этичной помощи клиентам.



Помните: вы не одни!

В центре «Я АКТИВ!» вы можете обратиться за поддержкой к любому из наших психологов-супервизоров



Елена Заречнева
tg: @psyzar



Ольга Черняева
tg: @elevenlives



Ирина Лунёва
tg: @Irina_lunev