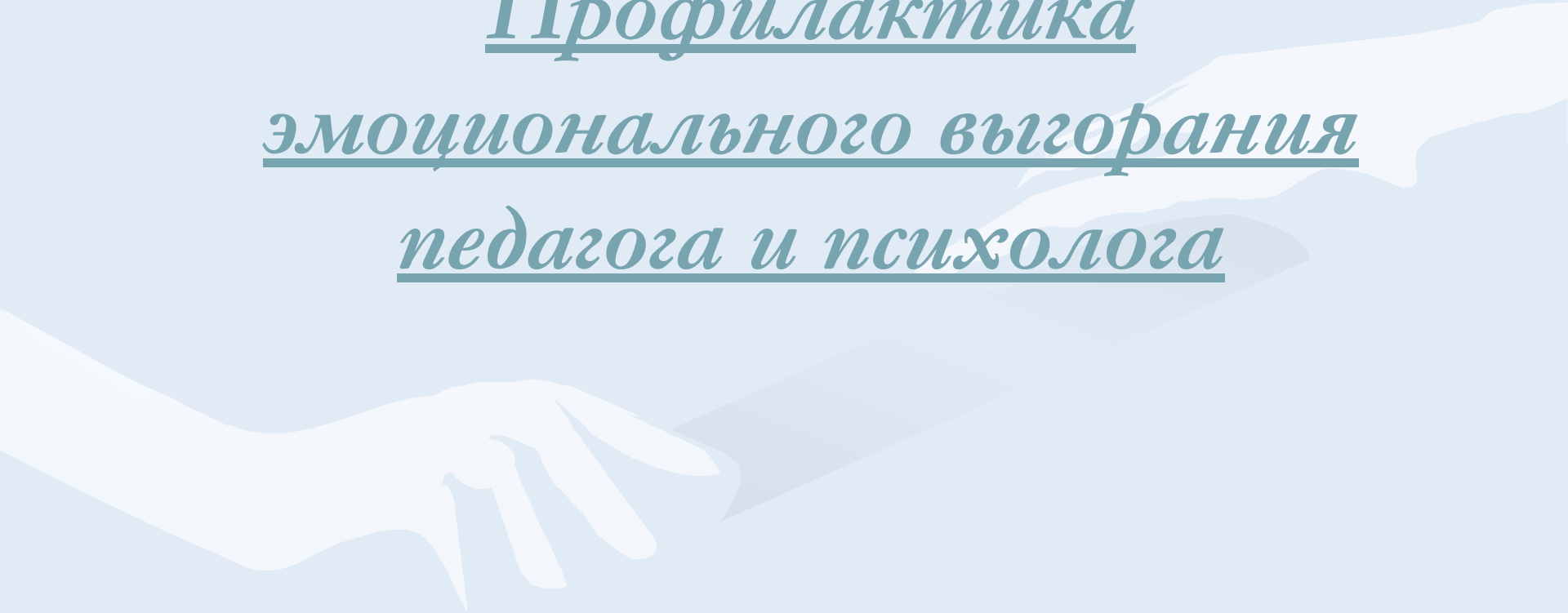


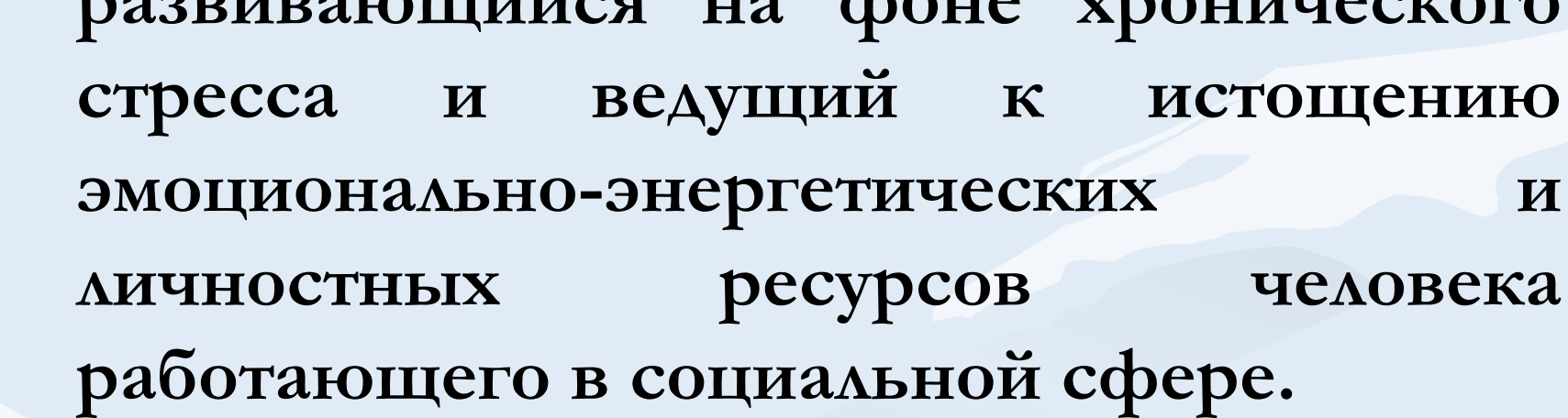


Профилактика  
эмоционального выгорания  
педагога и психолога



# ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

*Эмоциональное выгорание* - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека работающего в социальной сфере.

