

Психологическая самоподдержка, профилактика профессионального выгорания



Бошук Сергей Викторович
педагог-психолог, социальный педагог МКУ РЦ «Детство»



Составляющие выгорания

Эмоциональное истощение

- Усталость
- Опустошенность от долгой и интенсивной вовлеченности в работу



Деперсонализация

- Притупление эмоций
- Нарушение соц. связей
- Цинизм



Утрата мастерства

- Разочарование
- Ощущение бессмысленности усилий
- Осознание некомпетентности

Почему случается выгорание? Факторы и условия

Личностный

- Низкое чувство значимости на работе
- Отсутствие роста и перспектив
- Недостаток автономности, самостоятельности
- Постоянное общение с незнакомыми людьми
- Личностные черты: гуманизм, чуткость, астеничность, замкнутость, «синдром донора» и др.
- Внутреннее накопление негативных эмоций без их разрядки

Ролевой

- Конфликт ролей
- Ролевая неопределенность
- Несогласованность действий сотрудников
- Вместо интеграции усилий - конкуренция
- Токсичная атмосфера в коллективе (моббинг, «дедовщина», высокомерное и конфликтное общение)

Организационный

- Низкооплачиваемая должность
- Нечеткость функциональных обязанностей
- Многочасовая работа без определенной цели или оценки
- Запрет на самостоятельность
- Высокий уровень контроля со стороны руководства
- Отсутствие чувства ответственности за работу и ее значимости
- Перегруженность работой или, наоборот, отсутствие занятости на работе
- Отсутствие системы мотивации в организации
- Неправильное делегирование обязанностей, ответственности
- Частая смена руководителя

Признаки выгорания

Блок 1. Психофизические симптомы:

Непроходящая усталость, ощущение истощения, снижение тонуса и энергичности, скачки веса, бессонница, психосоматические болезни, уплощение эмоций, вялость, сонливость в течение дня



Блок 2. Поведенческие признаки:

Беспокойство без причины, нервные срывы, апатия и пассивность, раздражительность, вспышки гнева, падение самооценки и притязаний, копание в негативных эмоциях, рост негативных установок, вредные привычки

Блок 3. Изменения в трудовой деятельности: ощущение бессмысленности и тяжести работы, отсутствие любопытства и чувства новизны, угасание мотивации, ступор в процессах, отдаление от коллег, конфликтность, нарушение режима, затруднение в принятии решений

Методы диагностики выгорания

- Опросник профессионального выгорания (МВІ, К. Маслач)
- Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.Бойко)
- Опросник «Оценка условий, влияющих на выгорание» (<https://studfile.net/preview/9650516/page:57/>)
- Экспресс-оценка выгорания (Каппони, Новак)
- Опросник «Отношение к работе и «выгорание» В. Виокура (http://mprj.ru/archiv_global/2012_1_12/nomer/nomer21.php)
- «Колесо жизненного баланса» (Пол Майер)

Если вы заметили у себя признаки выгорания

- Признайте их наличие, осознайте действие психологической защиты (вытеснение, рационализация);
- Обратитесь к эмоциям, которые вы испытываете;
- Отследите, из-за чего произошло «застревание» и на каких эмоциях;
- Определитесь с физическими действиями для снижения напряжения и отреагирования эмоций;
- Составьте план действий по выходу из синдрома выгорания

Вреден не сам стресс, а застревание в нём.

Переживание стресса – это норма при возможности справиться с ним и умении восстанавливаться.

