

Самооценка





оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей

ценность, приписываемая себе или отдельным своим качествам

Уровень притязаний – степень трудности целей, которые мы перед собой ставим.

«За долгие годы работы с маленькими детьми, семьями с разным финансовым и социальным положением, накопив определенный опыт в решении личных и профессиональных проблем, я пришла к выводу, что ключевым фактором в том, что происходит во внутреннем мире человека и в его отношениях с другими людьми, является индивидуальная самооценка и самоуважение».

Вирджиния Сатир



«Я искренне верю, что вся боль, проблемы и грязь нашей жизни, даже войны, есть результат низкой самооценки»

Вирджиния Сатир

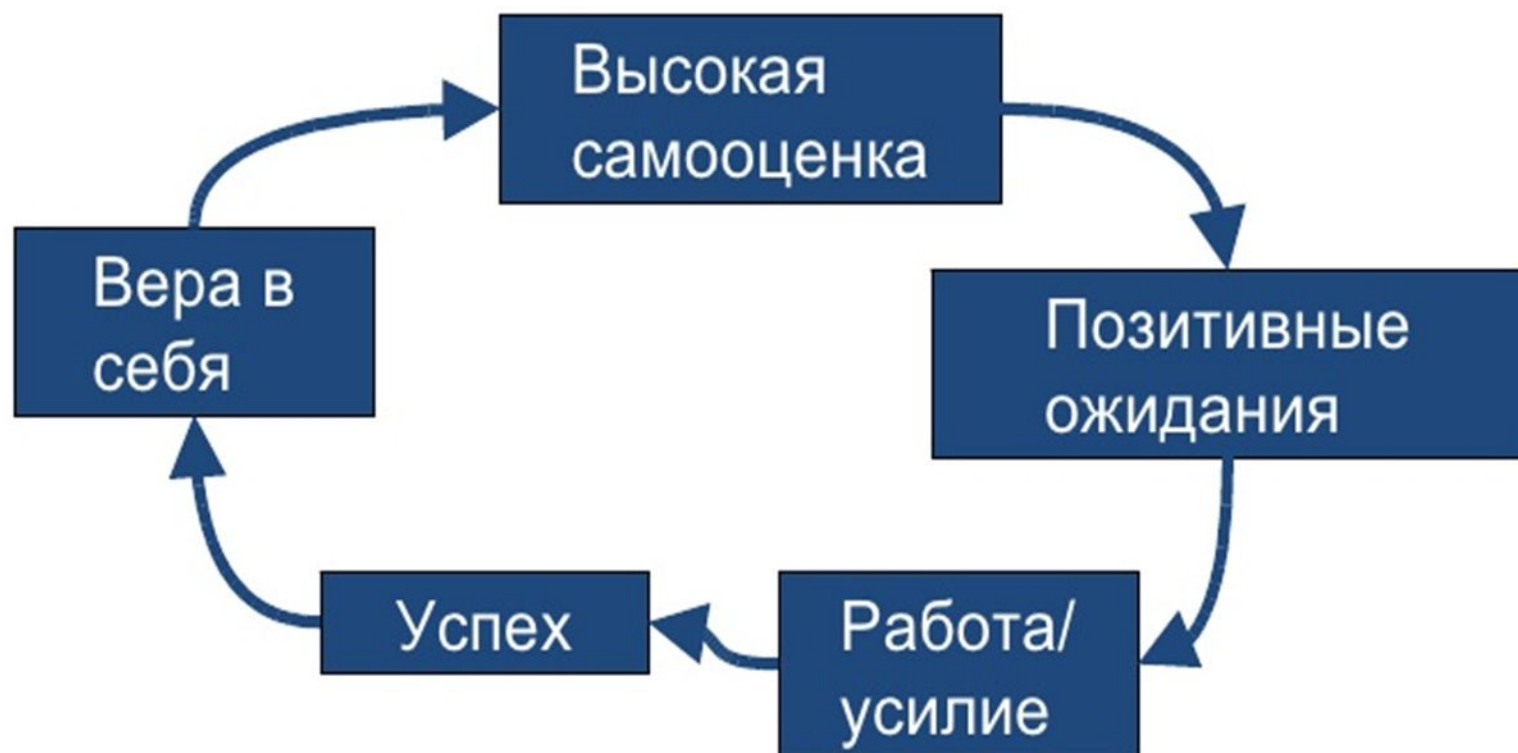


...Мое собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек.

