

Главное управление образования Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Катайский профессионально-педагогический техникум»

# **Профилактика профессионального выгорания у педагогов**

*Методическое пособие для педагогов и обучающихся*



г.Катайск, 2019

**Методическое пособие «Профилактика профессионального выгорания педагогов»:** методические рекомендации / Составитель Тетерина Т.Л. - ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум», 2013. – 45 с.

**Составитель:** Тетерина Татьяна Леонидовна, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБПОУ «Катайский профессионально-педагогический техникум».

Методическое пособие предназначено для преподавателей и студентов техникума.

В методическом пособии представлена информация о синдроме профессионального выгорания, факторах, вызывающих симптом, стадиях выгорания, способах выявления, мерах профилактики.

В пособие отражены основные подходы к работе с симптомом, включена информация о способах саморегуляции, т.е. управления своим психоэмоциональным состоянием, представлен банк способов саморегуляции, конкретные приемы самоподдержки.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
<b>БЛОК 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ</b>	
Представление о синдроме профессиональном выгорания.....	5
Какие работники подвержены профессиональному выгоранию.....	5
Факторы профессионального выгорания.....	8
Симптомы профессионального выгорания.....	9
Стадии профессионального выгорания.....	12
Три аспекта профессионального выгорания.....	13
Диагностическая методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания».....	14
Оценка условий, влияющих на выгорание.....	21
Качества, помогающие избежать профессионального выгорания.....	25
<b>БЛОК 2. ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ</b>	
<b>ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ</b>	
<b>ВЫГОРАНИЕМ</b>	
Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием.....	26
Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания.....	26
Технологии моделирования своей профессиональной деятельности.....	29
Осваиваем саморегуляцию.....	30
<b>БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....</b>	<b>31</b>
<b>КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ.....</b>	<b>37</b>
Работа с супервизором.....	39
Заключение.....	41
Список литературы.....	42
Приложение .....	43

## *Введение*

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является, на наш взгляд, наиболее актуальной задачей современной системы образования.

## **БЛОК 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ**

### *Представление о синдроме профессиональном выгорании*

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников (далее будет применяться термин «профессиональное выгорание» как наиболее адекватный).

Что такое синдром профессионального выгорания?

**Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения.

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горячей психологической проводки».

### *Какие работники подвержены профессиональному выгоранию*

**Во-первых**, профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми,

знакомыми и незнакомыми. К этой категории относятся, в том числе и педагоги.

Причем особенно быстро «выгорают» педагоги, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду.

*Во-вторых*, синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего как в России, так и за рубежом это — женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также «прессинг» в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

*В-третьих*, профессиональному выгоранию больше подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. В России к этой группе относятся прежде всего люди старше 45 лет, для которых вероятность нахождения нового рабочего места в случае неудовлетворительных условий труда на старой работе резко снижается по причине возраста.

*В четвертых*, на фоне перманентного стресса выгорания проявляется в тех условиях, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует

свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

*В-пятых*, синдрому выгорания больше подвержены жители крупных мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

С меньшим риском для здоровья и менее выраженным снижением эффективности синдром профессионального выгорания переживают работники, которые характеризуются следующими особенностями:

В первую очередь это люди, имеющие хорошее здоровье и сознательно, целенаправленно заботящиеся о своем физическом состоянии (они постоянно занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни). Это люди, имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Необходимо также подчеркнуть, что профессиональное выгорание меньше касается людей, имеющих опыт успешного преодоления профессионального стресса и способных конструктивно меняться в напряженных условиях.

Если говорить о характере таких людей, то необходимо выделить такие индивидуально-психологические особенности, как высокая подвижность, открытость, общительность, самостоятельность и стремление опираться на собственные силы.

Наконец, важной отличительной чертой людей, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Симптомы, составляющие синдром профессионального выгорания, условно можно разделить на три основные группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

## ***Факторы профессионального выгорания:***

### **Личностный фактор**

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства {*А. Пане, 1982*). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

### **Ролевой фактор**

Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (*Х. Кюйнарпуу*), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция (*К. Кондо*). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника социально-психологической службы от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то, что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

### **Организационный фактор**

На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.

## *Симптомы профессионального выгорания*

**К психофизическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие, как:

- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 час. утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2-3 час. ночи и «тяжелое» пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений;
- возможно, профессиональное выгорание является одной из причин снижения продолжительности жизни в России, особенно у мужчин.