20 способов восстановиться, переключиться, разрядиться

1. Поиск мотивов («Зачем и для чего я работаю?»)
2. Распределяйте рабочее время, дозируйте нагрузку
3. Не спешите помогать другим, не разобравшись с собой и своими делами
4. Не воспринимайте работу как спасение или убежище. Это просто отдельный вид деятельности
5. Постарайтесь абстрагироваться дома от рабочих мыслей
6. Внедрите в свою жизнь то, займитесь тем, чем вы действительно хотели заняться
7. Начните заботиться о своем физическом и психологическом здоровье (фитнес, спорт, походы, тренировки)
8. Используйте эффективные методы саморегуляции (дыхательные упражнения, аутотренинг, медитация)
9. Теплое общение, поддержка, объятия
10. Проявляйте свои эмоции, желания, чувства (в т.ч. смех, плач) в экологичной форме
11. Научитесь управлять и организовывать свое время
12. Будьте внимательны к своим ощущениям
13. Умейте себя порадовать
14. Постепенно идите к тому, чтобы жить своей жизнью, следовать за своими желаниями
15. Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, нахождения наедине с собой. Поинтересуйтесь созданием «хюгге»
16. Постарайтесь сохранять нормальный привычный распорядок вашей жизни
17. Творческое самовыражение и разрядка – кружки, студии, хобби
18. Чтение - проза, стихи, научно-популярная литература, нонфикшн . Читайте только в удовольствие
19. Прослушивание музыки
20. Обращение к искусству – поход в музей, театр, кино, выставки

Методы совладания с симптомами выгорания

Дыхание

Сидя или стоя постепенно расслабьте мышцы тела и затем сосредоточьте внимание на дыхании животом.

На 4 счета делаете медленный глубокий вдох (при этом живот надувается, а грудная клетка неподвижна);

— на следующие 4 счета задержите дыхание;

— совершите плавный выдох на 6 счетов;

— задержите дыхание на 4 счета перед следующим вдохом.

Через несколько минут вы обретёте спокойное и уравновешенное состояние.



Снятие телесных зажимов

- сядьте удобно, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- сканируйте внутренним взором все части тела, найдите места напряжения (рот, губы, нижняя челюсть, шея, затылок, плечи, верхняя часть живота, ноги);
- на вдохе максимально напрягите места зажимов (до дрожания мышц), прочувствуйте это напряжение... и резко сбросьте напряжение на выдохе;

Повторите несколько раз с каждой областью тела.



Использование образов («якорей»)

- 1) сядьте удобно, 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.



Упражнения

Упр.1 Поиск смысла

«За каким занятием я чувствую, что занимаюсь своим делом?»

Стратегии поиска своего смысла:

- написать собственный некролог или жизненный итог, глядя на себя глазами будущих потомков (например, внуков);
- спросить близкую подругу/друга, как бы они описали вас настоящую(-его): центральные качества вашей личности, ваш лучший потенциал
- представьте, что кто-то из дорогих вам людей переживает трагическую потерю, которая оставила его в беспомощности и изоляции. Напишите этому человеку письмо поддержки.

Прочтите письмо, оно на самом деле **для вас**.

- вспомните момент, когда вы ярко переживали осмысленность своей жизни, вас вела какая-то цель, всё ощущалось как надо. Что вы делали тогда? Что создало ваш смысл?

Упр.2. «История о корнях»

1. Какие составляющие выгорания/травмы от вас не зависели? (решения других людей, социальные нормы, жизненные условия, ваш возраст и т.д.)
2. Что вы предприняли, чтобы преодолеть тяжелую ситуацию?
3. Какие ресурсы вы применили, чтобы восстановить жизненные силы, когда угроза миновала? (деньги, знания, умения, поддержка других, поиск помощи, упорство, сила воли, вера в лучшее и т.д.)

Опишите эпизод, когда освоенные ресурсы позволили вам преодолеть какое-либо испытание (в т.ч. из будущего).

Хотя я не мог(ла) контролировать _____ (неблагоприятное обстоятельство, несчастный случай), мне удалось _____ (ваша тактика выживания), а затем я использовал(а) _____ (ресурс), чтобы стать сильнее. После этого я приобрел(а) _____ (навык, достижение, осознание).

Упр.3. Список радости (коллаж радости)

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»
2. Найдите смысл, наполните значимостью ваши ответы и осознайте, как они могут вам помочь в оценке происходящего.

