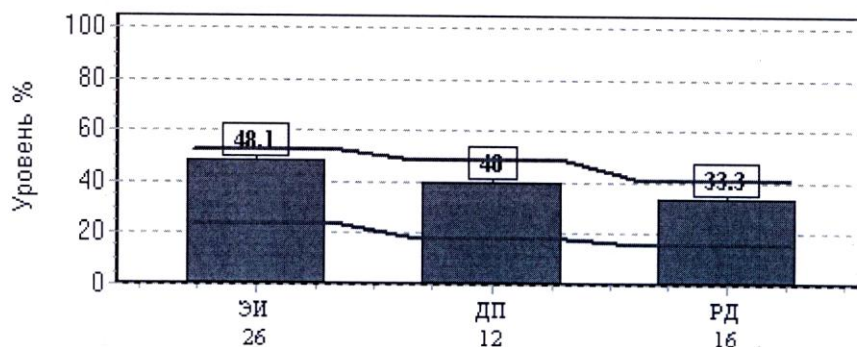
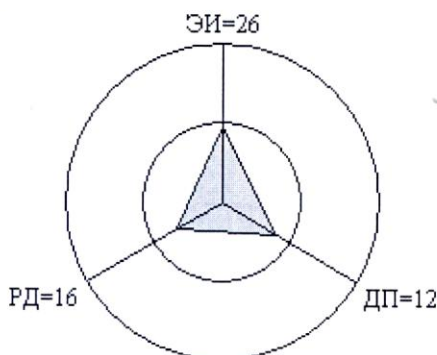


## Выгорание - 3

Дата и время обследования: 29.12.2015 (12:58:19)  
 Параметры теста: 5/22\*1 Блан



Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Уровень
Эмоциональное истощение (ЭИ)											выше среднего
Деперсонализация (ДП)											выше среднего
Редукция личных достижений (РД)											выше среднего

### Интерпретация

Высокий уровень психического выгорания.

Пришло время решать: либо сменить работу, либо - что лучше - переменить стиль своей жизни.

На первом этапе человеку полезны уединение и тишина; ему следует свести к минимуму все контакты с другими людьми, особенно с теми, кто служит носителем негативных эмоций, профессиональных стрессов. Помогают общение с природой и домашними животными, путешествия.

На втором этапе необходимо работать над собой, чтобы укрепить свое здоровье, приумножить ресурсы жизнестойкости, сформировать стиль жизни вне стрессов. Это переструктурирование иррациональных убеждений и неконструктивных моделей поведения, планирование новых целей и задач личностного роста, трансформация отношения к жизненным и рабочим стрессам и др. Целесообразно совершенствование психической саморегуляции - самостоятельное или в оздоровительных группах (медитация, аутогенная тренировка, йога и т.п.).

На третьем этапе - реализация в реальной жизни нового нестрессогенного стиля жизни с применением конструктивных моделей поведения, навыков эффективного общения и психической саморегуляции.

Правила эмоционального поведения, помогающие снизить риск выгорания:

1. Проявлять заботу о привлекательности своего внешнего облика, который отражает состояние психического здоровья. Располагающий к себе внешний имидж позволяет экономить энергетические затраты при установлении контакта с реципиентами (учениками, клиентами, пациентами, деловыми партнерами).

2. Преодолевать неопределенность выражения эмоций при общении с реципиентами, отказаться от "мимических масок", не демонстрировать безучастность и холодность в общении. Профессионал в сфере человеческих отношений должен выработать такую экспрессию, которая была бы достаточно информативной для партнеров и в то же время экономичной.

3. Не перегружать эмоции энергией и смыслом: устранять из своего репертуара утрированные эмоции, возникающие в общении с неприятными людьми; снижать накал своих эмоций, преобразовывать их в более позитивную и конструктивную форму.

4. Проявлять эмоции в коммуникабельной, располагающей к доверю и эффективному взаимодействию форме.

5. Не "рекламировать" свои несчастья, не "застрывать" на проблемах и плохих предчувствиях, не переносить свое плохое настроение на других.

6. Экономно расходовать эмоционально-энергетические ресурсы. Для этого необходим интеллектуальный и волевой контроль за "включением" эмоций, нейтрализация отрицательного влияния многих внешних событий благодаря рационализации и позитивному мышлению.

"Антистрессовый кодекс поведения": правила, помогающие человеку преодолевать трудные ситуации и сохранять жизненную энергию:

- Стремиться к максимальной, но доступной для человека жизненной цели. Не брать на себя то, что превышает собственные возможности, но и не размениваться по мелочам.

- Отдыхать еще до того, как успеете устать. Это позволит заканчивать день в том же состоянии, в каком его начинали, и обеспечит высокую эффективность жизни.

Для снижения риска деперсонализации и редукции личных достижений рекомендуется:

- проявлять терпение к субъектам делового взаимодействия;

- при общении с "трудными" людьми использовать различные варианты техники "диссоциации" (метод "стороннего наблюдателя").



## Выгорание - 3

Дата и время обследования: 29.12.2015 (12:58:19)

Параметры теста: 5/22\*1 Блан

7. Оценить ситуацию и принять решение об оптимальной модели поведения в данной ситуации, о том, какой ресурс для этого нужен и где его можно взять прямо сейчас.

8. Привлечь воображение для ситуативного эмоционального дистанцирования от агрессивных людей, сохраняя при этом уважительное отношение к проблемам и личности другого человека. Для этого можно представить себе щит, от которого "отскакивает" ранящая или разрушительная энергия, или что Вы стали "прозрачны" для нее, она проходит сквозь Вас совершенно безболезненно.

9. Использовать техники конструктивного поведения для снижения эмоциональной напряженности (настройка на партнера; дать выговориться и держать паузу; подчеркнуть свою общность с партнером; проявить искренний интерес к проблеме партнера; сохранять самообладание; вести себя корректно и подчеркнута вежливо; почувствовать настроение и эмоции партнера и т.п.).

10. Не прибегать к агрессии и раздражительности в качестве психологической защиты при общении с трудными людьми. Раздражительность незаметно истощает физические и психические ресурсы. Раздражительность - это признак неблагополучия, низкого психологического качества жизни.

Ведущий симптомокомплекс выгорания - эмоциональное истощение.

Высокий уровень эмоционального истощения: переживания эмоционального перенапряжения и чувства опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов и бессония. Человек чувствует, что не может отдаваться работе как прежде. В особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы.

Высокий уровень деперсонализации - тенденции к продуцированию негативного, бездушного, циничного отношения к реципиентам. Контакты приобретают обезличенный и формальный характер. При наличии высокого самоконтроля развивающиеся негативные установки могут поначалу носить скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении. Со временем это раздражение вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Средний уровень редукации персональных достижений.