

Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»
Урок 1

Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»



В этой рабочей тетради — упражнения, которые помогут отработать знания и навыки из уроков курса. Здесь есть домашние задания из уроков, а еще дополнительные упражнения — для тех, кто хочет двигаться быстрее. Советуем выполнять их тоже: времени займет не так уж много, а польза огромная.

Удачи!

Содержание

Как работать с тетрадью 4

Урок 1, в котором вы узнаете о симптомах
и причинах выгорания 5

Часть 1. Выгорание и его симптомы 5

Часть 2. Мифы о выгорании 8

Часть 3. Факторы риска: объективные и личностные 12

Домашнее задание 14

Дополнительные задания 16

Как работать с тетрадью

1. Выделите 40–60 минут, когда вам никто не будет мешать.
2. Откройте урок и рабочую тетрадь.
3. Читая урок, записывайте мысли и тезисы, которые кажутся вам важными. Доступ к курсу однажды закроется, а рабочая тетрадь останется у вас навсегда, так что конспектируйте все, что может пригодиться.

Чтобы вам легче было двигаться, мы уже вынесли основные разделы и тезисы из уроков в тетрадь. Добавьте к ним свои наблюдения. Встречая в уроке задание, выполняйте его в тетради.

5. Лучше всего делать задания друг за другом, но если чувствуете, что не готовы взяться за какое-то упражнение, — пропустите. Возможно, позже захочется вернуться.

Двигайтесь постепенно, не торопясь. Помните, что правильных и неправильных ответов здесь нет. Старайтесь быть честными с собой и относиться к себе по-доброму: не критиковать себя, не расстраиваться, если что-то получается не так, как вам бы хотелось.

Каждое выполненное задание — это шаг навстречу себе. Постепенно вы сможете разобраться в причинах выгорания и понять, как из него выбраться и не допустить в дальнейшем.



Урок 1,

в котором вы узнаете о симптомах и причинах выгорания

В первом уроке курса поговорим о том, что такое выгорание и почему оно возникает. Научимся распознавать первые звоночки, а также понимать, что к ним приводит. Разберемся, на какие ключевые точки можно повлиять, чтобы восстанавливать жизненные силы. А еще поговорим о мифах — в них верят многие из нас.



Часть 1. Выгорание и его симптомы



Тревога, подавленность
раздражительность



Разочарование
в несоответствии
ожидаемого и реального.
Неудовлетворенность
в конце дня



Усталость, нежелание
выполнять повседневные
обязанности
Чувство собственной
неэффективности



Трудности с расслаблением
Ощущение тяжести
и напряжения, как будто
на вас свалилось много
всего



Нетерпение
или несдержанность
в отношении других людей
Желание спорить
по мелочам



Чувство отстраненности
и безразличия к людям
Цинизм, желание
уединиться



Отсутствие удовольствия
от прежде приятных
занятий, общения или
развлечений



Спутанность мышления
и неспособность ясно
размышлять
Трудности с концентрацией
внимания, проблемы
с памятью



Нарушение сна или
аппетита

Все это — симптомы выгорания. Их можно условно разбить на сферы:

1. Эмоциональное истощение.
2. Физическое состояние.
3. Мышление.

Замечаете ли вы выгорание в одной или нескольких областях? Опишите, как оно проявляется.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Отличие выгорания от стресса

Выгорание легко спутать со стрессом. Запишите, как вы поняли различия в этих состояниях.

Стресс — это

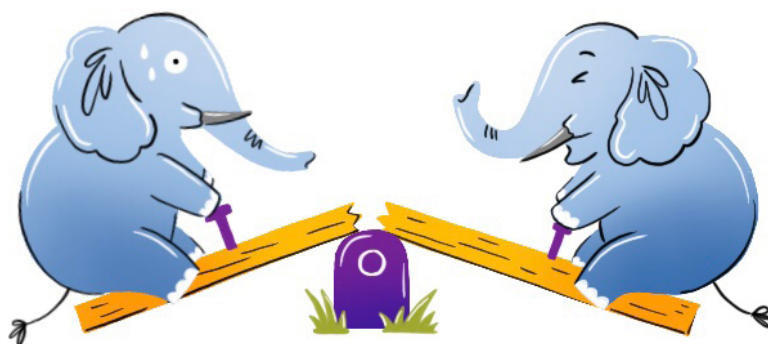
.....

