

Министерство образования и науки Хабаровского края

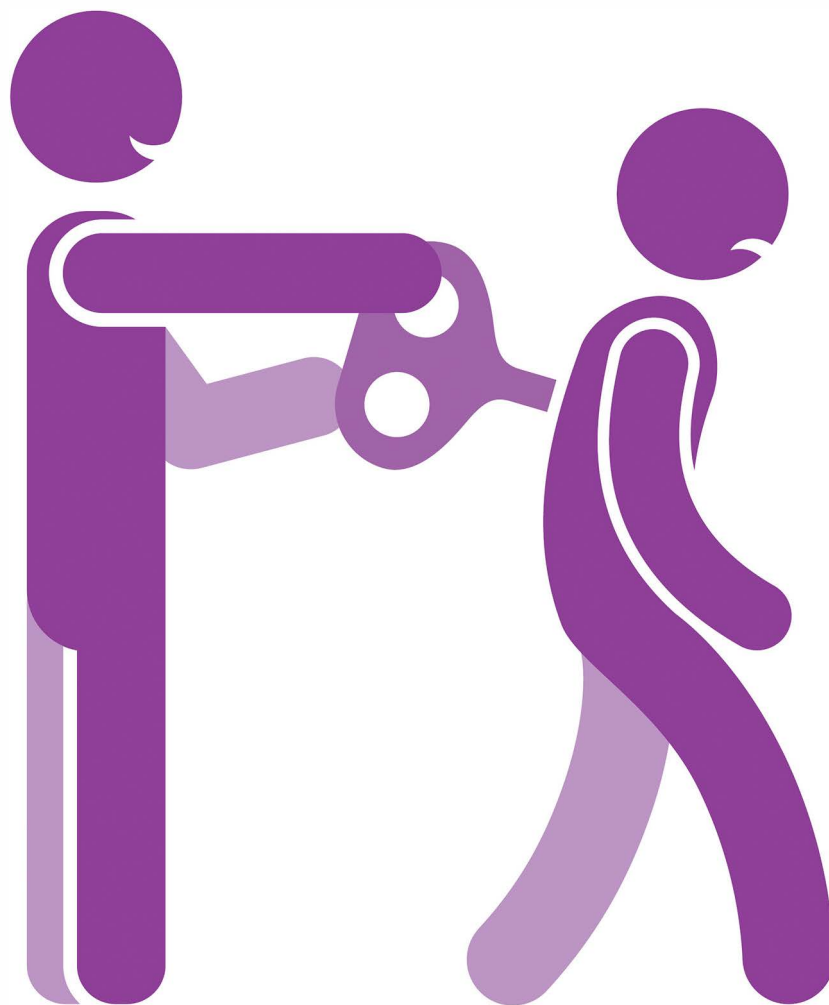
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
И УПРАВЛЕНИЯ
ПРОЕКТАМИ**

#вместекуспехукаждого

Самодиагностика и профилактика эмоционального выгорания педагогов

Советы практикующего психолога



г. Хабаровск, 2020 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 21.01.2020 г.

Самодиагностика и профилактика эмоционального выгорания педагогов.
Советы практикующего психолога /сост. Спирина В.В. – Хабаровск:
КГАОУ ДО РМЦ, 2020. – 30 с.

Ответственный за выпуск: Н.А. Пшеничнова

Ответственный редактор: С.В. Еращенко

Компьютерная вёрстка: Ю.А. Лубашова

Материалы данных методических рекомендаций созданы с целью знакомства педагогов дополнительного образования с феноменом «эмоциональное выгорание». Данные рекомендации позволят педагогу проводить самодиагностику своего эмоционального состояния, профилактику этого состояния, а так же опробовать на себе практические рекомендации и упражнения, которые дают возможность работать с уже сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания.

Содержание

Введение	2
I. Понятие эмоционального выгорания и его характеристики	4
II. Самодиагностика эмоционального выгорания	7
III. Универсальные техники по профилактике эмоционального выгорания и поддержки психологического здоровья педагогов	17
IV. Рекомендации по самодиагностике качества жизни с целью предупреждения эмоционального выгорания	22
Список литературы	27
Приложения	28

Введение

Какой русский не любит «страшной» статистики?

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) официально признан медициной и входит в Международную классификацию болезней.