1) еду в горы (на море)	вдыхаю чистый воздух, наслаждаюсь видами просторов, ощущаю дух приключений, испытываю моменты счастья
2) работаю в саду	наслаждаюсь дарами природы, отвлекаюсь от экранов, чувствую единение с собой
3) сижу в кафе	Наслаждаюсь уютной обстановкой, расслабляюсь под звучащую музыку, вдыхаю аромат кофе, получаю удовольствие от хрустящего круассана или текстуры пирожного
4) встречаюсь с друзьями (подругами)	Чувствую безопасность, радость, осознаю ценность и неповторимость каждого, получаю удовольствие от приятного общения, могу посмеяться с ними

Упр. 4. Я и моя миссия

Окружение	Какие люди и предметы, 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	Детально представьте 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	

Упр. 5. Разведка (продолжить или прекратить?)

Рабочий листок: Мне лучше остаться или уйти из следующей ситуации: _____

Продолжить	Прекратить
Преимущества - сразу	Преимущества - сразу
Преимущества - потом	Преимущества - потом
Затраты - сразу	Затраты - сразу
Затраты - потом	Затраты - потом

После взвешивания доводов примите решение, которое даст вам максимум преимуществ и потребует минимум затрат.

Упр.6. Хочу или Надо ?

Когда ХОЧУ:

- Не трачу лишнюю энергию/
Накапливаю энергию, отдыхаю
- Не устаю
- Нет «дедлайна» (строгого ограничения по времени)
- Нет обязательств перед другими людьми
- Нет точно описываемого результата

Когда НАДО/НУЖНО:

- Трачу энергию
- Устаю
- Есть «дедлайн» (строгое ограничение по времени)
- Обязательства перед другими, требование дисциплины и ответственности
- Конечный описываемый результат

Упр.7. Рефрейминг (придание другого смысла)

«Что хорошего можно найти в этом?»

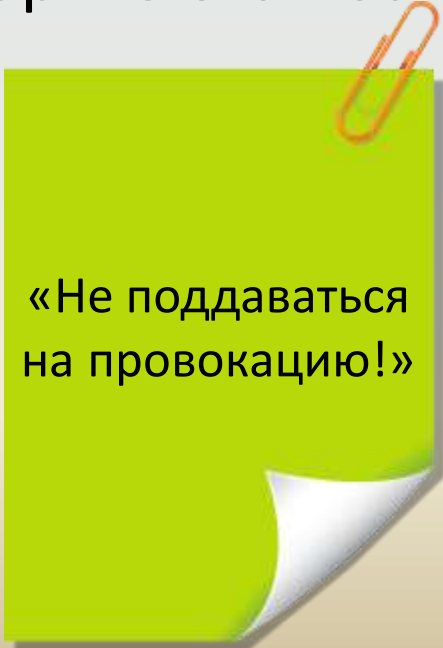


Упр.8. Самоприказы

Экстренный прием, когда нужно себя быстро собрать воедино. Короткое, отрывистое распоряжение для самого себя.

Применяйте самоприказ, когда надо вести себя определенным образом, но сложно это сделать.

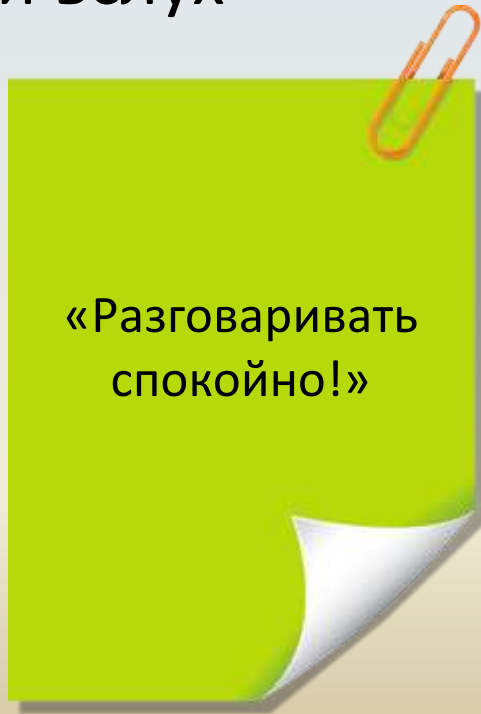
Сформулируйте самоприказ. Мысленно или вслух повторите его несколько раз.