.....

Выгорание — это

.....

.....



Качели с тремя сиденьями: требования — контроль — поддержка

В жизни мы все время пытаемся удержать баланс на качели с тремя сиденьями:

1. Контроль своей жизни.
2. Уровень требований к себе.
3. Наличие поддержки.

Нарушение баланса создает неустойчивость на работе и в жизни — и может привести к выгоранию.

Прочитайте вопросы ниже и ответьте «да» или «нет» на каждый. Ответы «да» укажут на высокий уровень контроля, требований и поддержки, а «нет» — на низкий уровень.

Контроль:

Чувствую ли я, что могу повлиять на то, что происходит?

Да

☐

Нет

☐

Чувствую ли я, что у меня есть свобода решать?

☐☐

Требования:

Я должен(на) очень много всего сделать?

☐☐

У меня не хватает времени на дела?

☐☐

Моя нагрузка чрезмерна?

☐☐

Поддержка:

Меня окружают люди, которые интересуются мной?

☐☐

Есть ли у меня человек, который интересуется мной и может мне помочь?

☐☐

Проверьте, сохраняете ли вы баланс на этих качелях? Уравновешены ли все три составляющие? Какие сферы требуют изменений? Запишите свои наблюдения.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Отличие выгорания от депрессии

Еще одно состояние, которое легко спутать с выгоранием, — это депрессия. Как вы поняли разницу между ними?

Депрессия — это

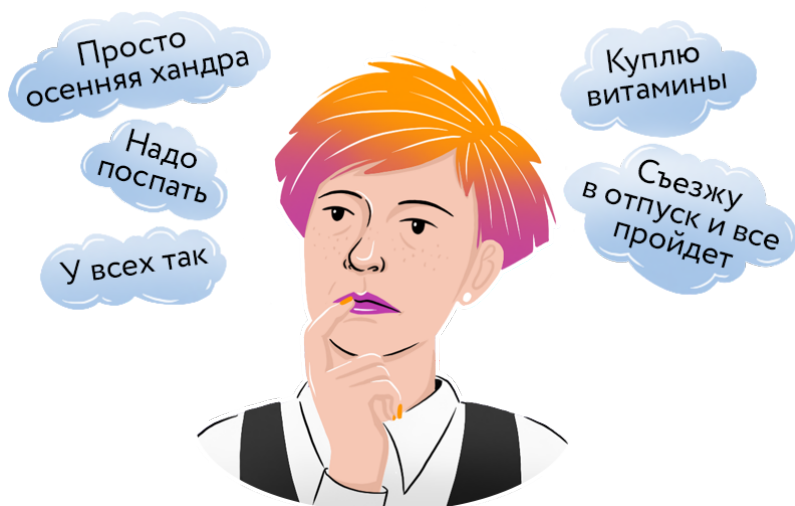
.....

.....

Выгорание — это

.....

.....



Часть 2. Мифы о выгорании

Есть множество мифов о выгорании. Давайте разберемся, какие убеждения ложные и что в них не так.

