

# Профилактика синдрома профессионального выгорания или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе

Практикум для педагогов

Материал подготовила  
школьный психолог Носкова  
Елена Владимировна МОУ  
Панфиловская СОШ

## Цель практикума:

- Психологическое просвещение учителей (познакомить с признаками эмоционального выгорания, факторами, вызывающими синдром эмоционального выгорания);
- Обучение эффективным способам снятия внутреннего напряжения, приемам саморегуляции.

По данным Н.А.Аминова, среди учителей высшей категории 53% «сгоревших». При этом они характеризуются высокой тревожностью. По мнению Н.А.Аминова, к 40 годам «эмоционально сгорают» все (!) учителя.

- Известный специалист в области психологии учителя Л.М. Митина еще в 90-х годах обнаружила, что показатели степени социальной адаптации учителей ниже, чем у представителей других профессий. У трети учителей показатель степени социальной защиты ниже, чем у больных неврозами.
- Исследования И.В.Вачкова частично подтверждают эту грустную статистику: резкий спад показателей социальной адаптации происходит у педагогов старше 42 лет.

- *Эмоциональное выгорание* – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотерапевтические воздействия.

# Признаки эмоционального «выгорания»

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;
- негативные установки по отношению к коллегам;
- негативные установки по отношению к работе;
- пренебрежение к выполнению своих обязанностей;
- увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины.

## Экспресс – оценка «выгорания»

- На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

Количество положительных ответов подсчитайте.

1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделала бы это без промедления.
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4	То, на сколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывалась от публичных выступлений, общественных дел и т.д.
6	Коллегам я придумала обидные прозвища, которые произношу мысленно.
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы меня удивить своей новизной.
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-то новое.
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнула бы что-нибудь новенькое.

# Оценка результатов.

- 0 -1 балл – синдром выгорания вам не грозит.
- 2 -6 баллов – вам необходимо взять отпуск , отключиться от рабочих дел.
- 7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.
- 10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.



# Преобладающие симптомы синдрома эмоционального выгорания в нашем коллективе

- Личностная отстраненность от других людей.
- Эмоционально – нравственная дезориентация.
- Эмоциональный дефицит и глубокое переживание психотравмирующих обстоятельств.

Эмоционально «выгорели» полностью – 19%

Близки к полному эмоциональному «выгоранию» - 38% учителей.



- Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:
- — движения большими пальцами рук в «полузамке»;
- — перебирание бусинок на ваших бусах;
- — перебирание четок;
- — пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

- **Техника 1. «Отрезать, отбросить»**
- Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.
- После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

## Мантра (девиз жизни):

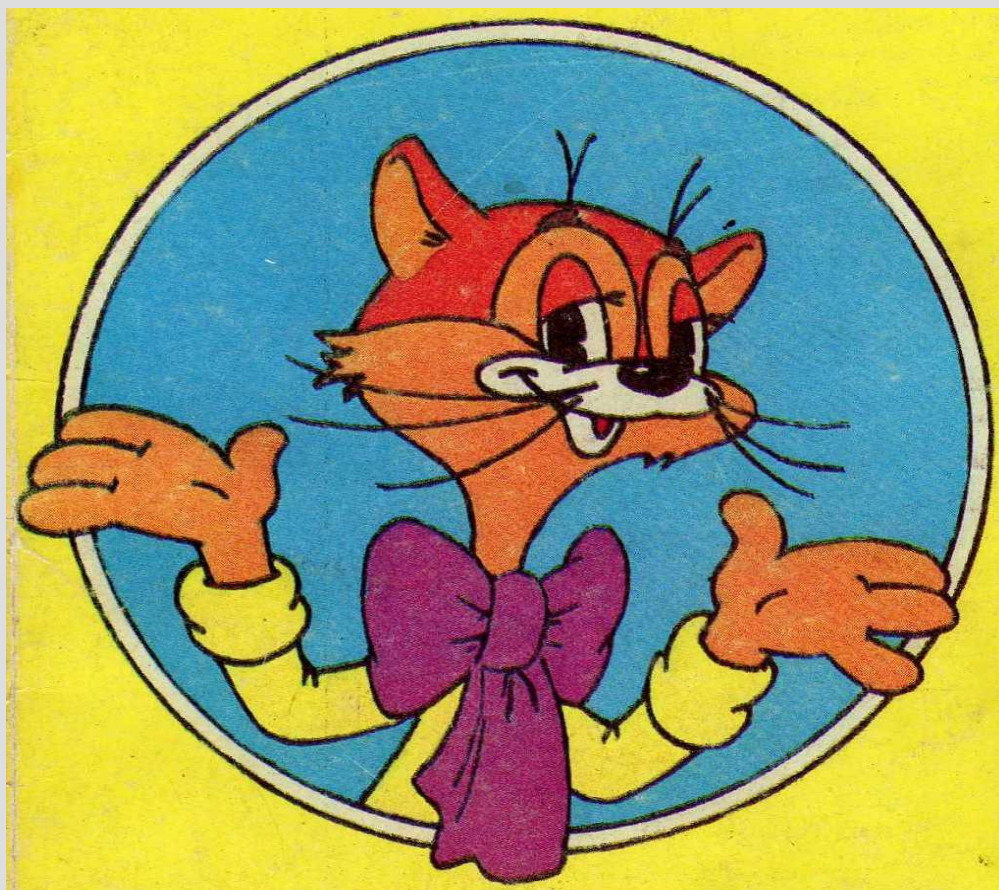
- Спокойствие, только спокойствие. Это все дело житейское.



Я об этом сейчас думать не буду.  
Подумаю об этом завтра.



Ребята, давайте жить дружно.



Я самая обаятельная и  
привлекательная.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

**Прежде всего, признать, что они есть.**

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Люди часто оценивают эти проявления неверно — как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с ее «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

## ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.