«Не поддаваться
на провокацию!»



«Молчи!»



«Разговаривать
спокойно!»

Упр.9. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить об опыте успеха.

Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах и вселяют уверенность в своих силах.

— Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

— Сформулируйте текст для самопрограммирования, 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»;

— Мысленно повторите его несколько раз.

Упр.10. Самоодобрение

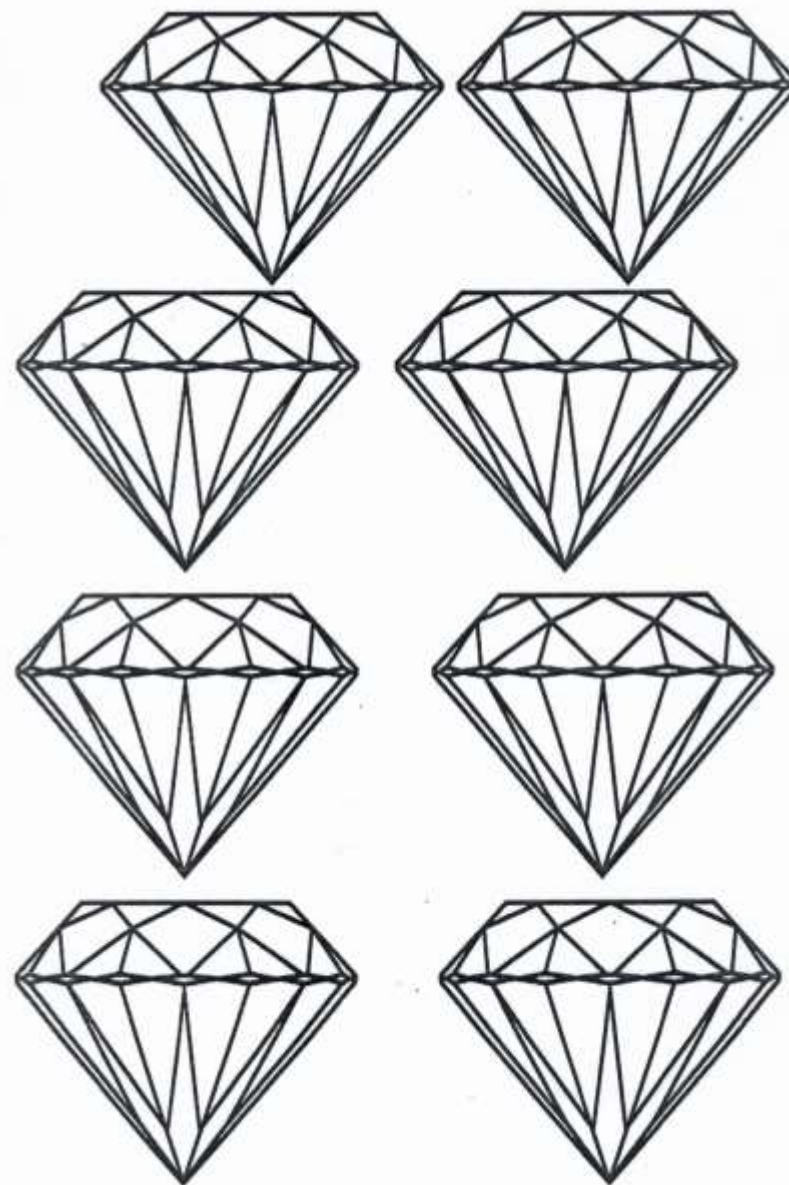
Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях высоких психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самому.