**К социально-психологическим симптомам** профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции, как:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

**К поведенческим симптомам** профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим дня (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;

- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Замечено, что симптоматика профессионального выгорания может быть «инфекционной» и проявляться не только у отдельных работников. Нередко встречается **профессиональное выгорание организаций**, которое проявляется в том, что у подавляющего большинства сотрудников присутствует внутреннее физическое или эмоциональное состояние с одними и теми же симптомами, а также одни и те же формы поведения. В таких случаях заметно «стираются» индивидуальные различия между работниками, они становятся неестественно похожими и одинаковыми, как бы «на одно лицо». Люди становятся пессимистами, у которых нет веры в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями.

**Причины:** постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве; чрезмерные, невыполнимые требования к работникам; передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала.

### ***Симптомы профессионального выгорания организаций:***

неадекватно повышенная текучесть кадров (от 100% и более в год, т. е. в течение года увольняются практически все сотрудники, а некоторые работают меньше года); сниженная мотивация к труду, слишком частые «перекуры» и «чайные» перерывы (более 30% от общего объема рабочего времени); профессиональная зависимость персонала от руководителей, которая проявляется либо в повышенном и неадекватном критическом отношении к управлению, либо в чувстве беспомощности без активной помощи со стороны руководства; слишком высокая конфликтность персонала и тяжелая атмосфера в компании. Как для отдельного работника, так и для организации состояние профессионального выгорания может быть неосознанным или неправильно понятым и оцененным. Собственное неблагоприятное состояние как человеку, так и организации трудно, практически невозможно увидеть со стороны, поэтому отсутствуют условия для того, чтобы вовремя начать коррекционные и восстанавливающие мероприятия.

### ***Стадии профессионального выгорания***

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** (Маслач, 1982) — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

#### **ПЕРВАЯ СТАДИЯ:**

■ начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

■ исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

■ возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**

■ возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

■ неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:**

■ притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

■ такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

### ***Три аспекта профессионального выгорания***

**Первый** — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

**Второй** — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми. Преобладают объект-объектные отношения.

**Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

### **Диагностическая методика** **«Диагностика уровня эмоционального выгорания»**

Диагностическая методика выявляет степень профессионального выгорания. Может использоваться как для самодиагностики, так и при профессиональной работе с клиентами.

**Инструкция к выполнению.** *Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Обратите внимание: если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — коллеги, учащиеся, родители и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.*

#### **Вопросы**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать.
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 два-три) 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 то, чего 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 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 партнеру внимания меньше.
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 меня и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или уделять ему меньше внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа «не делая 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 быть более отзывчивым к партнеру, 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. Последнее время (или 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 учитываю особенности деловых партнеров хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера не только в связи с работой.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня ухудшается физическое или психическое самочувствие.
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 мне 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 тратьте нервы, беречь 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. Состояние, 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) в 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 на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### **КЛЮЧ:**

#### **«Напряжение»**

*Переживание психотравмирующих обстоятельств:*

+1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)

*Неудовлетворенность собой:*

-2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)

*«Загнанность в клетку»:*

+3(10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)

*Тревога и депрессия:*

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)

#### **«Резистенция»**

*Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование:*

+5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (3).

*Эмоционально-нравственная дезориентация:*

+6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (2).

*Расширение сферы экономики эмоций:*

+7 (2), +19 (10), -31 (20), +43 (5), +55 (3), +67 (3), 79(5)

*Редукция профессиональных обязанностей:* +8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

**«Истощение»** *Эмоциональный дефицит:*

+9 (3), +21 (2), +33(5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2).

*Эмоциональная отстраненность*: +10 (2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10).

*Личностная отстраненность (деперсонализация)*: +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).

*Психосоматические и психовегетативные нарушения*: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

## ОБРАБОТКА ДАННЫХ

В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания с учетом коэффициента, указанного в скобках. Так, например, по первому симптому (переживание психотравмирующих обстоятельств) положительный ответ на вопрос № 13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос № 73 оценивается в 5 баллов и т.д. Количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания.

3. Находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания — сумма показателей всех 12 симптомов.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Методика дает подробную картину синдрома профессионального выгорания. Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

*9 и менее баллов* — несложившийся симптом;

*10—15 баллов* — складывающийся симптом;

*16—19 баллов* — сложившийся симптом;

*20 и более баллов* — симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» или «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.

Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо измеряемые в них явления существенно различны: это 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.

### ***Оценка условий, влияющих на выгорание***

Опросник можно заполнить самостоятельно или вместе с коллегами, а затем обсудить результаты в группах профессиональной поддержки, с супервизором или психологом.

#### ***Особенности работы***

■ Насколько я свободен в выборе и могу управлять своей ситуацией на работе?