Выгорание только в голове

Это не так, потому что

Выгорание — это только про работу

Это не так, потому что

Если вы выгораете — проблема в вас

Это не так, потому что

Отдых — лучшее средство от выгорания

Это не так, потому что

Надо меньше работать

Это не так, потому что

Восстанавливаться от выгорания — значит заботиться о себе

Это не так, потому что

Восстановиться от выгорания просто

Это не так, потому что

Восстановление от выгорания требует серьезных изменений в жизни

Это не так, потому что



Практика. Избавляемся от лишнего

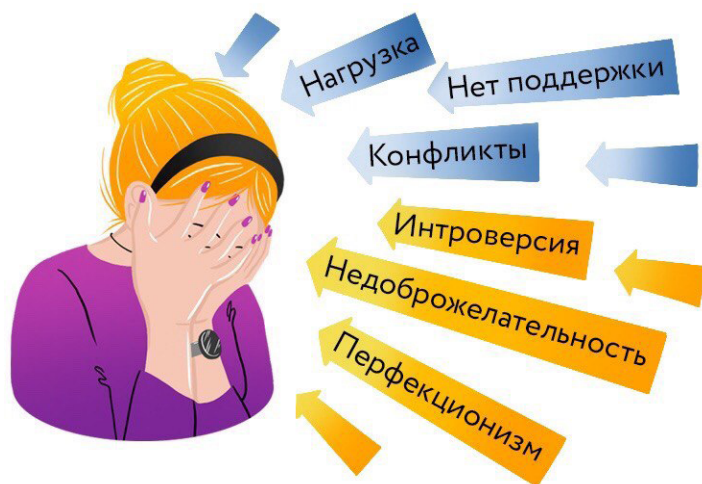
1. Возьмите чистый лист бумаги. Вспомните и запишите все народные пословицы и поговорки, напутствия от родителей и учителей про отдых, стресс, эмоциональное состояние, труд. Пишите все, что придет в голову.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Посмотрите на этот список и отметьте утверждения, на которые опираетесь и в которые верите.

3. Займите позицию «судьи» и постарайтесь опровергнуть каждую из этих установок. Или просто подумайте, как эти идеи влияют на вас.

[illegible]



Часть 3. Факторы риска: объективные и личностные

На выгорание оказывает влияние множество факторов. На некоторые мы можем повлиять, на некоторые — нет. Сейчас вам предстоит составить личный «портрет» выгорания: какие факторы действуют на вас.

Объективные факторы риска (внешняя среда)

Отметьте те факторы, которые на вас влияют. Напишите, как они проявляются в вашей жизни.

	Есть	Нет
Избыточная нагрузка в чем проявляется	☐	☐
Конфликты в чем проявляются	☐	☐
Недостаточный контроль над условиями работы и жизни в чем проявляется	☐	☐
Недостаточная поддержка и отсутствие признания в чем проявляется	☐	☐

Можете ли вы повлиять на какие-то из внешних факторов? Напишите — каким образом. Или, наоборот, почему не стоит пытаться их изменить.

.....

.....

.....

Личностные факторы риска

Отметьте те факторы, которые на вас влияют. Напишите, как они проявляются в вашей жизни.

Принадлежность к определенной социальной группе

Есть

Het

в чем проявляется

10

Личностные особенности: темперамент

в чем проявляется

1

Перфекционизм

в чем проявляется _____

7

Недоброжелательность в сочетании с интроверсией

В чем проявляется _____

9

Недостаточная гибкость

В чем проявляется.....

1

Игра. Изменить. Адаптироваться. Принять

Подумайте: какие внешние и внутренние факторы выгорания присутствуют в вашей жизни? Определите стратегию работы с ними: принять, адаптироваться или изменить. Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы уменьшить давление?

Мои факторы выгорания

Изменить Адаптироваться Принять

1

1

1

1

1

11

4

11

4





Домашнее задание

Цель домашнего задания — лучше понять свое начальное состояние и увидеть, что на вас влияет. У каждого есть индивидуальные факторы, способствующие выгоранию. Чтобы выстроить личную стратегию по работе с выгоранием, увидеть возможности для изменения ситуации, исследуйте эти факторы.

Задание 1. Диагностика личных индикаторов выгорания

1. Проведите подготовительную работу: вспомните наиболее яркие ситуации в жизни, в которых вы испытывали стресс. Выпишите изменения, которые вы замечали при этом у себя в четырех сферах.