Утверждение собственной жизни, счастья, развития свободы коренится в моей способности любить, т. е. в **заботе, уважении, ответственности и знании**. Если индивид в состоянии любить созидательно, он любит также и себя: если он любит только других, он вообще не может любить...

Э. Фромм

«Цикл» самооценки



А теперь вспомните какой-нибудь момент из недавнего прошлого, когда вы были в хорошем настроении.

Может быть, это было связано с продвижением по работе или вам сделали комплимент, а может быть, наконец, успешно разрешилась какая-то проблема.

Попытайтесь вернуться в этот момент и вспомнить свои ощущения.

А теперь вспомните другой случай, когда вы совершили ужасный промах или ошибку, которая могла вам дорого обойтись.

Попытайтесь вспомнить, что вы чувствовали в тот момент, даже если это больно

А сейчас расслабьтесь на минуту и попытайтесь понять, что вы чувствуете в данный момент, какова ваша самооценка.

Что-то из недавних событий дало вам такие ощущения или это практически постоянное состояние?

- Быть в плохом настроении и иметь низкую самооценку — не одно и то же.
- Иметь низкую самооценку — значит испытывать отрицательные эмоции и закрывать на это глаза.
- Нужно очень доверять людям, чтобы делиться с ними ощущениями, связанными с низкой самооценкой и отсутствием самоуважения.

Что такое самооценка?

Идеальное

Реальное

= Низкая самооценка



Идеальное

Реальное

= Высокая самооценка

Самооценка формируется в семье и семьей

Младенец, появившийся на свет, не имеет прошлого, и определенной шкалы самооценки у него нет, ему приходится полагаться на опыт окружающих и на их оценку собственной деятельности.

Первые 5–6 лет самооценка ребенка формируется исключительно в семье.

Когда ребенок поступает в школу, вмешиваются другие факторы, но семья продолжает иметь решающее значение в течение всего периода взросления.

Внешние воздействия лишь укрепляют высокую или низкую самооценку, приобретенную в семье

Человек с высокой самооценкой

- ✓ создает вокруг себя атмосферу чистоты, честности, ответственности, сострадания и любви;
- ✓ чувствует, что его ценят и уважают, что благодаря его присутствию мир вокруг стал лучше;
- ✓ верит в себя, хотя способен попросить о помощи;
- ✓ знает, что сам способен принимать решения;
- ✓ ценит себя, а поэтому готов ценить и окружающих;
- ✓ у него нет барьеров, мешающих испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим;
- ✓ принимает себя и других такими, какие они есть;
- ✓ энергичен

Люди с низкой самооценкой

- ✓ ощущая свою невысокую ценность, они все время думают, что их обманут, обидят, недооценят;
- ✓ ожидая худшего, они как бы накликают на себя беду, и поэтому с ними действительно часто что-нибудь случается;
- ✓ чтобы защититься, они выстраивают оборонительную стену — стену недоверия, из-за чего испытывают чувство одиночества и оказываются в полной изоляции;
- ✓ отдаляются от окружающих, становятся апатичными и равнодушными как к себе, так и к другим,
- ✓ теряют способность нормально видеть, слышать и думать;
- ✓ порой стараются больнее задеть или унижить окружающих.

Что почитать и посмотреть?

1. Вирджиния Сатир «Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту»
2. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе
3. Смит М. Когда я говорю Нет, то чувствую себя виноватым
4. Как повысить самооценку? - Все буде добре
<https://youtu.be/Z2KPO3IICz8?list=PLEVZM1KRqnRKHw7XPYNLfikjmb02NoEm6>

Одиночество



Типичные жалобы

- 1) “Во мне что-то не так, я не умею общаться с другими людьми” или “Помогите, мне мешает общаться с другими моя застенчивость, неуверенность в себе”;
- 2) “Мне не везет, мне не с кем общаться, люди, которые меня окружают, абсолютно мне неинтересны”;

- Задача консультанта — разрушение и коррекция этих жестких традиционных представлений, мешающих общению

Типичные жалобы

3) “Я не умею общаться с представителями противоположного пола, мои отношения с ними почему-то оканчиваются ничем”.