В 11-м, пересмотренном (28 мая 2019 года), варианте Международной классификации болезней (МКБ 11) профессиональный синдром эмоционального выгорания отнесён к классу «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения», который включает в себя причины обращения населения в учреждения здравоохранения, не классифицированные как заболевания или медицинские состояния.

Эмоциональное выгорание влияет не только на работоспособность человека, но и на всю его жизнь. Ему подвержены люди любых возрастов и профессий. Заболевание это молодое. Ввёл его в современную психологию в 1974 году американец Герберт Фрейденбергер.

Международная классификация болезней (МКБ 11) содержит следующее определение эмоционального выгорания: **«Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.** Он характеризуется тремя признаками:

- ощущение мотивационного или физического истощения;
- нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей или чувство негативизма или цинизма к профессиональным обязанностям;
- снижение работоспособности.

Эмоциональное выгорание касается непосредственно профессионального контекста и не применимо к опыту из других сфер жизни».

Сложившийся комплекс экономических проблем, недостаточная техническая оснащённость учреждений и др., а также социально-психологических проблемы, связанные с падением престижа педагогической профессии, способствуют повышению эмоционально фона специалиста.

Подобные профессиональные деформации характера начинают мешать педагогу в работе, затрудняют его общение в кругу близких и друзей.

Согласно данным статистики эмоциональному выгоранию подвержены 80% педагогов, стаж которых превышает 15 лет, только один педагог из 50 не называет признаков выгорания. Отечественные учёные находят подтверждение тому, что с увеличением педагогического стажа работы у педагогов снижаются показатели психического и физического здоровья. Кроме того, была установлена зависимость

продолжительности работы педагога с детьми и появления у него такого вида профессиональной деформации как «синдром эмоционального выгорания». Однако при большой часовой нагрузке выгорание возникает и у молодых специалистов.

ПРИЗНАКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)

истощение, усталость	психосоматические осложнения	бессонница	негативная установка к обучающимся
негативная установка к работе	пренебрежение исполнением своих обязанностей	увеличение приема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства)	уменьшение аппетита или переедание
негативная самооценка	усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности)	усиление пассивности (цинизм, пессимизм, безнадежность, апатия)	чувство вины

I. Понятие эмоционального выгорания и его характеристики

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты (Гринберг Д., 2002). По мнению Д. Гринберга, «выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: ухудшением чувства юмора, учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки и др.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — это неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание относится к числу феноменов профессиональной деформации и развивается, как правило, у специалистов, которым по роду службы положено много общаться с другими людьми, особенно у педагогов.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИНДРОМА ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ



Причины возникновения состояний эмоционального выгорания в педагогической деятельности:

- ✓ высокая эмоциональная включённость в деятельность, эмоциональная перегрузка;
- ✓ отсутствие чёткой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- ✓ ограниченность времени урока для реализации поставленных целей;
- ✓ неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ✓ организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ✓ ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- ✓ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, руководителем.

Как именно развивается синдром эмоционального выгорания?

Первая стадия — стадия нервного напряжения. Нервное напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Сюда входят такие симптомы как:

1. Симптом *«переживания психотравмирующих обстоятельств».*

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы.

2. Симптом *«неудовлетворенности собой».*

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» — энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя.

3. Симптом *«тревоги и депрессии».*

Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложнённых обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы.

Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться от 3 до 5 лет.

Вторая стадия — стадия резистенции. Эта стадия условна. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления нервного напряжения.

Формирование «психологической защиты» с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих проявлений:

1. Симптом *«неадекватного избирательного эмоционального реагирования».* Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестаёт улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

2. Симптом *«эмоционально-нравственной дезориентации».*

Он как бы углубляет неадекватную реакцию в отношениях с учениками, коллегами. Нередко у педагога возникает потребность в самооправдании. Не

проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

3. Симптом *«расширения сферы экономии эмоций»*.

Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области, в общении с родными, друзьями и знакомыми.

Например: на работе вы до того устаёте от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими людьми. Кстати, часто именно домашние становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Вы переживаете симптом «отравления людьми».

4. Симптом *«редукции профессиональных обязанностей»*.

Термин «редукция» означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

Например: педагог старается меньше взаимодействовать с учениками и даёт им много самостоятельной работы, чтобы они ему не мешали.

Данные симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощённым после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание (истощение, оскудение). Нет эмоций, сил, воли. Работа на автопилоте, резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстранение, уединение. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Сюда входят такие симптомы как:

1. Симптом *«эмоционального дефицита»*.