1. Изменения в моем поведении

Например: раздражительность, отсутствие продуктивности

.....

.....

.....

.....

.....

2. Изменения в моем организме

Например: проблемы со сном, нарушения питания, головные боли

.....

.....

.....

.....

.....

3. Изменения в моем мышлении

Например: плохая концентрация

.....

.....

.....

.....

.....

4. Изменения, которые замечают другие люди

Например: друзья говорят, что я резкий, стал отстраненным

.....

.....

.....

.....

.....

2. Каждый признак отнесите к одной из групп. Этот индикатор появляется, когда у вас легкий, выраженный или уже сильный стресс?



Сигнализируют
о легком стрессе

Например: начинаю
активнее перекусывать



Сигнализируют
о выраженном стрессе

Например: болит голова



Сигнализируют
о сильном стрессе

Например: огрызаюсь
на просьбы ребенка

3. Выпишите индикаторы, которые заметили у себя сегодня. К какой группе они относятся? О какой степени стресса они сигнализируют?

.....

.....

.....

Задание 2. Оценка факторов выгорания

1. Мы составили чек-лист оценки объективных и личностных факторов выгорания ([pdf](#) и [docx](#)). Оцените свою ситуацию с его помощью.

2. Проанализируйте и запишите, какие факторы сильнее всего влияют на вас.

.....

.....

.....

.....

3. Про каждую группу факторов подумайте: есть ли у вас возможность влиять на них? Если да, то как именно? Если нет, может ли кто-то с этим помочь?

Часть 1. Факторы, связанные с профессиональной сферой:

.....

.....

.....

Часть 2. Факторы, не связанные с профессиональной сферой:

.....

.....

.....

Пришлите список индикаторов и оценку факторов выгорания на проверку эксперту или куратору.

Дополнительное задание

Упражнение 1. «Внимание: стрессоры!»

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Человек привыкает ко всему. В том числе — и к стрессорам, которые на нас воздействуют. Мы просто перестаем обращать на них внимание. Но от этого они никуда не деваются: эффект накапливается, вытягивая из нас силы. Это упражнение поможет шире взглянуть на стрессоры и заметить, что влияет на вас в «фоновом» режиме.

Выпишите и проанализируйте, что вы можете сделать с хроническими стрессорами по четырем сферам:

Повседневные трудности

Например: недосып, ссора с близкими, простоял(а) в пробке, завал на работе.

.....

.....

.....

.....

Значимые жизненные изменения

Например: рождение ребенка, развод, смена работы, смена места жительства, потеря близкого.

.....

.....

.....

.....

Эмоциональные травмы детства, продолжающие влиять на вас сегодня.

Например: жестокое обращение, сексуальное насилие, пережил(а) катастрофу, алкоголизм родителей.

.....

.....

.....

.....

Стрессовые обстоятельства, в которых мы живем.

Например: финансовая нестабильность, хроническое заболевание, дискриминация, нездоровые отношения с близкими.

.....

.....

.....

.....

Дополнительное задание ★

Упражнение 2. «Факторы защиты»

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Существуют не только факторы риска выгорания, но и факторы защиты — то, что помогает нам легче справляться с трудностями. Отметьте свои факторы защиты и оцените, насколько они выражены в вашей жизни, по шкале от 0 до 5, где 0 — вообще не выражены, 5 — максимально выражены. Обратите внимание на навыки, которые требуют развития.

1. Навыки совладания со стрессом



Способность экологично управлять своими эмоциями
Понимание своих эмоций и их влияния на поведение

2. Физическое здоровье



Здоровый образ жизни
Хорошие генетические данные

3. Смысл жизни



Понимание своих ценностей, смыслов и целей
Возможность делать то, что видится важным

4. Самооценка



Уверенность в себе
Вера в свою способность справляться с жизненными вызовами

5. Близость



Возможность поговорить о проблемах и чувствах
Возможность получить помощь

6. Мудрость



Принятие неидеальности мира и других людей
Большой жизненный опыт

