

«ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА»»

Мирошник Анна Викторовна
педагог-психолог
МБОУ СОШ № 78

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(СЭВ) - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ◎ *1-я стадия:* начинается приглушением эмоций.
- ◎ *2-я стадия:* возникают недоразумения с коллегами
- ◎ *3-я стадия:* притупляются представления о ценностях жизни.

ТРИ АСПЕКТА (ПОСЛЕДСТВИЯ) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Последствие	Проявления
Первый - снижение самооценки	Как следствие, такие "сгоревшие" работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем они могут перейти в агрессию и отчаяние.
Второй - одиночество.	Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. 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.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- *Первая группа* - психофизические симптомы
- *Вторая группа* - социально-психологические симптомы
- *Третья группа* - поведенческие симптомы

2-Х УРОВНЯ ПРОФИЛАКТИКИ

На уровне работы с сотрудниками

- Диагностика уровня выгорания сотрудников
- Просветительская работа в форме лекций семинарско-практических занятий, направленная на ознакомление с феноменом выгорания
- Коррекция индивидуально-личностных особенностей.

На уровне работы с организацией

- Диагностика объективного состояния организации
- Оптимизация организации труда - структуррирование работы сотрудников
- Улучшение социально-психологического климата

МЕТОДИКИ

- опросник В.В.Бойко, предназначенный для диагностики уровня эмоционального выгорания;
- опросник МВІ (К.Маслач и С.Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой);
- экспресс-диагностику «выгорания»

ТЕСТ «ВЫБОР»

- *«Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент - повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?»*
- *1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.*
- *2. Говорите себе: «Бывает» – и съедаете пустой пончик.*
- *3. Съедаете что-то другое.*
- *4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.»*

ЕСЛИ ВЫ ВЫБРАЛИ

- ◉ **первый вариант**, то вы - человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства - уж вы-то не позволите застать себя врасплох.
- ◉ **второй вариант**, то вы - мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.
- ◉ **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.
- ◉ **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

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

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

- 0 -1 балл - синдром 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, что лучше, переменить стиль жизни.
- 10 баллов - положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

- Самооценка: Нарисуйте горизонтально 8 кружков и поставьте в один из них своё «Я». Чем левее находится кружок с «Я», тем выше самооценка.
- Социальная заинтересованность: Восприятие себя частью группы или отдельно от других. На листе бумаги изображены треугольники, вершинами которых являются кружки, обозначающие других людей (родителей, коллег, друзей и т. д.). Вы должны разместить кружок, обозначенный «Я». Если кружок размещён внутри треугольника, значит Вы воспринимаете себя как часть целого, а если вне - то отдельно.
- Идентификация: Нарисуйте в любом месте листа два кружочка. Обозначающих Вас и Вашего друга. Разместите эти кружочки внутри нарисованного большого круга. Если Ваш кружок оказался ближе к центру, чем кружочек другого, то это свидетельствует об эгоцентризме.

ТЕСТ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ

(моментальный тест на выявление отношения человека к жизни в целом): поставьте точку в любой плоскости.

Реалист

Фаталист

Сензитивист

Авантюрист

- ◉ *Реалист*: человек, реально оценивающий себя, свои силы и возможности, трезво смотрящий на вещи, живущий настоящим и не витающий в облаках. Розовые очки ему не к лицу, он знает, что сколько в этой жизни стоит.
- ◉ *Фаталист*: человек, живущий под перстом своей судьбы. Он считает, что в жизни всё predetermined, что жизненный путь уготован заранее и наш выбор или не выбор был давно предрешён, а мы только следуем по начертанному пути.
- ◉ *Сензитивист*: этот человек нуждается в поддержке в течение всей жизни. Ему необходима твёрдая опора, иначе он чувствует себя неуверенным и несчастным. В выборе жизненного пути ориентируется на советы и поддержку близких.
- ◉ *Авантюрист*: его девиз - живём дин раз. Поэтому приключения и сомнительные авантюры его не пугают, он часто безрассуден. Живёт одним днём.
- ◉ Иногда бывают случаи, когда человек ставит точку в центр пересечения плоскостей. Такого человека называют «Штирлиц». Он выбирает свою жизненную позицию в зависимости от обстоятельств и настроения. Может моделировать своё поведение и отношение к жизни как угодно.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

- Упражнения, способствующие осознанию профессии и своих личностных особенностей:
 - упражнения на развитие педагогической интуиции.
- Упражнения, направленные на поднятие творческой активности и способствующие сплочению коллектива:
 - упражнения-энергизаторы,
 - упражнения для развития способности принимать друг друга.
- Упражнения для развития познавательной сферы:
 - упражнения для развития понимания устного текста,
 - упражнения для развития активного слушания,
 - упражнения, способствующие улучшению понимания и художественного выражения чувств.

ПРИЕМЫ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- ⦿ - методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения,
- ⦿ - упражнения по выведению из аудиторного шока (самопрезентационного, сценического, ораторского страха),
- ⦿ - методы кинезиологии для снятия стресса,
- ⦿ - релаксационные упражнения,
- ⦿ - упражнения для предупреждения возникновения синдрома выгорания,
- ⦿ - методы регуляции эмоциональной сферы.

УПРАЖНЕНИЕ

“ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА”

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

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

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

УТРЕННЯЯ МАНТРА!

Я бесконечно доброе, Феноменально умное,
Чертовски привлекательное, Божественно
красивое, Ультрамодно одетое, Необычайно
работоспособное, Беспредельно ответственное,
Исключительно порядочное, Кристально Честное,
Беспрецедентно талантливое, Экстраординарное,
Гиперсексуальное, Сказочно щедрое. Бесподобно
Бесподобное, Невероятно перспективное,
Беззаветно любящее, Легендарно сильное,
Непостижимо оптимистичное, Идеально
сложенное, Крайне интеллигентное, Супер
активное, Неописуемо чувственное.
Архинадежное, Всеми любимое, Бесспорно
положительное, Фантастически скромное
ЧЕЛОВЕЧИЩЕ!

УПРАЖНЕНИЕ

«КАРУСЕЛЬ ОБЩЕНИЯ»

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим. Можно при этом передавать какой-нибудь предмет или игрушку.

- “Я люблю...”
- “Меня радует...”
- “Мне грустно когда...”
- “Я сержусь, когда...”
- “Я горжусь собой, когда...”

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

Как Вы себя чувствуете?

Перед Вами на столах лежат «облака настроения», выберете своё облако:

- ⦿ Зеленое облако - состояние расслабленности и повышенного настроения;*
- ⦿ Розовое облако - состояние интеллектуального подъема;*
- ⦿ Голубое облако - состояние эмоционального умиротворения;*
- ⦿ Желтое облако - состояние легкой тревоги;*
- ⦿ Белое облако - состояние пустоты.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

**желаем удачного дня,
эмоциональной
стабильности,
поддержки коллег и
близких.**