■ Делаю ли я работу:

— которая мне нравится;

— которая мне подходит;

— в которой я чувствую себя компетентным.

■ Соответствует ли моя работа моим ценностям и убеждениям?

*Особенности клиентов или с каким контингентом я работаю?*

- Сколько клиентов я принимаю;
  - каждый день;
  - каждую неделю.
- Сбалансирована ли моя нагрузка с точки зрения количества работы и разнообразия проблематики, предъявляемой клиентами?
- Есть ли клиенты, с которыми мне наиболее приятно работать? Почему?
- Другие факторы, влияющие на меня, связанные с клиентами.

#### *Особенности ситуации на работе*

- Достаточно ли у меня организационной поддержки?
- Поддерживают ли меня коллеги (внутри организации и вне ее)?
- Обеспечен ли я супервизорской поддержкой?
- Другие факторы, связанные с ситуацией на работе.

#### *Особенности помогающего (самоописание)*

- Достаточно ли у меня подготовки, соответствующей моей работе?
- Какие стрессы я переживаю сейчас в жизни и что меня поддерживает?
- Что в моей жизненной истории привело меня к тому, чем я сейчас занимаюсь?
- Как я обычно справляюсь со стрессом?
- Каковы основные особенности моего эмоционального реагирования?
- Что меня больше всего задевает?
- Я соответствую своей работе?
- Мне нравится моя работа?
- Другие личностные факторы.

#### *Особенности социально-культурного контекста*

■ Как влияют на меня социально-экономические перемены, касающиеся работы (такие, как сокращение финансирования определенных направлений, изменение управленческой структуры и прочее)?

■ Каково отношение в обществе к той работе, которой занимается моя организация и я лично?

■ Как относится общество к той категории населения, с которой я работаю?

### *Измеряем уровень дистресса.*

*Инструкция, Пожалуйста, прочитайте каждый абзац отдельно и подумайте над вопросами. Отмечайте, какие мысли и чувства появляются у вас.*

1. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние в конце каждого рабочего дня и рабочей недели?

2. Как вы покидаете рабочее место, какие мысли, чувства, телесные ощущения вы замечаете у себя?

3. Как вы чувствуете себя: по дороге на работу;

-по дороге домой;

а через час после возвращения домой;

а когда ложитесь спать?

4. Вам снится работа? Если да, то каковы темы и образы этих снов?

5. Отмечаете ли вы, что какие-то дни для вас более трудные, а какие-то как будто легче? Можете ли обнаружить в этом некую закономерность?

6. Существуют ли определенные клиенты или тип клиентов, отношениях которыми для вас наиболее стресс-согенны? Вы осознаете, почему они так сложны для вас? Всегда ли это так?

7. Существуют ли определенные рабочие обязанности или задачи, выполнение которых вызывает у вас стресс? Осознаете ли вы, почему?

8. Влияет ли на вас рабочий график?

9. Как вы используете свободное время?

10. Что помогает вам расслабиться?
11. Как долго вы восстанавливаетесь по окончании рабочей недели?
12. Используете ли вы лекарства, алкоголь, азартные игры, особую еду или хождение по магазинам, чтобы восстановить равновесие? Нуждаетесь ли вы в алкоголе или снотворном, чтобы нормально спать?
13. Замечаете ли вы, что у вас появились определенные устойчивые особенности — изменения в эмоциональной сфере, излишняя напряженность, замкнутость, подавленность, хроническая усталость или цинизм?
14. Может быть, ваши близкие говорят вам о переменах, которые произошли с вами, а вы не замечаете этих перемен?
15. Какие изменения в своем поведении вы отмечаете?
16. Делаете ли вы что-нибудь такое, чего не делали раньше?
17. Что вы перестали делать из того, что обычно делали раньше?
18. Какие изменения в своем теле и своем здоровье вы отмечаете?
19. Изменились ли ваши отношения со своим телом — физические упражнения, диета, сексуальность, телесные напряжения, или осанка?
20. Какие изменения произошли в ваших отношениях с окружающими: коллегами, друзьями, партнерами, детьми и другими членами семьи, соседями, посторонними?
21. А как насчет ваших отношения с САМИМ СОБОЙ? Что изменилось? Что вы хотите изменить, но не можете?
22. Что вам кажется наиболее ценным результатом проделанной сейчас работы?

Проанализируйте самостоятельно и сделайте выводы.