К педагогу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это эмоциональное выгорание, говорит его ещё недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложнённую форму: всё реже проявляются положительные эмоции и всё чаще отрицательные. Резкость,

грубость, раздражительность, обиды, капризы — дополняют симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом «эмоциональной отстранённости».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Её почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика: ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причём это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретённая за годы работы эмоциональная защита.

3. Симптом «личностной отстранённости или деперсонализации». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку — субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевлённый предмет, как объект для манипуляций — с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования.

На этой стадии педагогу гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, соматические симптомы. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

II. Самодиагностика эмоционального выгорания

Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания, как правило, начинается с его диагностики. Ценность данного этапа состоит в том, что педагог получает возможность самостоятельно оценить своё психоэмоциональное состояние и наметить для себя возможные пути решения имеющихся психологических проблем в личностной и эмоциональной сферах.

Перед вами три возможных варианта оценки своего состояния:

1. Экспресс-оценка эмоционального выгорания + перечень симптомов для самонаблюдения.
2. Опросник на определение уровня эмоционального выгорания (МВИ).
3. Расширенная методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко).

1. Экспресс-оценка эмоционального выгорания (В. Каппони, Т. Новак)

Данная экспресс-диагностика предназначена для диагностики первых симптомов СЭВ. Диагностика содержит 10 вопросов, на которые необходимо отвечать «да» или «нет». А затем подсчитать количество положительных ответов.

1. Когда в воскресенье днём я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен	ДА	НЕТ
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	ДА	НЕТ
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	ДА	НЕТ
4. То насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики	ДА	НЕТ
5. На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.	ДА	НЕТ
6. Коллегам (ученикам) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	ДА	НЕТ
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой», нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	ДА	НЕТ
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	ДА	НЕТ
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	ДА	НЕТ
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	ДА	НЕТ

Оценка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

- 0–1 балл. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- 2–6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7–9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо — стиль жизни.
- 10 баллов. Положение весьма серьёзное.

Также при самодиагностике эмоционального выгорания важно обращать внимание на физические, психоэмоциональные и социально-поведенческие симптомы. Если в каждой категории, представленной ниже, вы можете отметить у себя три и более пункта, это повод пройти расширенную методику «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) для детальной диагностики своего состояния.

Перечень симптомов для самонаблюдения

Физические:

- ✓ хроническая, постоянная усталость;
- ✓ слабость и вялость в мышцах;
- ✓ головные боли;
- ✓ снижение иммунитета;
- ✓ бессонница;
- ✓ усталость глаз, снижение зрения;
- ✓ боли в суставах и пояснице.

Психоэмоциональные:

- ✓ появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- ✓ неуверенность в себе, снижение самооценки;
- ✓ разочарование в окружающих;
- ✓ потеря профессиональной мотивации;
- ✓ вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми;
- ✓ депрессия, постоянное плохое настроение, «жизнь не удалась».

Социально-поведенческие:

- ✓ желание убежать от всех или обиды на всех, как следствие, стремление к изоляции, минимум общения с окружающими;
- ✓ уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень;
- ✓ обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение;
- ✓ зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни;
- ✓ жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- ✓ пессимизм, негатив видится во всём.

2. Опросник на определение уровня эмоционального выгорания (МВИ)

(авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон.
Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

Текст опросника

Вопросы	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						

6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8. Я чувствую угнетённость и апатию						
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стала более чёрствой по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13. Моя работа всё больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными/воспитанниками и коллегам						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные всё чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

Обработка результатов

Опросник имеет 3 шкалы:

- «психоэмоциональное истощение» (9 утверждений),

- «деперсонализация» (5 утверждений),
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

Ключ

«**Психоэмоциональное истощение**» — ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«**Деперсонализация**» — ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«**Редукция личных достижений**» — ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Выводы

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

Таблица норм

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	0 - 10	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 - 54
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 - 30
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 - 48	29 - 38	19 - 28	9 - 18	0 - 8
Психическое выгорание	0 - 23	24 - 49	50 - 75	76 - 101	102 - 132

Для подсчёта индекса «**психического выгорания**» значения по всем трём компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются. Однако, по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения (в таблице они указаны жирным шрифтом).