- Задача консультанта — разрушение и коррекция этих жестких традиционных представлений, мешающих общению

Алгоритм деятельности

1) Вывести человека из позиции жертвы; перевести локус жалобы на себя; показываем, что ответственность лежит на нем.

- “А встречались ли вы в своей жизни с людьми, которые были бы вашего уровня?”
- “Нравился ли вам кто-нибудь когда-нибудь?”
- “С какими людьми вам было когда-либо интересно?”

Шаг 2. Разбираемся в проблеме. Собираем факты

- В чем именно заключаются трудности в общении и в чем они проявляются?
- В каких ситуациях Вы сталкиваетесь с такими трудностями?
- В каких ситуациях Вы не сталкиваетесь с такими трудностями?

На что обращаем внимание

1) поведение, эмоциональные переживания и объяснение причин трудностей;

2) представление клиента о том, как его воспринимают другие, включая их поведение, их предполагаемые объяснения причин поведения клиента и эмоциональные реакции, которые он у них предположительно вызывает;

3) оценка клиента другими людьми, высказывавшаяся когда-либо ему (“обратная связь”, которая не всегда явно, но обычно присутствует в общении и часто отмечается и запоминается).

“Как вы думаете, что они (он, она) о вас думает? Как вас воспринимают? Что вам обычно говорят о вас мужчины (женщины), с которыми вы вступаете в контакт, как они вас оценивают?”

- ✓ В большинстве случаев за трудностями общения легко прослеживаются более глубокие личностные проблемы клиента.
- ✓ Однако стремиться работать на более глубоком уровне, связанном с детскими и юношескими дружбами и знакомствами, особенностями родительской семьи и т.д., не следует;
- ✓ Даже на самом поверхностном уровне, с помощью коррекции поведения или установок, можно в значительной степени способствовать решению проблем клиента

Установки, затрудняющие процесс общения

- ✓ Неадекватные, идеализированные, ригидные представления о межличностных отношениях в целом, и особенно с представителями противоположного пола.
- ✓ Предлагаем клиенту задуматься о причинах поведения других людей, о том, что руководит ими и в конечном счете приводит к проявлению тех или иных качеств

Расширение представлений о людях, способствует изменению позиции по отношению к окружающим с высокомерно-отрешенной, в которой нет контактов с окружающими, да и быть не может (“они недостойны, опасны и т.д.”), на более кооперативную, заинтересованную, равноправную

Техники

Парадоксальная интенция – в соответствии с инструкцией нужно не просто эмоционально погрузиться в это состояние, но и вести себя соответствующим образом;

Проигрывание роли

Переориентация клиента - попытка переориентировать клиента на иное отношение к своим негативным переживаниям, на переосмысление их субъективного смысла

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)



Немного истории

1. Понятие введёно в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году;
2. Активно исследовали и сделали тест для его диагностики:
 - В США Кристина Маслач Сьюзан Джексон;
 - В России - В.В. Бойко.

В 1974 году Фройденбергер впервые опубликовал статью о волонтерах, которые работали в социальной сфере от имени местной церкви. У этих людей были симптомы, похожие на депрессию. В их анамнезе всегда было одно и то же: **сначала эти люди были в абсолютном восторге от своей деятельности.** Потом этот восторг постепенно начинал уменьшаться. А потом у них появлялась группа симптомов.

- Эмоциональное выгорание Фройденбергером было описано как истощение вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам.
- Позднее данное состояние он называл «болезнью сверхуспеха».

Согласно ВОЗ

СЭВ – это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся:

- нарушением продуктивности в работе,
- усталостью,
- бессонницей,
- повышенной подверженностью соматическим заболеваниям.

В МКБ-10

«синдром эмоционального выгорания»
находиться под рубрикой Z 73.0 -
проблемы, связанные с трудностями
управления собственной жизнью

По Альфриду Лэнгле

- Состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни.
- Распространению способствует наша эпоха — время достижений, потребления, нового материализма, развлечений и получения удовольствия от жизни. Это время, когда мы эксплуатируем сами и позволяем себя эксплуатировать.