A stylized illustration of two hands shaking, rendered in white and light blue tones, positioned at the bottom of the slide.

# Первая группа риска эмоционального выгорания

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

Это:

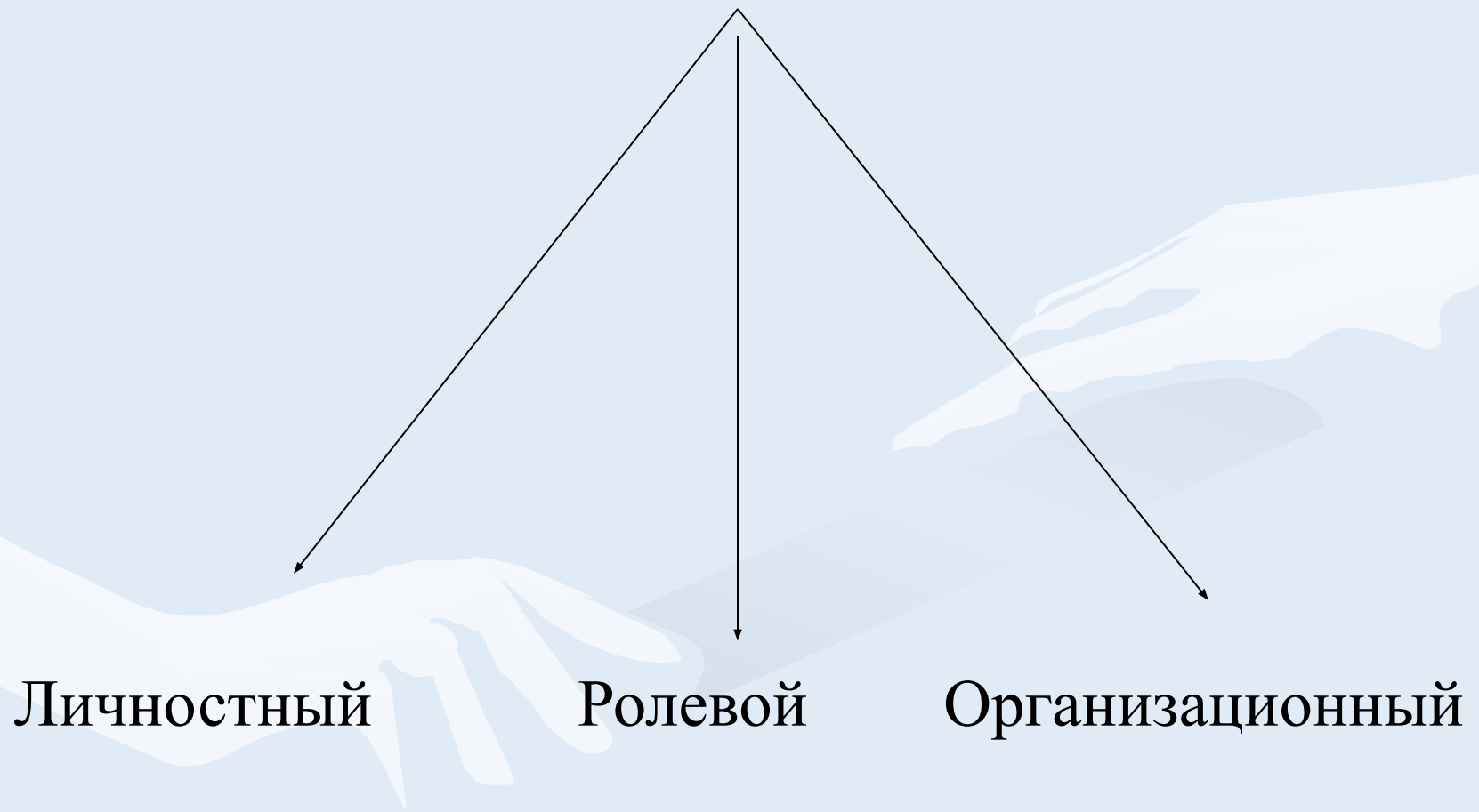
- руководители
- менеджеры по продажам, медицинские работники
- социальные работники
- консультанты
- педагоги и психологи

