

## *Синдром эмоционального выгорания*

представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.



**Выявление причин  
эмоционального выгорания  
и способы их устранения  
в работе  
педагога-психолога.**



# **Нечёткие критерии оценки результата работы**



**Обозначить самостоятельно или  
с помощью руководства  
критерии оценки результатов.**

# **«Размытость» зоны ответственности специалиста**



**Должностные инструкции!**

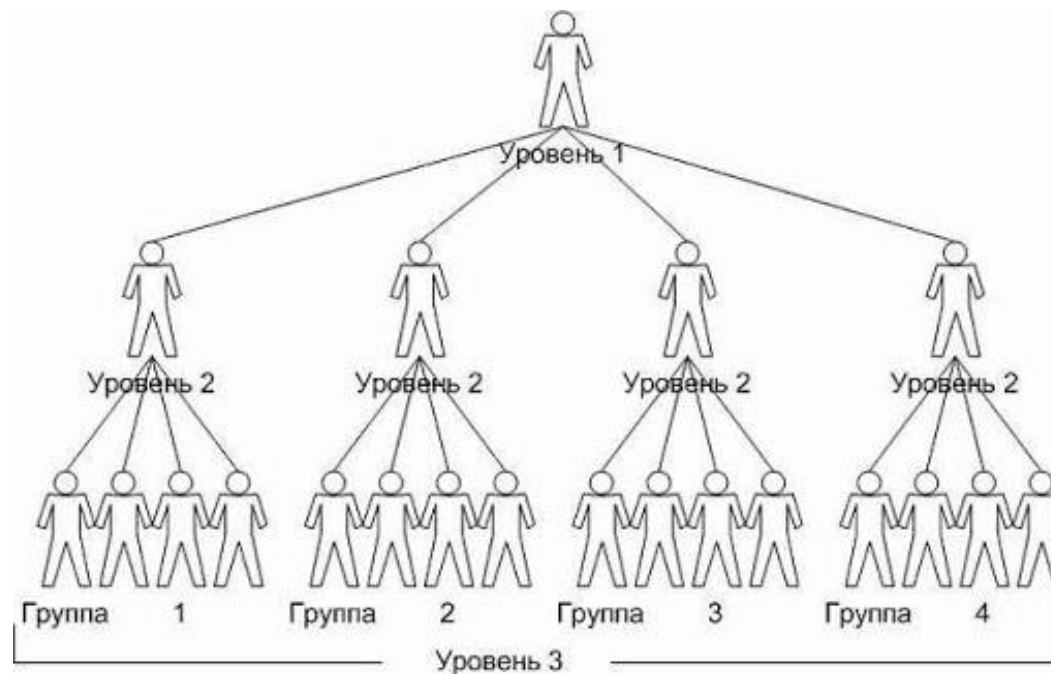
# Личностные границы



**Восстановление и удержание личностных границ,  
забота о личном пространстве, разделение ответственности**

# Иерархия в организации

**Анализ своего  
места в иерархии  
организации**



**(горизонталь/ вертикаль) и установление  
соответствующих коммуникаций**

**Отсутствие запроса или  
понимания запроса  
клиента для работы с  
психологом**



**Установление психотерапевтической мишени в  
работе с клиентом! (иногда мишенью может быть сама  
формулировка запроса)**

# **Наличие «слепых пятен» психолога (перенос, контрперенос) в психотерапевтическом процессе**



**Разделение личного запроса от запроса  
организации и клиента.**



**Фрустрация в связи  
с отсутствием  
опыта при работе со  
сложными  
случаями.**



**Супервизия**

# Отсутствие «экологичного» режима работы психолога



Эмоционально-  
«разгрузочные»  
мероприятия  
(психотерапевтические  
группы, интервизии)

**Отсутствие  
адекватного  
энергообмена**



**Сохранение баланса:  
Время/оплата/энергия**

# **Мишени психотерапии, как профилактика ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**



# Психотерапия –целенаправленное воздействие с целью изменения

Даже когда это «взаимодействие», то тоже с целью изменения, а значит, взаимодействие в психотерапии все равно является воздействием.

Объектом исследования и приложения своей практической части является **человек**, а предметом – **сфера психического**.



Для того, чтобы получить предпосылки для понимания такого понятия,

как «**мишени психотерапии**», необходимо начать с описания **психической реальности** как **предметного поля** для исследовательской и практической составляющих психотерапии.

**1-я –  
мишени, специфичные для  
нозологии  
(клинической группы)**



Мишени этой группы связаны с конкретными проявлениями и симптомами расстройств, определяющих причины обращения пациентов за медицинской помощью.

**Интеграции психотерапии в систему медицинской помощи**

**2-я – мишени,  
специфичные для  
индивидуально-  
психологических  
и личностных особенностей  
пациента  
(специфичные для личности)**



К этой группе, относятся психотерапевтические мишени, связанные с личностными и индивидуально-психологическими особенностями пациентов.

Это могут быть характеристики устойчивых паттернов отношений и поведения.

Примерами таких феноменов могут быть проблемы самооценки, алекситимия, локус контроля и т. п.

## **3-я – мишени, специфичные для психотерапевтического процесса (для отношений между терапевтом и пациентом)**



Эти психотерапевтические мишени имеют отношение к психотерапевтическому взаимодействию психотерапевта и пациента.

Примерами могут быть феномены, отражающие особенности участия в психотерапии пациента (избегание, пассивность, особенности мотивации к психотерапии).

**Воздействие на эти мишени необходимо для создания качественных условий проводимой психотерапии.**



## 4-я – мишени, специфичные для клинической ситуации



Выделение данной группы мишеней необходимо для разделения сфер компетенции специалистов,

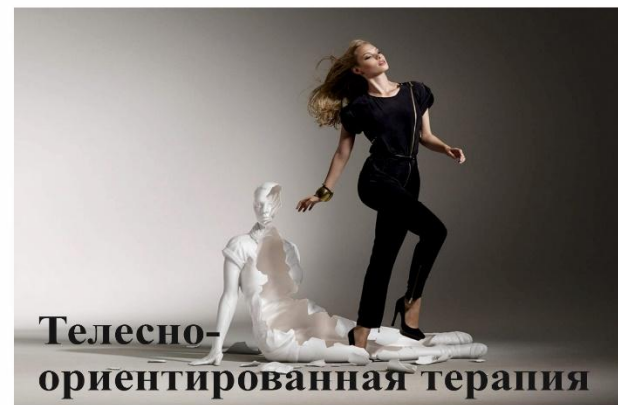
оно также помогает определять потребность в них

(враче-психиатре, клиническом психологе, специалисте по социальной работе, коррекционном педагоге и пр.).

Примерами феноменов этого типа могут быть: уровень психологической осведомленности пациента, вовлеченность пациента в актуальную психотравмирующую ситуацию, разрушение семьи пациента в период невротического расстройства, болезнь другого члена семьи, материальная зависимость пациента от членов семьи и пр.

## 5-я – мишени, специфичные для психотерапевтического метода

Они составляют группу мишеней для подбора актуального психотерапевтического метода.





ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
«РЕСУРС»

т. (843) 554-74-09;  
e-mail: [resurs.kzn@tatar.ru](mailto:resurs.kzn@tatar.ru)