По Альфриду Лэнгле

- Касается не только социальных профессий, для которых синдром выгорания был характерен ранее, но и других профессий, а также личной жизни человека.

Варианты выгорания

- **Легкое**, на уровне физиологических симптомов, после того, как напряженно работали над чем-то.

Симптомы

- раздражительность,
- отсутствие желаний, снижение мотивации;
- расстройство сна (когда человек не может заснуть, либо, наоборот, спит очень продолжительное время),
- могут проявляться депрессивные СИМПТОМЫ.

Что делать?

- свободные выходные дни,
- время для себя,
- сон,
- отпуск,
- занятия спортом.

Рекомендуем: «Делайте то, что приносит вам удовольствие. Если человек говорит, что не знает. Просим перестать делать то, что приносит неудовольствие»

Хроническое выгорание

- **Эмоциональное истощение** – симптомы похожи на депрессию.
- **Деперсонализация/дегуманизация** – меняется отношение к людям.
- **Редукция профессионализма/обесценивание профессиональных достижений** и **снижается общая работоспособность.**

Эмоциональное истощение

- ощущение эмоционального опустошения;
- после работы ощущения как «выжатый лимон»;
- утром ощущение усталости и нежелание идти на работу;
- ощущение угнетенности и апатии;
- работа разочаровывает;
- ощущение, что работаешь слишком много;
- хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех;
- равнодушие и потеря интереса ко многому, что радовало раньше – в работе или жизни.

Деперсонализация

- Отношение и общение с людьми как с предметами – без теплоты и расположения к ним;
- Человек становится более «черствым»; циничным, ожесточенным на работе;
- безразлично то, что происходит с окружающими;
- кажется, что люди перекладывают свои проблемы и обязанности

Редукция профессионализма

- мало планов на будущее, не верит в их осуществление;
- не чувствует во время работы приятное оживление;
- не считает, что с помощью своей работы делает что-то ценное;
- не может спокойно справляться с эмоциональными проблемами.

Мужчинам более присуща высокая степень деперсонализации и дегуманизации,

а женщинам – более выраженное эмоциональное истощение.

Выгоранию больше подвержены мужчины, не состоящие в браке.

Организационные факторы ЭВ

- высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаточное (несправедливое) вознаграждение за работу (как моральное, так и материальное);
- невозможность влиять на принятие важных решений;
- двусмысленные, неоднозначные требования к работе;
- постоянный риск штрафных санкций

- однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность;
- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным, например, необходимость быть эмпатичным;
- отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы

Психологическая причина –
экзистенциальный вакуум

Синдром выгорания ставит нас перед вопросом: действительно ли я переживаю смысл в том, что делаю?

Смысл зависит от того, ощущаем мы персональную ценность в том, что мы делаем, или нет. Если мы следуем за кажущимся смыслом: карьерой, социальным признанием, любовью окружающих, тогда это ложный или кажущийся смысл. Он стоит нам больших сил и вызывает стресс.

И, как следствие, у нас возникает дефицит исполненности. Тогда мы переживаем опустошение — даже тогда, когда расслабляемся.

Чему я отдаю себя?

Еще один аспект, к которому нас подводит тема выгорания, — это мотивация.

Почему я делаю что-то? И насколько я к этому обращен? Если я не могу подарить свое сердце тому, что я делаю, если меня это не интересует, я делаю это по каким-то другим причинам, тогда мы в каком-то смысле лжем.

Работа с синдромом выгорания начинается с разгрузки

1. уменьшить цейтнот,
2. делегировать что-то,
3. разделять ответственность,
4. ставить реалистичные цели,
5. критически рассматривать те ожидания, которые имеешь

**Предотвратить синдром
выгорания можно, задав
себе 2 простых вопроса:**

- **Для чего я это делаю?** Для чего я учусь в институте, для чего я пишу книгу? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?
- **Нравится ли мне делать то, что я делаю?** Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость?
- ✓ **Чувство радости и удовлетворения должно преобладать.**

В конечном итоге я могу задать другой, более масштабный вопрос: хочу ли я ради этого жить? Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу ли я, чтобы было так, что я ради этого жил?

Спасибо за внимание