# Выгорание как результат несоответствия между личностью и работой

Важнейшие сферы такого несоответствия выявляются:

- между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами;
- между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности и жёсткой политикой администрации и контролем;
- между трудом и несоответствующим вознаграждением;
- между желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового;
- между желанием справедливости на работе и ее отсутствием;
- между морально-этическими принципами личности и требованиями работы.

# 3 фактора развития эмоционального «выгорания»



# Организационные факторы:

- *хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;*
- *дестабилизирующая организация деятельности;*
- *повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;*
- *неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;*
- *психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.*

# Ролевой фактор

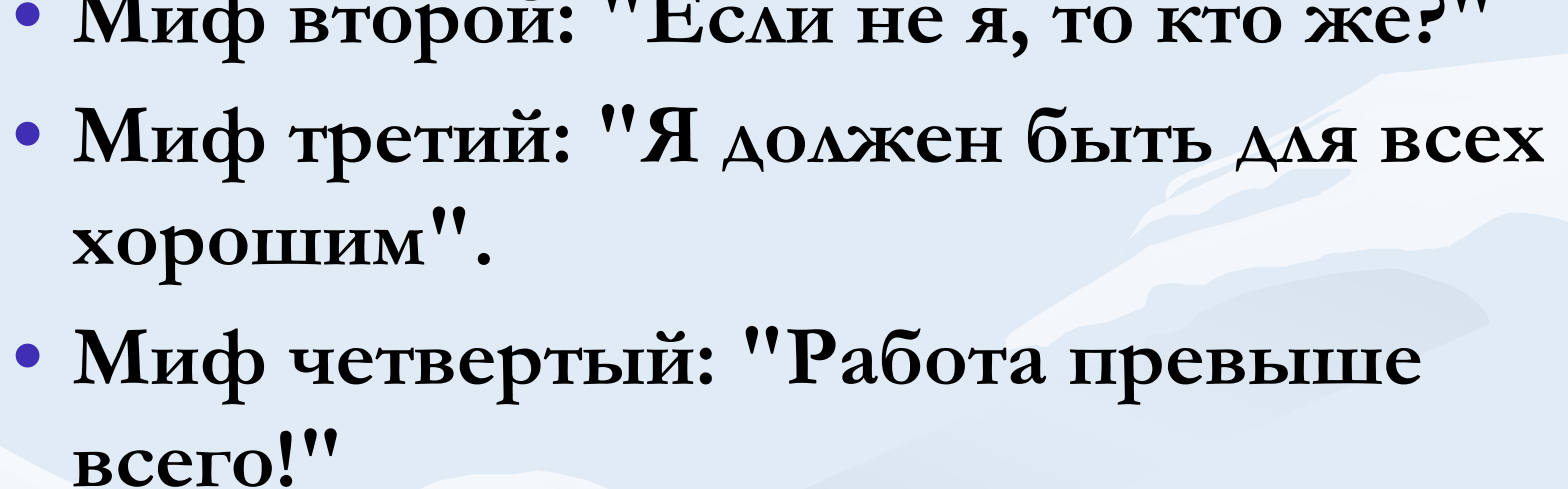
- Конфликт ролей. Конфликт работающей женщины между ролью матери хранительницы домашнего очага и профессиональной деятельностью. Конфликт между внутренними представлениями о своей профессиональной роли и ожиданиями окружающих.
- Неопределенность роли. Несоответствие должностных обязанностей реально исполняемой работе, противоречивость требований со стороны руководства.