Содержательные характеристик шкал

«Психоэмоциональное истощение» — процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) — специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) — снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

3. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности»

(В.В. Бойко)

Данная методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: **«напряжения»**, **«резистенции»**, **«истощения»**. Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объёмную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса диагностируется на основе четырёх, характерных для неё, симптомов.

Инструкция

Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идёт речь о партнёрах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

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 своё место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнёрами зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня, как профессионала, мало зависит благополучие партнёров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнёра (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнёрам 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 партнёрами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит всё меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнёру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удаётся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнёром.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнёру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнёров.
23. Общение с партнёрами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнёрах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне всё труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнёрами.

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 всё, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнёр мне не приятен, 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 моё эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнёру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнёрам по работе отдаёшь 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 меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнёрами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнёров (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 партнёра 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 партнёрами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнёрами 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 (или почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнёров.

54. Мне удаётся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнёрами 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 партнёрам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом «не трать нервы, береги здоровье».

59. Иногда иду на работу с тяжёлым чувством — как всё надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряжённого рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнёров, 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 серьёзные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнёрами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнёров, 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 партнёров 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 (партнёрами) 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 партнёров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнёрам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнёру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. 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, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает моё здоровье.

Обработка и интерпретация результатов теста представлены в Приложении 1.

III. Универсальные техники по профилактике эмоционального выгорания и поддержки психологического здоровья педагогов

Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для педагогов.

Профилактика развития СЭВ предполагает формирование навыков и умений вносить разнообразие в свою профессиональную деятельность:

– принимать участие в различных конференциях и семинарах, общаться с коллегами из других учебных заведений, отличающимися в профессиональном и личном плане;

– заниматься не только профессиональным, но и личностным развитием. Например, читать не только литературу, непосредственно связанную с профессией, своим предметом, но просто приносящую удовольствие;

– научиться оптимально планировать своё время, обязательно оставляя время для отдыха и увлечений.

Существенное значение имеет правильная организация режима дня, обязательная двигательная активность, помогающая снизить действие стрессогенных факторов. Большую помощь может оказать овладение техникой релаксации и медитации.

Если человек стремится избежать развития СЭВ, важно научиться оценивать свою жизнь — насколько реальность совпадает с желаниями индивида, что можно сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Вот некоторые типичные вопросы по предупреждению и по работе с синдромом выгорания.

Вопросы к себе самому:

✓ Для чего я это делаю? Что мне это даёт? Даёт ли мне это что-то ещё, может быть что-то, о чём я не так охотно готов признаться самому себе?

✓ Нравится ли мне то, что я делаю? Нравится ли мне только результат или также и процесс? Что я получаю от процесса? Охотно ли я вступаю в него? Захватывает ли он меня? Переживаю ли я в нём себя свободно?

✓ Хочу ли я посвятить этому жизнь — это то, ради чего я живу?

При этом происходит важнейший процесс: внимание человека с внешних условий переключается на его установку к жизни, на структуру смысла, определявшую до сих пор его субъективную жизнь. Постепенно в ходе анализа происходит выращивание аутентичных экзистенциальных установок.

Способы профилактики СЭВ

✓ Психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия.

- ✓ Соблюдение психогигиены (позитивный настрой, расчёт и обдуманное распределение своих нагрузок, переключение с одного вида деятельности на другой, конструктивное разрешение конфликтов, создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта).
- ✓ Профессиональное развитие и совершенствование.
- ✓ Уход от ненужной конкуренции.
- ✓ Эмоциональное общение.
- ✓ Поддержание хорошей физической формы.
- ✓ Овладение умениями и навыками саморегуляции.

ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Релаксационные техники (техника напряжения и расслабления)

Релаксация — это расслабление. Приёмы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, даёт возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроится на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трёх действий: проговариванием определённых словесных формул, управлением вниманием и образных представлений. Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних.

1.1. Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идёт напряжение? В соседние пальцы. А ещё? В кисть руки. А дальше идёт? Идёт в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряжённым, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжён, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжён по-прежнему! Снимите напряжение. Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения? Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

1.2. Упражнение «Напряжение — расслабление»

Встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая её до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить.

Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

1.3. Упражнение «Потянулись — сломались»

Исходное положение — стоя, руки и всё тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Потянитесь вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать ещё выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

1.4. «Релаксация по «Бенсону»

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и заканчивая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности. Дышите через нос. Осознайте своё дыхание. После выдоха произнесите про себя слово «один». Например: вдох...выдох—«один»; вдох...выдох—«один» и т. д. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу в течение 5–15 мин. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но, не тревожась при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут — сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь — позвольте возникать релаксации в своём темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова «один», то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче.

