

ГЕННАДИЙ
СТАРШЕНБАУМ

Умный
самоучитель
психологии

ВЫГОРАНИЕ И СТРЕСС

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТАЛ УСТАВАТЬ

ТЕСТЫ, УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57
С77

*Все права защищены. Никакая
часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Выгорание и стресс. Доказательная психология для тех, кто устал уставать. Тесты, упражнения, рекомендации / Г. В. Старшенбаум — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 704 с. — (Умный самоучитель психологии).

ISBN 978-5-17-164038-5

Приходилось ли вам ощущать сильное эмоциональное истощение? Хроническая усталость и плотный график, отсутствие мотивации и нехватка отдыха, снижение работоспособности и постоянный стресс... Так проявляется синдром профессионального выгорания (СПВ). Но в чем его причины и как избежать эмоционального и физического истощения?

Эта книга — ваш верный помощник в борьбе с коварным синдромом. В ней подробно описаны симптоматика и причины его появления. Г. В. Старшенбаум, врач-психотерапевт с полувековым опытом работы, рассматривает такие важные темы, как профессиональная деформация, трудоголизм, перфекционизм, нарциссизм, стресс, социально-психологический кризис и т. д.

Подробные тесты помогут вам диагностировать профессиональное выгорание у себя, своих близких, пациентов или клиентов. А специальные упражнения станут хорошим средством профилактики выгорания и совладания с ним. Все разработки основываются на передовых научных данных.

Книга будет особенно интересна психологам и всем помогающим профессиям, но также будет полезна и широкому кругу читателей.

УДК 616.8-085.851
ББК 53.57

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-164038-5

© Старшенбаум Г. В., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Один солдат на свете жил,
красивый и отважный,
но он игрушкой детской был:
ведь был солдат бумажный.
Он переделать мир хотел,
чтоб был счастливым каждый,
а сам на ниточке висел:
ведь был солдат бумажный.
Он был бы рад — в огонь и в дым,
за вас погибнуть дважды,
но потешались вы над ним:
ведь был солдат бумажный.
Не доверяли вы ему
своих секретов важных,
а почему?
А потому,
что был солдат бумажный.
А он, судьбу свою кляня,
не тихой жизни жаждал,
и все просил: «Огня! Огня!»
Забыв, что он бумажный.
В огонь? Ну что ж, иди! Идешь?
И он шагнул однажды,
и там сгорел он ни за грош:
ведь был солдат бумажный.

Булат Окуджава

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ВЫГОРАНИЕ	17
Течение выгорания	24
Трудоголизм	39
Профессиональная деформация	49
Тесты	61
<i>Сиднейская шкала выгорания SBM</i>	61
<i>Инструмент оценки выгорания Шауфели BAT</i>	63
<i>Опросник выгорания Маслач MBI</i>	66
<i>Тест профессионального выгорания Бойко В.В.</i>	74
<i>Опросник психического выгорания Рукавишников</i>	81
<i>Опросник профессионального выгорания ОПРВ</i>	86
<i>Индекс ургентной зависимости Тасси</i>	100
<i>Бергенская шкала зависимости от работы BWAS</i>	105
<i>Опросник трудоголизма Шауфели</i>	106
<i>Тест профессиональной деформации педагогов Ильина</i> ...	108
СМЕЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА	111
Неврастения	112
Адаптационные и депрессивные расстройства	119
Личностные расстройства	135
Тесты	146
<i>Симптоматический опросник SCL-90-R</i>	146
<i>Симптоматический опросник самочувствия СОС</i>	155
<i>Дифференцированная оценка</i> <i>сниженной работоспособности ДОРС</i>	159
<i>Тест хронического утомления Леоновой</i>	163
<i>Экспресс-тест профессионального стресса Ваймана</i>	168
<i>Шкала психологического стресса PSM25</i>	169
<i>Опросник трудового стресса ОТС</i>	171

Тест негативной аффективности Бойко	175
Тест на дистимию Бойко	176
ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВЫГОРАНИЯ	177
Психоаналитический подход	178
Трансактный и экзистенциальный подход	184
Модели выгорания	193
Социальные факторы	202
Тесты	212
Опросник выгорания BCSQ-12	212
Тест «Мое отношение к работе» Маслач	213
Опросник поведения и переживания, связанного с работой AVEM	219
Оценка просоциальных тенденций Карло-Рэндалла РТМ	224
Опросник просоциального поведения Фурманова-Кухтовой	227
Профессиональная востребованность личности ПВЛ	231
Профессиональное самоотношение личности	241
Определение источников мотивации MSI	253
Диагностика коммуникативной установки Бойко	260
Торонтский опросник эмпатии TEQ	264
Методика измерения заботы	265
Опросник межличностных отношений ОМО	270
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	277
Межличностные факторы	286
Личностные факторы	297
Личностные типы А и Б	309
Нарциссизм и перфекционизм	315
Нарциссизм	315
Перфекционизм	317
Альтруизм и эгоизм	322
Альтруизм	322
Эгоизм	325
Дело по душе	326
Совместимость характеров	333
Сочетания характеров	340