# Личностный фактор:

- склонность к эмоциональной ригидности;
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности;
- слабая мотивация к самореализации в профессиональной деятельности;
- нравственные дефекты и дезориентация личности;
- иррациональные установки (личностная мифология).



# Мифы, приводящие Вас к сторанию

- Миф первый: "Жить надо для людей".
  - Миф второй: "Если не я, то кто же?"
  - Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".
  - Миф четвертый: "Работа превыше всего!"
- 
- A stylized illustration of two hands shaking, rendered in white and light blue tones, positioned in the lower right quadrant of the slide.

# Личностные предпосылки

## ЧУВСТВА:

*Усталость от всего,  
подавленность,  
незащищенность, отсутствие  
желаний, страх ошибок, страх  
неопределенных  
неконтролируемых ситуаций,  
страх показаться  
недостаточно сильным,  
недостаточно совершенным.*

## МЫСЛИ:

*О несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.*

## ДЕЙСТВИЯ:

*критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.*

## ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Три стадии* синдрома профессионального выгорания (Масlach, 1982):

Первая фаза - «Нервное напряжение».

- 1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».*
- 2. Симптом «неудовлетворённости собой».*
- 3. Симптом «загнанности в клетку».*
- 4. Симптом «тревоги и депрессии».*

Вторая фаза - «Резистенция» или  
«сопротивление»:

- 1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».*
- 2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».*
- 3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».*
- 4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».*

## Третья фаза - «Истощение».

- 1. Симптом «эмоционального дефицита».*
- 2. Симптом «эмоциональной отстранённости».*
- 3. Симптом «личностной отстранённости, или деперсонализации».*
- 4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».*

- **Шкалы: напряжение - переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога; резистенция - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей; истощение - эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения**



- 1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
- 2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
- 3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
- 4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
- 5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
- 6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
- 7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
- 8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
- 9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
- 10. Моя работа притупляет эмоции.

- 11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
- 12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
- 13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
- 14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
- 15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
- 16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
- 17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
- 18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
- 19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
- 20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

- 21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
- 22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
- 23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
- 24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
- 25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
- 26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
- 27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
- 28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все как надо, не сократят ли и т. п.
- 29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
- 30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».

- 31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
- 32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
- 33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
- 34. Я очень переживаю за свою работу.
- 35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
- 36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
- 37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
- 38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
- 39. В последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
- 40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

- 41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
- 42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
- 43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
- 44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
- 45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
- 46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
- 47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
- 48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
- 49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
- 50. Успехи в работе вдохновляют меня.

- 51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
- 52. Я потерял покой из-за работы.
- 53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
- 54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
- 55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
- 56. Я часто работаю через силу.
- 57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
- 58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать нервы, береги здоровье».
- 59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
- 60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

- 61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
- 62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
- 63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
- 64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
- 65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
- 66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
- 67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними-делами.
- 68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
- 69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
- 70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

- 71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
- 72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
- 73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
- 74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
- 75. Моя карьера сложилась удачно.
- 76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
- 77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
- 78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
- 79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) на общении с домашними и друзьями.
- 80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
- 81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
- 82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
- 83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притушила эмоции.
- 84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.