***Качества, помогающие 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.

***Задание.** Определите свою профессиональную позицию во взаимодействии с клиентом.*

*Вспомните одного из клиентов, с которым вам довелось работать, и создайте его психологический портрет.*

*Затем ответьте на следующие вопросы:*

1. Как вы воспринимаете клиента?
2. Фиксация ролевых или индивидуально-специфических моментов поведения.
3. Ваше самоощущение в присутствии этого клиента.
4. Влияние, которое вы оказываете или можете оказать на клиента.
5. Наличие или отсутствие прогностических оценок; усмотрение перспектив развития клиента.

## **БЛОК 2.**

# **ПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К РАБОТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

## ***Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием***

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
  - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
  - удовольствие (релаксация, игра);
  - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
  - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
  - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
  - создание сообщества.
3. Повышение уровня профессионального мастерства. Работа с супервизором.

## ***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?

### **Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»**

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

<i>Первый список может выглядеть так:</i>	<i>Второй список может выглядеть так:</i>
1) играю со своими детьми	1) играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и счастье
2) читаю, лежу на диване	2) работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
3) работаю в саду	3) встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
4) встречаюсь с друзьями	
5) смотрю телевизор	

### **Упражнение 2. «Обещание самому себе»**

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

организационной и личной — для работы со вторичной травмой.

2. Пометьте звездочкой те пункты в каждом разделе, которые вы можете выполнить в течение следующего месяца.

3. В каждом разделе подчеркните тот пункт, который вы можете попробовать выполнить уже на следующей неделе.

*Ваш Лист может выглядеть примерно так:*

### **Личная сфера**

1. Взять отпуск
2. Делать зарядку\*
3. Встретиться с близкой подругой\*

### **Профессиональная сфера**

1. Договориться о супервизии\*
2. Брать перерыв после работы с трудным клиентом
3. Прогуливаться в конце рабочего дня\*

### **Организационная сфера**

1. Провести дискуссию с коллегами по теме профессионального сгорания\*
2. Устроить вечеринку сотрудников\*
3. Собраться для обсуждения

### **Упражнение 3. «Оценка личного плана работы по предупреждению профессионального выгорания»**

*Просмотрите лист своих планов по работе со вторичной травмой и попробуйте ответить на следующие вопросы:*

1. Эта деятельность помогает мне уйти от мыслей о работе?
2. Могу ли я придать этой деятельности некий новый смысл?
3. Может ли эта деятельность дать мне ощущение связи с чем-то большим, чем «я», или осознание новых аспектов жизни?

4. Что будет, если я попробую осуществлять эту деятельность с полным осознанием, то есть максимально полно осознавая свои мысли, чувства, телесные ощущения?

### ***Технологии моделирования своей профессиональной деятельности.***

Они помогают осмыслить и интегрировать все ресурсы человека, необходимые для эффективной профессиональной деятельности, а также выйти за пределы личностных пристрастий и рассмотреть свою деятельность как служение своим идеалам и ценностям.

Окружение	Какие люди и вещи, где и когда окружают вас при достижении вами своей цели?	
Поведение	Что вы делаете в данном окружении для достижения цели?	
Способности	Какие способности поддерживают эти виды поведения?	
Убеждение и ценности	Почему важно использовать именно эти способности, осуществлять именно такое поведение в рамках достижения вашей цели?	
Идентичность	Кто вы такой, поддерживающий именно эти ценности и убеждения, чем вы отличаетесь от других людей в данном окружении? Используйте метафору для своего личного своеобразия	
Миссия	Представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшего свои цели. Всмотритесь, вслушайтесь, почувствуйте себя в этом опыте. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, необходимыми для успешной реализации цели. Создайте метафору миссии	

***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;

— рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих 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.

**Задание**

*Ответьте на вопросы:*

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

2. Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?

3. Составьте перечень этих способов, добавив свои.

4. Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете напряженность или усталость.

## **БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

### **I. Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

#### ***Способ 1***

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

— затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

— снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### ***Способ 2***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### ***Способ 3***

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание. *Свой способ.*

## II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

### *Способ 4*

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность — закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

### ***Способ 5***

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

— лица (лоб, веки, губы, зубы);

— затылка, плеч;

— грудной клетки;

— бедер и живота;

— кистей рук;

— нижней части ног.

*Примечание.* Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

### ***Способ 6***

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.

### ***Свой способ.***

III. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### ***Способ 7. Самоприказы***

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

### ***Способ 8. Самопрограммирование***

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спо-

койным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

— Мысленно повторите его несколько раз.

### ***Способ 9. Самоодобрение (самопоощрение)***

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.

— В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец! Умница! «Здорово получилось!»

— Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

### ***Свой способ.***

#### **IV. Способы, связанные с использованием образов**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

### ***Способ 10***

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

— Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

— Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

— При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе. *Свой способ.*

## КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

1. *Прием «Вечерний пересмотр событий»* (для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра»).