— Ищите за что себя похвалить, мысленно произнося: «Молодец! Умница! «Здорово получилось!», при этом важно говорить, за что вы себя хвалите.

Находите возможность это делать в течение рабочего дня не менее 3 раз.

Упр.11. Техника «Бриллиант»

- Вырежьте «бриллиант»
- Напишите на оборотной стороне «бриллианта» ваши хорошие качества, достоинства



Упр.12. «Секрет благодарности»

Составьте список из 50 утверждений:

- «Я благодарю ... за то, что ...»
- «Я хочу сказать спасибо ... за то, что ...»



Притча «Цена платья»

Одна девушка решила заказать платье у известного портного, потому что шил он красиво и всегда на совесть. Правда, она считала, что платья его слишком дороги. А потому, придя в мастерскую, первым делом решила договориться о цене.

— Вы очень много берёте за свои платья, — заявила она.

— Разве? Я вовсе так не считаю, — возразил портной.

— Ещё как дорого! Сами посудите — на пошив платья для меня потребуется не больше двух метров ткани. Так?

— Так, — согласился тот.

— Ну вот, если к стоимости материала прибавить стоимость ниток, иголок и даже ножниц, которыми это платье будет раскроено, всё равно получится как минимум вдвое дешевле. Так что и платить я вам должна, соответственно, вдвое меньше.

Портной помолчал с минуту, а потом ответил:

— Ну что же, юная леди, вы меня почти убедили. Настолько, что я даже согласен взять с вас половину первоначальной стоимости. Если вы настаиваете, конечно.

— Конечно, настаиваю! — обрадовалась девушка.

— Договорились. Сейчас я сниму необходимые мерки, и через неделю посыльный доставит вам заказ прямо домой.

Всю неделю девушка хвалилась подругам, как дёшево она получит платье от известного портного. Те не верили и захотели убедиться лично, что их не обманывают. В назначенный час все собрались у неё дома. Пришёл и посыльный с коробкой. Девушка торжественно сняла крышку и извлекла оттуда... два метра ткани, пару катушек ниток, иголки и ножницы.

В гневе она бросилась к портному.

— Как вы посмели меня обмануть?! — вскричала она, едва переступив порог.

— Никакого обмана не было, — покачал головой портной. — Я сложил в коробку всё то, что было перечислено вами. Если же там всё-таки чего-то не хватает, то, возможно, это потому, что вы забыли это оплатить.

Притча «Вдохновляющие листочки»

Однажды учительница математики из Миннесоты дала ученикам такое задание: составить список класса, подумать, что больше всего нравится в каждом из одноклассников, и записать это качество напротив его фамилии. В конце урока она собрала списки. Это было в пятницу. За выходные она обработала результаты и в понедельник раздала каждому ученику листок, на котором перечислила всё то хорошее, что заметили в нём одноклассники.

Ребята читали, то тут, то там слышался шёпот: «Неужели это всё обо мне? Я и не знал, что меня так любят». Они не обсуждали результаты в классе, но учительница знала: она достигла цели. Её ученики поверили в себя.

Через несколько лет один из этих ребят погиб во Вьетнаме. Его хоронили на родине, в Миннесоте. С ним пришли проститься друзья, бывшие одноклассники, учителя. На поминках его отец подошёл к учительнице математики:

— Я хочу показать вам кое-что. — Из бумажника он достал сложенный вчетверо, потёртый на сгибах листок. Было видно, что его много раз читали и перечитывали. — Это нашли в вещах сына. Он не расставался с ним. Узнаёте?

Он протянул бумагу ей. Это был список положительных качеств, которые заметили в его сыне одноклассники.

— Большое вам спасибо, — сказала его мать. — Наш сын так этим дорожил.

И тут случилось удивительное: один за другим одноклассники доставали такие же листки. Многие всегда держали их при себе, в бумажниках. Кто-то даже хранил свой в семейном альбоме. Один из них сказал:

— Мы все сохранили эти списки. Разве можно такое выбросить?