2. Дыхательные техники

Дыхание важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это даёт возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота.

Упражнение «Отдых»

Цель: успокоиться, расслабиться.

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Цель: успокоиться, расслабиться.

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трёх минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Выпускание пара при стрессе»

Цель: успокоиться, расслабиться в стрессовой ситуации.

Сначала делаются 3–4 коротких выдоха подряд, затем столько же вдохов. При таком дыхании разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, которым часто сопровождаются стрессовые ситуации. Вообще все негативные сообщения нужно слушать при выдохе!

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника)

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...» Продолжайте в течение 3–5 мин. После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Упражнение «Замок»

Цель: повышение тонуса.

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2–3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательное упражнение

Цель: активизация работы мозга.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

3. Аутогенные техники

Для снятия эмоционального напряжения необходимо применять методику аутогенной тренировки (аутотренинг). Использование аутогенной тренировки

педагогом значительно повышает эмоциональный тонус и продуктивность деятельности. Аутотренинг как средство регуляции психических состояний имеет своей целью оперативное повышение психической работоспособности педагога, т. е. способности более адекватно воспринимать и анализировать информацию, принимать соответствующие решения, своевременно корректировать свои действия.

Упражнение «Поза» релаксации

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Необходимо сесть на стул, наклонить туловище немного вперёд, слегка согнуть спину, опустить голову на грудь, бедра расправить под прямым углом друг к другу. Предплечья свободно лежат на бедрах, кисти рук свободно свисают. Мышцы, максимально расслаблены. Глаза закрыты. Поза напоминает положение уставшего кучера на дрожках. Мысленным взором «пробежаться» по всем мышцам тела, проверяя, достаточно ли они расслаблены. Начинать нужно с мышц лица, с освоения упражнения «маска» релаксации.

Упражнение «Маска» релаксации

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Подаются команды (самоприказы): «мышцы лба расслаблены; все морщины на лбу разглажены (чтобы прочувствовать расслабление этой группы мышц, можно предварительно для контраста напрячь их, на вдохе подняв брови, как это бывает при удивлении, на выдохе опустив); брови расслаблены (нахмурить брови и тут же расслабить); веки расслаблены; мышцы щёк расслаблены; челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз; губы расслаблены».

Упражнение «Полный физический покой»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, внушение в состоянии релаксации, развитие произвольности.

Входим в состояние «Полный психический покой», «Покой, как одеялом, укутывает меня». Подаются команды (самоприказы): «отдых; все мысли ушли; только покой; покой, как мягкое одеяло, укутывает меня; я совершенно спокоен; полный психический покой».

Вывод: на фоне общего физического расслабления вы можете с помощью самоприказов и представлений внушить себе состояние полного психического покоя.

Выход из состояния релаксации.

Идёт счёт до 10, на каждый второй счёт подаются команды (самоприказы): «раз, два — вы хорошо отдохнули; три, четыре — тяжесть правой руки прошла; пять, шесть — бодрость во всём теле; семь, восемь — настроение бодрое; девять, десять — открыть глаза и улыбнуться». Энергично даётся команда: «Потянитесь, сядьте прямо! Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями

наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетёнными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Это движение повторяется 2–3 раза.

Упражнение «Мобилизация»

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы. Сделайте глубокий вдох–выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всём теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли чёткие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

Также можно использовать технику «**Звуковая гимнастика**».

Припеваем следующие звуки в течение 30 секунд:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, лёгкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Американский психолог Дон Пауэлл советует «каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины — природные вещества, снимающие боль. Большинство людей признаются, что после слёз, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

IV. Рекомендации по самодиагностике качества жизни с целью предупреждения эмоционального выгорания

Самыми устойчивыми предметами являются те, что стоят на четырёх ножках, и чем меньше ножек, тем проще упасть, не устоять. Тот же принцип можно применить и к эмоциональному выгоранию. Чтобы предупредить его появление требуется четыре компонента. Балансную модель, учитывающую 4 качества

жизни, разработал Носрат Пезешкиан, немецкий учёный, выходец из Ирана, основатель Позитивной психотерапии.