# Обработка и интерпретация результатов теста

- В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты:
- • определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- • подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»,
- • находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» – сумма показателей всех 12 симптомов.

# Фаза «Напряжение»

- 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61,(5), -73(5)
- 2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3),
- 3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
- 4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

# Фаза «Резистенция»

- 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
- 2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
- 3. Расширение сферы экономии эмоции: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
- 4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

# Фаза «Истощение»

- 1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
- 2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
- 3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(2!), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
- 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

# Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- • 9 и менее баллов – не сложившийся симптом,
  - • 10-15 баллов – складывающийся симптом,
  - • 16 и более – сложившийся.
  - Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания».
- Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

- Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – напряжение, резистенция и истощение.
- В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:
  - • 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
  - • 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
  - • 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Ответьте для себя на следующие вопросы:

- • какие симптомы у Вас доминируют;
- • объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или в большей степени субъективными факторами;
- • какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают Ваше эмоциональное состояние;
- • в каких направлениях надо влиять на Вашу рабочую обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- • какие признаки и аспекты Вашего поведения подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба здоровью, профессиональной деятельности и окружающим.

# Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

## **Во-первых:**

- *хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).*
- *высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.*

## **Во-вторых:**

- *опыт успешного преодоления профессионального стресса;*
- *способность конструктивно меняться в напряженных условиях;*
- *высокая мобильность;*
- *открытость;*
- *общительность;*
- *самостоятельность;*
- *стремление опираться на собственные силы.*

## **В-третьих:**

- *способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.*



## *Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»:*

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ СГОРАНИИ

- 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 сгорания, 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.

# ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

**Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

## **ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Упражнения и техники

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.

# Дыхательные техники

- «Один к двум» или «Один к полутора»
- «Пушинка»
- «Выдох с задержкой дыхания»

# Техники релаксации

- «Расслабление через напряжение»
- «Ритмичные движения» (бусы, четки, ходьба и проч.)
- «Последовательное расслабление групп мышц»

# Словесное самовоздействие

- «Самоприказы»
- «Самопрограммирование» («Именно сегодня у меня все получится»)
- «Самоодобрение»

## Приемы визуализации


- «Образ ресурсного состояния»
- «Отрезать, отбросить»
- «Лейбл, или Ярлык»
- Преувеличение, или Использование абсурда»

## Таблица «Возможное решение»

<b>Причина</b>	<b>Возможное решение</b>
Потребность быть всем и всегда нужным, во все вмешиваться	Ограничивайте себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего
Привычка скорее действовать без предварительного обдумывания	Помните: тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает зачем, — всегда!
Недостает времени на планирование дня	Планирование дня отнимает много времени только на первых порах, а при образовании прочного навыка занимает считанные минуты



<p>Плохое “чувство времени”</p>	<p>Помните: как правило, любое дело требует больше времени, чем первоначально кажется</p>
<p>Потребность постоянно быть чем-то занятым</p>	<p>Лучше сделать меньше, да лучше, чем много, но плохо</p>
<p>Привычка обещать всем и всегда свою помощь</p>	<p>Если вы всегда говорите “да”, то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем</p>
<p>Неумение говорить “нет”</p>	<p>Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли “хорошего парня”, который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения</p>



Неуважение к вашему времени со стороны окружающих	Определите для себя и поставьте в известность окружающих о вашем распорядке дня, о тех часах, когда вас ни в коем случае нельзя отвлекать
Неумение уделять беседе ровно столько времени, сколько требует ее предмет	Последите за собой: постарайтесь отделить содержательный разговор от пустой болтовни
Неспособность заканчивать дела	Последите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов “трагедии”	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел!
Отсутствие направленности в работе, загруженность делами	Откажитесь от незначительных и малозначительных дел. Отделяйте главное от второстепенного и ненужного

# Дорогие педагоги и психологи!

Желаем здоровья, любви и успеха в профессиональной деятельности!

**УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ !!!**

