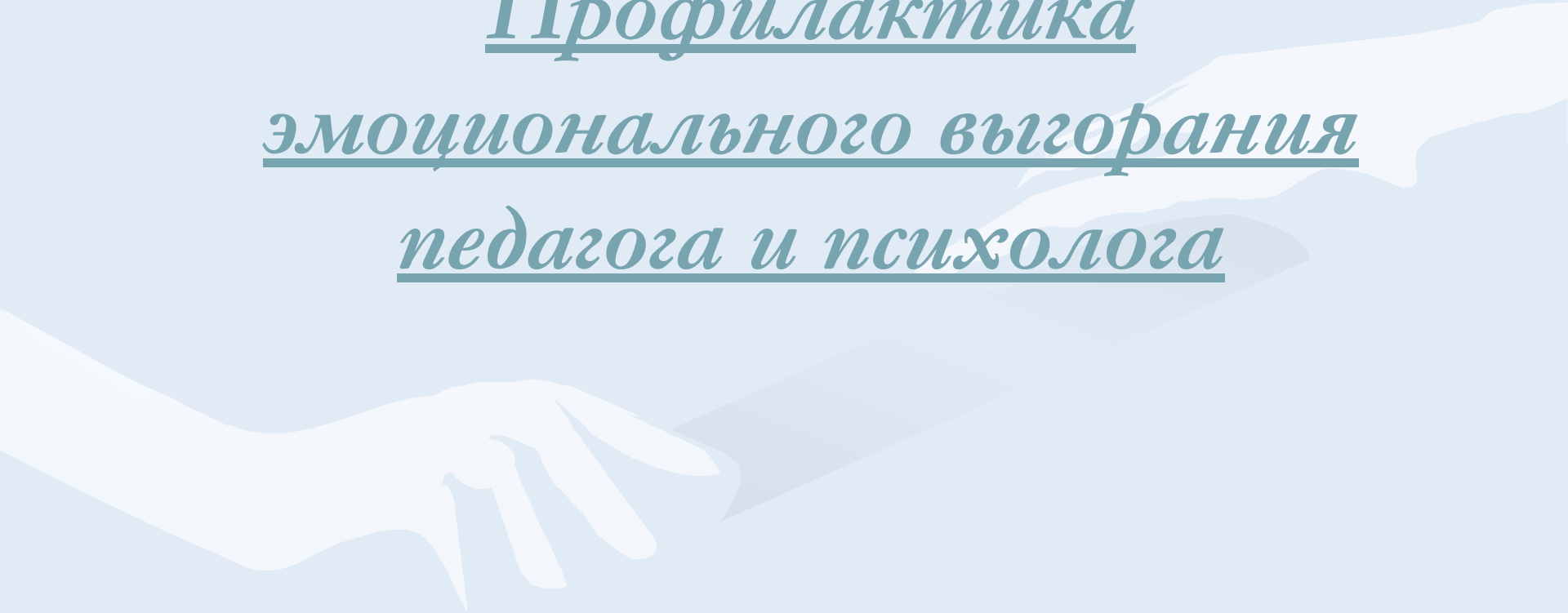


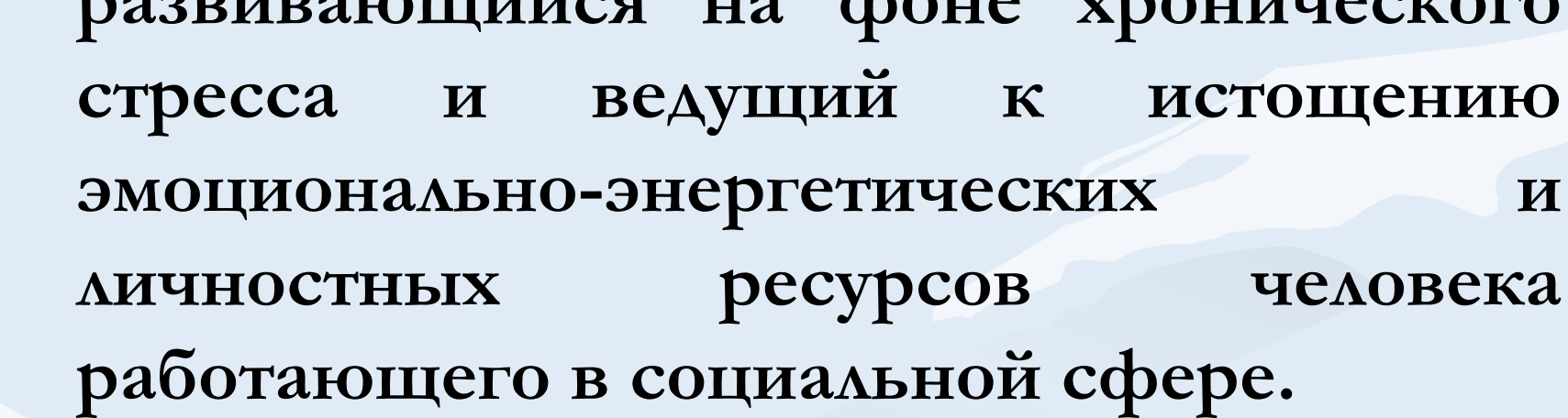


Профилактика
эмоционального выгорания
педагога и психолога



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 faint, stylized illustration of two hands shaking is visible in the background, positioned behind the main text block. The hands are rendered in a light, semi-transparent style, with