Тесты	346
Шкала проявлений тревожности ТМАС	346
Опросник когнитивных ошибок ОКО	349
Опросник эмоционального интеллекта ЭМИн	354
Тест оценки нарциссизма NPI	358
Тип поведенческой активности А и Б	362
Шкала организационного стресса ШИОС	377
Тест личностного типа D DS14-RU	381
Опросник «ЭЛУ Плюс»	382
Шкала перфекционизма Дженкинс-Фридман	392
Опросник перфекционизма Шулер	393
Краткий дифференциальный тест	
перфекционизма КДТП	396
Опросник перфекционизма Гаранян	398
Многомерная шкала перфекционизма	
Хьюитта и Флетта MPS	400
Мотивационный профиль	404
Методика диагностики личности	
на мотивацию к успеху Элерса	416
Опросник волевого самоконтроля ВСК	419
Тест по оценке самоактуализации личности САМОАЛ ..	423
Методика измерения психологической защиты	436
Трехфакторный тест характера Старшенбаума	442
ПРОФЕССИОНАЛЫ	445
Медики	446
Медицинские специальности	465
Психологи и психотерапевты	479
Педагоги	489
Особенности специальностей	507
Соцработники и госслужащие	515
Правоохранители	522
ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ	527
Программы профилактики выгорания	528
Упражнения	555
Расслабляющие упражнения	555
Работа с чувствами	566

<i>Работа с мыслями</i>	575
<i>Тренинг общения</i>	597
<i>Упражнения для психологов и психотерапевтов</i>	619
<i>Упражнения для педагогов</i>	638
<i>Упражнения для сотрудников правоохранительных органов</i>	652
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	665
ЛИТЕРАТУРА	677

ВВЕДЕНИЕ

Первое письменное упоминание о профессиональном выгорании содержится в Ветхом Завете. «На другой день сел Моисей судить народ, и стоял народ пред Моисеем с утра до вечера. И видел Иофор, тесть Моисеев, все, что он делает с народом, и сказал: что это такое делаешь ты с народом? для чего ты сидишь один, а весь народ стоит пред тобою с утра до вечера? И сказал Моисей тестю своему: народ приходит ко мне просить суда у Бога; когда случается у них какое дело, они приходят ко мне, и я сужу между тем и другим и объявляю им уставы Божии и законы Его. Но тесть Моисеев сказал ему: нехорошо это ты делаешь: ты измучишь и себя и народ сей, который с тобою, ибо слишком тяжело для тебя это дело: ты один не можешь исправлять его» [(Моисей: Исх., 18 (17–18))].

В XVII в. голландский врач Николас Ван Тульп, изображенный на известной картине Рембрандта «Урок анатомии», предложил в качестве эмблемы медицинской деятельности горящую свечу и девиз Гиппократов: «Света другим, сгораю сам». Этот девиз выбит на памятнике знаменитому русскому врачу Николаю Склифосовскому.

В художественной литературе земский доктор А. П. Чехов в конце XIX в. впервые описал динамику личностной деградации и выгорания врача в повестях «Палата № 6» и «Ионыч».

Герой «Палаты № 6» Андрей Ефимович Рагин работал в «богоугодном» заведении, которое находилось в ужасном состоянии: «В палатах, коридорах и в больничном дворе тяжело было дышать от смрада. Больничные мужики, сиделки и их дети спали в палатах вместе с больными. <...> На всю больницу было только два скальпеля и ни одного термометра, в ваннах держали картофель».

Андрей Ефимович не смог ничего изменить в силу своего характера. «Андрей Ефимыч чрезвычайно любит ум

и честность, но, чтобы устроить около себя жизнь умную и честную, у него не хватает характера и веры в свое право. Приказывать, запрещать и настаивать он положительно не умеет. Похоже на то, как будто он дал обет никогда не возвышать голоса и не употреблять повелительного наклонения. Сказать “дай” или “принеси” ему трудно. <...> Когда обманывают Андрея Ефимыча или льстят ему, или подносят для подписи заведомо подлый счет, то он краснеет, как рак, и чувствует себя виноватым...».