Наблюдения Н. Пезешкиана (1977, 1980 гг.) за различными культурами показали, что есть четыре сферы жизни, в которые мы можем вкладывать свою энергию, которые дают нам чувство собственной ценности, и которые также можно назвать «четырьмя качествами жизни»:

- 1) тело и здоровье (тело);
- 2) профессия и достижения (деятельность);
- 3) отношения и контакты (контакты);
- 4) будущее и смысл (смыслы).

Рис. Модель баланса



Для гармоничной и эффективной жизни необходимо равномерно распределять свою жизненную активность (энергию) между 4 сферами (по 25% на каждую область). Особое значение уделяется сбалансированному распределению энергии, а не равномерному распределению времени. Иначе сфера, которой уделяется недостаточно внимания, неожиданно для самого человека сделает это сама, в виде возникшей проблемы.

В реальной же жизни мы часто сталкиваемся с дисбалансом — причём дисбаланс может быть самым разным — от значительного преобладания какой-то одной из сфер над другими, до полного отсутствия некоторых вообще.

Например, человек много работает, не отдыхает, не уделяет внимания семье, перекос будет в сторону деятельности (рис.2).



Именно там будет основная часть жизненной энергии, другие сферы будут испытывать дефицит и рано или поздно эти сферы дадут о себе знать. Например, тело начнёт страдать (нет отдыха, нарушено питание, человеку некогда сходить к доктору) и, как итог, больница или тяжёлое хроническое заболевание. В результате, сфера тела вернёт к себе недостающее внимание.

Если не уделять внимание сфере контактов общению с друзьями, знакомыми, связь с ними может быть утеряна. Что отличает человека от животных — это его эмоциональные контакты с другими, опирающиеся на чувства, такие как любовь, благодарность, сопереживание, нежность, верность и т. д.

Если не уделять внимания сфере смысла, веры, и времени чтению книг для саморазвития, просмотру развивающих фильмов, то, в конце концов, может возникнуть апатия или депрессия, вызванная отсутствием смысла. Основная масса людей ближе к 40 годам, именно с этой проблемой часто обращаются к психологам. Эта внутренняя пустота способна поглотить энергию из других сфер. Ни телом, ни друзьями, ни деятельностью заниматься не захочется.

ТЕСТ ПО МОДЕЛИ БАЛАНСА

Чтобы осознать для себя, как выглядит ваша собственная модель баланса и где лежат ваши приоритеты, вы можете использовать следующие вопросы для самопроверки и саморефлексии.

Вопросы, кусающие сферы тела

- Какими соматическими недугами вы страдаете?
- Сколько и что вы курите и пьёте?
- Уделяете ли вы внимание сбалансированному питанию?
- Отводите ли вы время для принятия пищи, занятие спортом, делаете ли перерывы для отдыха?
- Насколько вам важны ваше тело и ваш внешний вид?
- Слушаете ли вы своё тело, или оно просто должно работать?
- Страдаете ли вы следующими функциональными нарушениями: нарушение сна, беспокойство, нарушение концентрации или постоянная усталость?
- Нравится ли вам ваше тело?
- Какое значение имела и имеет нежность и сексуальность в отношениях ваших родителей между собой и с вами? И как с этим обстоит дело в вашем браке (в ваших отношениях с партнёром) сегодня?

Вопросы, касающиеся сферы достижений

- Довольны ли вы своей профессией?
- Даёт ли вам ваша профессия достаточно надёжности, дохода и признания?
- Сколько часов в день/в неделю вы работаете?
- Чувствуете ли вы, что к вам предъявляются чрезмерные требования?
- Бойтесь ли вы не справиться с поставленными задачами?
- Ладите ли вы со своими коллегами и начальством?
- Как вы реагируете на критику своей работы?
- Чувствуете ли вы себя хорошо, когда вам нечего делать?
- Если бы у вас было достаточно денег, вы бы тогда еще работали?
- Насколько вам важна ваша работа для чувства собственной значимости?
- Какой деятельностью вы бы с удовольствием занялись?
- Что вам раньше нужно было делать, чтобы получить признание и любовь своих родителей? Приносить хорошие оценки? Слушаться?