one hand appearing to be reaching out from the left and the other from the right, meeting in the center.

Первая группа риска эмоционального выгорания

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

Это:

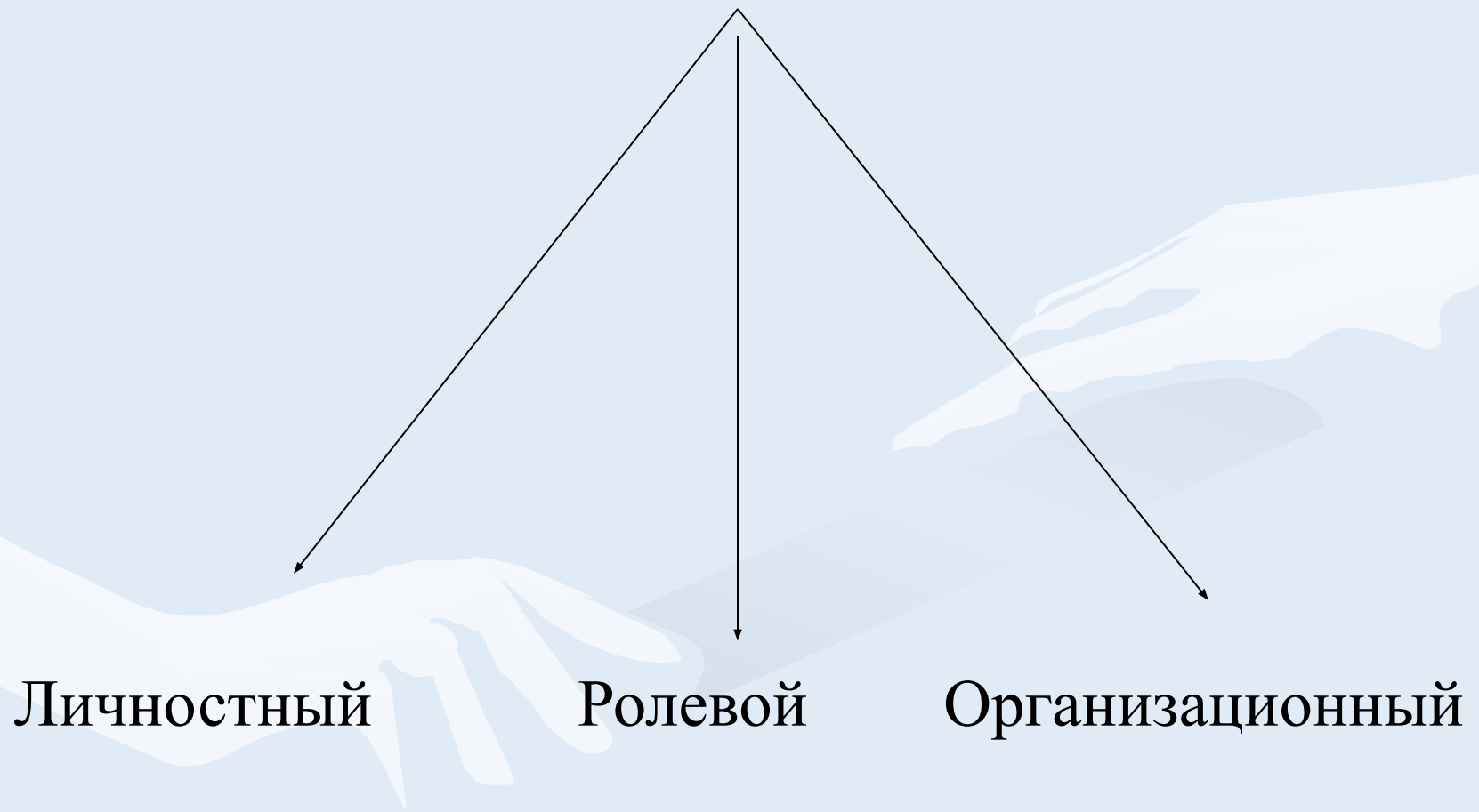
- руководители
- менеджеры по продажам, медицинские работники
- социальные работники
- консультанты
- педагоги и психологи