А. П. Чехов с клинической точностью описывает нарастание симптомов выгорания врача: постепенную утрату эмоциональной и физической энергии, личную отстраненность и снижение удовлетворения от работы. «В первое время Андрей Ефимыч работал очень усердно. Он принимал ежедневно с утра до обеда, делал операции и даже занимался акушерской практикой. <...> Но с течением времени дело заметно прискучило ему своим однообразием и очевидною бесполезностью».

Постепенно Рагин отходит от своей профессиональной деятельности. «Во время приемки Андрей Ефимыч не делает никаких операций; он давно уже отвык от них, и вид крови его неприятно волнует. <...> от шума в ушах у него кружится голова и выступают слезы на глазах. Он торопится прописать лекарство и машет руками... На приемке скоро ему прискучают робость больных и их бестолковость... и свои собственные вопросы, которые он задает неизменно уже более двадцати лет. И он уходит, приняв пять-шесть больных. Остальных без него принимает фельдшер».

Андрей Ефимыч часто размышлял о смысле своей работы, который казался ему сомнительным, а утрата осознания смысла собственной профессиональной деятельности является одним из симптомов выгорания.

«Сегодня примешь тридцать больных, а завтра, глядишь, привалило их тридцать пять, послезавтра сорок, и так изо дня в день, из года в год, а смертность в городе не уменьшается, и больные не перестают ходить. Оказать серьезную помощь сорока приходящим больным от утра до обеда нет физической возможности, значит, поневоле выходит один обман <...> Да и к чему мешать людям умирать, если смерть есть нормальный и законный конец

каждого? <...> Если же видеть цель медицины в том, что лекарства облегчают страдания, то невольно напрашивается вопрос: зачем их облегчать? <...> Я служу вредному делу и получаю жалование от людей, которых обманываю; я нечестен».

«Подавляемый такими рассуждениями, Андрей Ефимыч опустил руки и стал ходить в больницу не каждый день» (Чехов А. П., 1988).

В рассказе «Ионыч» сын дьячка Дмитрий Ионыч Старцев становится земским доктором. Он делает предложение богатой девушке, но получает отказ. Несколько дней он переживает, но потом уходит в работу. «Прошло четыре года. В городе у Старцева была уже большая практика. Каждое утро он спешно принимал больных у себя в Дялиже, потом уезжал к городским больным, уезжал уже не на паре, а на тройке с бубенчиками, и возвращается домой поздно ночью. Он пополнел, раздобрел и неохотно ходил пешком, так как страдал одышкой.

<...> когда заставал в каком-нибудь доме семейный праздник и его приглашали откусать, то он садился и ел молча, глядя в тарелку; и все, что в это время говорили, было неинтересно, несправедливо, глупо, он чувствовал раздражение, волновался, но молчал <...> От таких развлечений, как театр и концерты, он уклонялся, но зато в винт играл каждый вечер, часа по три, с наслаждением. Было у него еще одно развлечение, в которое он втянулся незаметно, мало-помалу, это — по вечерам вынимать из карманов бумажки, добытые практикой, и, случалось, бумажек — желтых и зеленых, от которых пахло духами, и уксусом, и ладаном, и ворванью, — было понапихано во все карманы рублей на семьдесят; и когда собиралось несколько сот, он отвозил в Общество взаимного кредита и клал там на текущий счет.

<...> Прошло еще несколько лет. Старцев еще больше пополнел, ожирел, тяжело дышит и уже ходит, откинув назад голову. <...> У него в городе громадная практика, некогда вздохнуть, и уже есть имение и два дома в городе, и он облюбовывает себе еще третий, повыгоднее, и когда ему в Обществе взаимного кредита говорят про какой-нибудь дом, назначенный к торгам, то он без церемонии

идет в этот дом и, проходя через все комнаты, не обращая внимания на неодетых женщин и детей, которые глядят на него с изумлением и страхом, тычет во все двери палкой и говорит:

— Это кабинет? Это спальня? А тут что?

И при этом тяжело дышит и вытирает со лба пот.

У него много хлопот, но все же он не бросает земского места; жадность одолела, хочется поспеть и здесь и там. В Дялиже и в городе его зовут уже просто Ионычем.

<...> Вероятно оттого, что горло заплывало жиром, голос у него изменился, стал тонким и резким. <...> Принимая больных, он обыкновенно сердится, нетерпеливо стучит палкой о пол и кричит своим неприятным голосом:

— Извольте отвечать только на вопросы! Не разговаривать!

Он одинок. Живется ему скучно, ничто его не интересует.