Вопросы, касающиеся сферы контактов

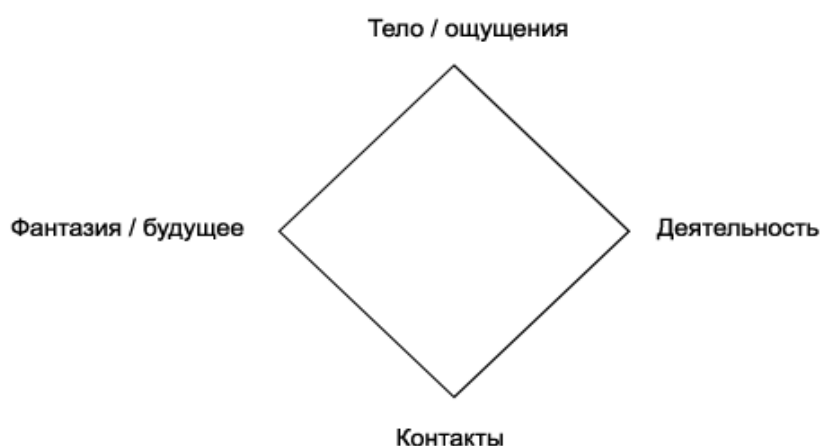
- Довольны ли вы своим браком (партнёрством)? Если нет, почему?
- Кто из вас более общителен, вы или ваш супруг (партнёр)?
- Сколько времени вы проводите со своим супругом (партнёром), со своей семьей, с друзьями?
- Какие у вас отношения с родителями? Есть ли человек, с которым вы можете говорить обо всём, даже о самых интимных проблемах?

- Было ли у вас в детстве много контактов, или вы были изолированы? (когда, например, ребёнок был на домашнем обучении и не ходил в сад).
- Чувствуете ли вы перенапряжение из-за своих социальных связей и обязательств?
- Считаетесь ли вы в значительной степени с тем, что другие люди могли бы подумать или сказать о вас?
- Хватает ли вам контактов и эмоционального тепла?
- Нужно ли вам, чтобы вас окружали люди, или вы можете также проводить много времени с самим собой?

Вопросы, касающиеся сферы фантазии и будущего

- Чем заняты ваши мысли (например, вашим здоровьем, профессией, партнёрством, семьёй, прошлым, будущим)?
- Думаете ли вы об умирании (процессе) и смерти?
- Часто ли вы думаете, что с вами будет после смерти?
- Часто ли вы себя спрашиваете, какой смысл имеет ваша жизнь?
- В соответствии с каким мировоззрением или какой религией жили ваши родители?
- Ради чего стоит жить и быть здоровым?
- Что бы вы хотели осуществить или изменить в ближайшие пять дней?
- Что должно измениться в первую очередь?
- Что бы вы делали, если бы у вас не было больше никаких проблем?
- Какое ваше самое заветное желание (даже если оно не удовлетворено)?

Теперь на основании ответов нарисуйте ромб. И озаглавьте вершины, как на рисунке. Если взять всю жизненную энергию за 100% , сколько вы уделяете каждой из четырёх вышеперечисленных сфер?



Чем меньше вы сбалансированы, тем скорее это может привести Вас к эмоциональному выгоранию, либо к общему ухудшению качества жизни.

Список литературы

1. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Межкультурные и междисциплинарные аспекты на примере 40 историй болезней. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 254 с.
2. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
3. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. 360–362 с.
4. Профилактика эмоционального выгорания педагогов: Методическое пособие /Составитель: Л.М. Левина, – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 49 с.
5. Абрамова Г.С. Практическая психология. М.: Дело, 2000. 512 с.
6. Водопьянова Н.Е. Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Изд-во «Питер», 2008. 300 с.
7. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 415 с.
8. Радев Е. Как контролировать и справиться с синдромом выгорания (направления управления)//Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2014. № 1. 99–104 с.
9. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей: учебное пособие. СПб.: Мирт, 2006. 249 с.

Обработка и интерпретация результатов теста:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трёх фаз формирования «выгорания»,
- находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» — сумма показателей всех 12 симптомов.

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)
1. Тревога и депрессия:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

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)

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(5), +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)

Предложенная методика даёт подробную картину синдрома эмоционального «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 — 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 всём синдроме эмоционального «выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». 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, приёмы 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.

Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объёмную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
- объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнёрам.

Антистрессовые СОВЕТЫ

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку тёплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжёлых срывов.

3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. Пейте больше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше, либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьёзно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

Самодиагностика и профилактика
эмоционального выгорания педагогов.
Советы практикующего психолога

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Инстаграм: @dop.obrazovanie27

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 23.03.2020 г.

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



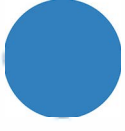
туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-педагогическая