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.*

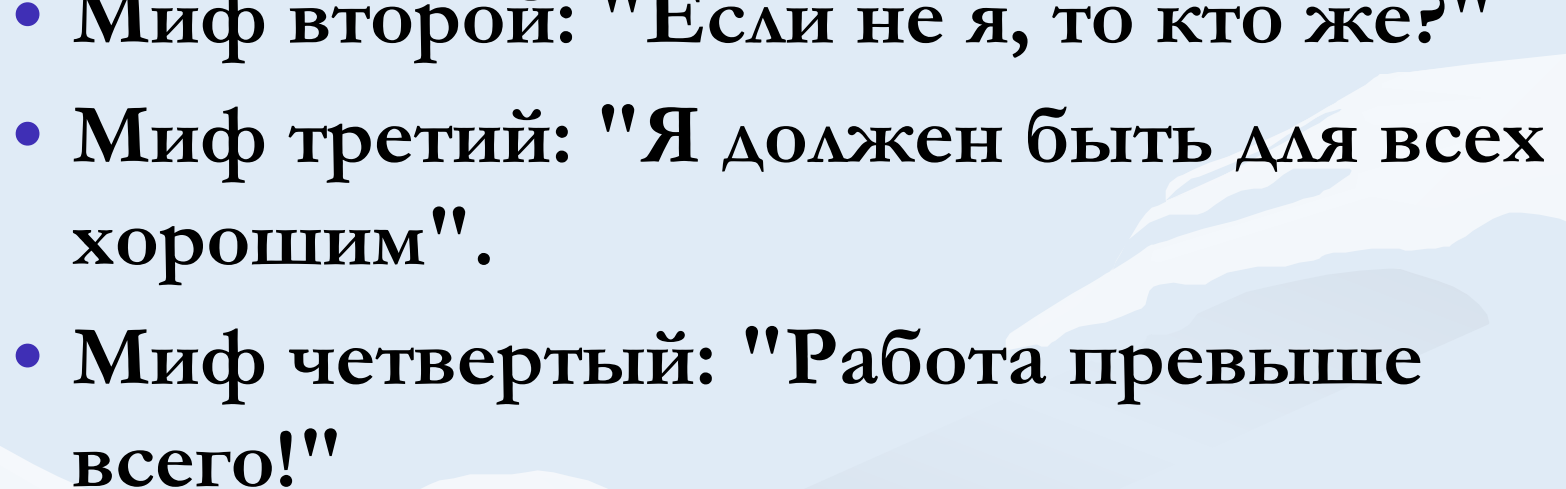
Ролевой фактор

- 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!"
- 

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 (Маслач, 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»

Причина	Возможное решение
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 !!!