По вечерам он играет в клубе в винт и потом сидит один за большим столом и ужинает. <...> уже все — и старшины клуба, и повар, и лакей — знают, что он любит и чего не любит, стараются изо всех сил угодить ему, а то, чего доброго, рассердится вдруг и станет стучать палкой о пол». (А. П. Чехов, 1988).

Я получил счет от хирурга. Теперь мне ясно, почему эти парни работают в масках.

Джеймс Борен

В 1953 году М. С. Шварц и Дж. Т. Уилл (M. S. Schwartz & G. T. Will) опубликовали в американском журнале «Psychiatry» статью «Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward» («Низкая мораль и взаимное отстранение в больничной палате»), где на примере медицинской сестры психиатрической больницы впервые представили клиническую картину профессионального выгорания.

Отечественный психолог Б. Г. Ананьев в 1968 году в своем труде «Человек как предмет познания» назвал «эмоциональным сгоранием» состояние, возникающее у людей коммуникативных профессий и связанное с межличностными отношениями.

В 1969 году американский психолог Х. Б. Брэдли (H. B. Bradley) в научной статье впервые использовал термин «выгорание персонала» (staff burnout) для описания переутомления у офицеров, проходящих испытательный срок, реализующих программу воздействия на молодых правонарушителей.

Через пять лет американский психиатр Герберт Фройденбергер (Freudenberger H. J., 1974) применил термин «эмоциональное выгорание» для характеристики психологического состояния профессионалов, находящихся в интенсивном и тесном общении с обслуживаемыми людьми в эмоционально насыщенной атмосфере.

Фройденбергер описал «выгорающих» профессионалов как «пламенных» и сочувствующих идеалистов, интровертированных, но воображающих себя харизматичными личностями, ориентированными на людей. Жесткая, построенная на иррациональных внутренних установках тенденция постоянно сдерживать выражение своих чувств в эмоционально напряженном общении сопровождается у этих людей неустойчивостью, выраженным нарушением вегетативных реакций и хронизацией расстройств.

Еще через три года немецкий психоаналитик Вольфганг Шмидбауэр (Schmidbauer W., 1977) описал феномен «беспомощного помощника», ныне известный как «синдром спасателя». Чаще всего им страдают врачи и медсестры, учителя и психологи, воспитатели детского сада и сиделки. Чем интенсивнее «спасатели» жертвуют собой, заботясь о других, тем беспомощнее они становятся, когда речь заходит об их собственных интересах.

С утопающим надобна сугубая осторожность — дабы и его спасти, и самому не утонуть.

Бальтасар Грасиан

С точки зрения концепции стресса (Селье Г., 2013), профессиональное выгорание — это дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения. В 1994 году синдром выгорания (burnout syndrome) был признан проблемой, требующей медицинского вме-

шательства, и внесен в «Лексиконы психиатрии Всемирной организации здравоохранения» (К.: Сфера, 2001).

Синдром описан как «состояние физического или эмоционального утомления, развивающееся в результате стресса, причиной которого являются жесткие требования, вытекающие из характера деятельности, которой занимается индивидуум. Это состояние характеризуется снижением качества работы, усталостью, бессонницей, депрессией, обращением к алкоголю или другим наркотическим средствам в надежде на временное облегчение состояния, а иногда и суицидальным действиям».

На Европейской конференции ВОЗ в 2005 году были опубликованы данные, в соответствии с которыми каждый третий трудящийся в ЭЭС страдает **синдромом профессионального выгорания (СПВ)**. Этот синдром обычно расценивается как стресс-реакция в ответ на безжалостные производственные и эмоциональные требования, происходящие от излишней преданности человека своей работе с сопутствующим этому пренебрежением семейной жизнью или отдыхом. В зоне риска находятся педагоги, психологи, медицинские и социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов.

В 2008 году Европейская исследовательская группа по изучению СПВ у врачей общей практики (European General Practice Research Network Burnout Study Group — EGPRN) провела масштабное исследование медиков. У 43 % опрошенных обнаружены признаки СПВ по шкале эмоционального истощения, у 35 % — по шкале цинизма, у 32 % — по шкале профессиональных достижений (Soler J. K., Yaman H., Esteve M. et al., 2008). В США в общенациональных исследованиях с 2011 по 2017 г. обнаружено, что распространенность СПВ среди американских врачей варьируется от 40 до 54 % (Shanafelt T. D., West C. P., Sinsky C. et al., 2019).

Опрос, проведенный холдингом Ромир в 2021 году, выявил СПВ у 64 % россиян. Признаки выгорания различной степени выраженности имеют 85 % социальных работников, почти 80 % психиатров и наркологов, 73 % психотерапевтов и психологов-консультантов, 72 % стоматологов в государственных клиниках и 63 % медицинских сестер