2. **Визуализация:** мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, — это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!).

*Этапы визуализации:*

■ решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);

■ расслабьтесь;

■ в течение 5-10 минут мысленно представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после од-ной-двух попыток визуализации.

*Если возникнут сомнения, — избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!*

*И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания*

### 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.

### Техника 2. «Лейбл, или Ярлык».

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К

примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

По данным специалистов (Д. Кехо и др.) эта техника помогает на 75% (а это вовсе не мало!).

### Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

### Техника 4. «Признание

своих достоинств»

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие

люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

*А теперь — самоподдерживающий прием* (женщины примут его скорее, чем мужчины!).

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

## РАБОТА С СУПЕРВИЗОРОМ

Она особенно необходима в том случае, если специалист:

- Слишком вовлекается в проблему клиента и теряет профессиональную объективность.

- Может застрять на такой модели помощи клиенту, в результате которой у клиента не появляется мотивация помогать себе самостоятельно.

- Эмоционально вовлекается в проблему клиента, особенно когда ситуация вызывает у работника собственные воспоминания.

- Продолжает выполнять свои обязанности, когда их эффективность снижается, в то время как взгляд «со стороны» и обсуждение могли бы оказаться более полезными.

- Берет слишком много работы, постоянно помогает другим и начинает страдать от «сгорания».

- Испытывает трудности при завершении работы с клиентом.

### **ЗАПОМНИТЕ!**

- Эти трудности могут коснуться каждого. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма — это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий.

- Организация супервизии поможет справиться с этими трудностями и оценить качество услуг, предоставляемых клиентам.

### **ТИПЫ СУПЕРВИЗИИ**

- **Один на один** — это заранее запланированная встреча с повесткой дня, чтобы обсудить и оценить конкретную работу.

- **Групповая супервизия** — в коллективе сотрудников совместно обсуждают и оценивают работу друг друга, участники поднимают вопросы для обсуждения, группа обсуждает каждый случай и то, как он решался; происходит обмен опытом и знаниями.

■ **Неформальная супервизия** — это незапланированная консультация с супервизором, лицом к лицу или по телефону.

■ **Кризисная супервизия** — незапланированное обсуждение случая, который, по ощущениям работника, привел к кризисному состоянию специалиста. Происходит сразу после работы с клиентом.

### **ЗАПОМНИТЕ!**

- **Никогда не бойтесь попросить о помощи.**
- **Не волнуйтесь по поводу «глупых» вопросов.**
- **Никто из специалистов не должен быть в изоляции.**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Методическое пособие может представлять интерес, как для педагогов, так и для обучающихся – начинающих педагогов. Проблема профилактики профессионального выгорания педагогов является актуальной в настоящее время. Во избежание профессиональной дезадаптации педагогов, сохранения их психического здоровья, необходимо овладение специальными знаниями по этой проблеме, умение противостоять профессиональному выгоранию.

С этой целью данное пособие включает в себя информацию о факторах, симптомах, стадиях, аспектах выгорания, а также включает диагностику для определения уровня эмоционального выгорания.

Читатели могут изучить основные подходы к работе с профессиональным выгоранием, освоить приемы саморегуляции эмоционального состояния, техники самоподдержки.

## **Список литературы**

1. *Аминов А.Н.* Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. — М., 2010.
2. *Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2010.
3. *Качюнас Р.* Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 3-е изд., стереотип. — М.: Академический проект; Трикста, 2009.
4. *Малкина-Пых И.Г.* Психология экстремальных ситуаций // Справочник практического психолога. — М.: Эксмо, 2010.
5. *Осухова Н.Г.* Не думай о клиенте свысока // Школьный психолог, 2011, № 3.
6. *Осухова Н.Г.* Сгоревшие на работе // Здоровье, 2011, № 9.
7. *Осухова Н.Г., Лотова И.П., Шадура А.Ф. и др.* Социально-психологическая адаптация кадровых военнослужащих, уволенных в запас или отставку: теория и практика / Под ред. Н.Г. Осуховой, И.П. Лотовой. — М.: Издательская корпорация «ЛОГОС», 2012.
8. *Пайнс Э., Маслач К.* Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2010.
9. *Самоукина Н.В.* Карьера без стресса. — СПб.: Питер, 2009.
10. *Форманюк Т.В.* Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 2010, № 6.

*Приложение*

**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.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор

регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения совершается обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания. 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.

## **ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ**

**Помните:** необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой — такую

сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» — помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя». Сначала идет трудная работа, цель которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы — пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить свое «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе. И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит — он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.