

Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

ТЕМА: «Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе».

ЦЕЛЬ: развитие ресурсов противодействия «выгорания», формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта.

ЗАДАЧИ:

Создать условия для личностного роста участников занятия.

Передать психологические знания о синдроме профессионального выгорания, причинах его возникновения, способах преодоления.

Формировать у участников занятия умение управлять своим психофизическим состоянием, достигать внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующим проблемам.

Методы работы: беседа, диалог, игры и упражнения, метод релаксации, метод групповой работы.

Материалы: листы бумаги формата А4, раздаточный материал «Памятка «Как не сгореть на работе», магниты, доска.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

- **ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО (3 минуты).**
- **ЗНАКОМСТВО. СПЛОЧЕНИЕ (7 минут).**
- **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (35 минут).**
- **РЕФЛЕКСИЯ (3 минуты).**

ХОД ЗАНЯТИЯ

- **ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО (3 минуты).**

Уважаемые коллеги! Мой интерес к синдрому профессионального выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число педагогов, психологов, которые ощущают себя измотанными, обессиленными, эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы. Человек, как электрическая лампочка, под сильным напряжением от большого объёма работы (справиться не в состоянии, а отказаться не в силах) «вспыхивает» на мгновение, а

потом постепенно «гаснет», черствеет душой, если не хватает сопротивления душевных ресурсов.

На протяжении двух лет мы занимались научно-исследовательской деятельностью по вопросам влияния определённых факторов на эмоциональное выгорание педагогов. Результаты исследования нашли отражение в научной работе «Влияние стажа работы на эмоциональное выгорание педагогов». Нами была разработана программа «Помоги себе сам» с целью овладения педагогами эффективными стратегиями совладения в сложных профессиональных ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение.

Разработан тренинг «Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе». В тренинге приняли участие три группы педагогов гимназии, в рамках методических объединений – две группы педагогов города, в рамках городского фестиваля практической психологии – две группы педагогов-психологов и педагогов социальных учреждений образования города.

Тренинг предназначен:

Для кого? Для специалистов всех уровней, руководителей, чья работа связана с ситуациями стресса и большими эмоциональными нагрузками.

Для чего? Для восстановления хорошего профессионального тонуса и обучения техникам профилактики «выгорания».

Что даёт? Улучшение настроения, прилив сил и энергии, повышение внимания и общей работоспособности.

ЗНАКОМСТВО. СПЛОЧЕНИЕ.

ЦЕЛЬ: создание атмосферы, которая вызовет ощущение безопасности, дружеского расположения и одобрения.

2. Упражнение «Имя - качество» (5 минут).

Процедура проведения. Один из участников, держа в руке мячик, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно тоже начинается на ту же букву, что и его имя. Например, «Дима – деловой, Марина – миролюбивая». Затем мяч передаётся другому участнику, и тот называет свое имя и качество. Если участник затрудняется назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, важно вовремя поддержать, оказать помощь, привлекая для этого других участников группы.

3. Упражнение «Аплодисменты» (2 минуты).

Цель: повышение настроения и самооценки, активизация участников группы.

Процедура проведения: Ведущий просит выполнить определённое задание тем, кто обладает определённым умением или качеством. Остальные участники в это время аплодируют другим.

- Поднимите правую руку, кто любит посещать театр.

- Поднимите левую руку, кто знает, что обозначает его имя.
- Руки в стороны у кого дома есть домашнее животное.
- Руки за голову кто по утрам любит поспать.
- Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.
- Закройте руками глаза, кому не хочется ходить на работу.
- Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
- Наклонитесь влево, у кого глаза серого и голубого цвета.
- Опустите голову вниз, кто любит шоколадные конфеты.
- Встаньте все те, у кого сегодня хорошее настроение.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Уважаемые коллеги! Как важно вовремя «разрядиться» и «освободиться» от отрицательных эмоций, которые возникают и накапливаются внутри нашего организма. А всё это приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. И вот тогда, на фоне хронического стресса может развиваться синдром профессионального выгорания.

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние.

4. Упражнение «Психотравмирующая ситуация» (2 минуты).

Инструкция: «Предлагаю вспомнить ситуации, которые напрягают в работе, в жизни, создают стрессогенную ситуацию. Запишите, пожалуйста, на листе бумаги какую-либо свою рабочую стрессовую ситуацию. Можно обозначить её одним предложением».

5. Упражнение «Вопросы самому себе» (15 минут).

Цель: приём нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуациях прессинга (давления). Участники делятся на пары.

Ведущий: «Кратко перескажите эту травмирующую ситуацию один другому».

Другой участник выслушивает и задаёт вопросы:

- Это действительно так важно для тебя?
- Рискуешь ли ты чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так важно для тебя через две недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?

- Может ли что-то быть ещё хуже?».

Обсуждение:

- Изменилось ли ваше отношение к ситуации после таких вопросов?
- Можно ли эти вопросы задавать самому себе?
- Что будет происходить?

Обсуждение ситуации, когда вопросы, заданные самому себе не помогают успешно справиться со своим внутренним напряжением и управлять своими эмоциями с пользой для себя и своего окружения.

6. Упражнения на осознание своих личностных ресурсов.

Личностные ресурсы (сила Я-концепции, самоуважение, адекватная и высокая самооценка, собственная значимость, самодостаточность) похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессии и современной жизни.

Предлагаю участникам тренинга подумать и назвать способы, с помощью которых люди справляются со стрессовыми состояниями (**5 минут**).

Участники называют способы.

Ведущий: «Да, действительно, стрессовое состояние облегчают занятия... (перечисляю все названные участниками способы, особо выделить – любовь близких людей, взаимоотношения с другими людьми).

Информация: в стрессовой ситуации можно использовать следующие способы самореализации:

- активизация чувства юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации);
- считать до 10, прежде чем совершить ответное действие;
- самоубеждение, самоприказы, вызывающее спокойствие состояние;
- уйти из ситуации, сменить обстановку;
- использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания на определённом объекте.

7. Упражнение «Всё равно ты молодец, потому что...» (7 минут).

Участники делятся на пары.

Инструкция: «Сначала один из вас рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чём-нибудь неприятном, или говорит о каком-либо неприятном своём недостатке. Собеседник внимательно выслушивает и произносит фразу: «Всё равно ты молодец, потому что...». Затем

меняются ролями».

Обсуждение.

Работа с негативными чувствами.

Нередко мы относимся к своим обидам, как к большой ценности. Мы их прячем, бережём, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется свою позицию. Важно уделить внимание осознанию, принятию своих чувств, эмоций, потребностей и желаний, овладению социально приемлемыми формами проявления чувств, контролю динамики переживания, устранению застревания и неполного отреагирования. Попробуем освободиться от своих обид.

8. Упражнение «Кольцо огня» (3 минуты).

Ведущий: Возьмите лист с психотравмирующей ситуацией.

Представьте вокруг себя кольцо огня, в котором сгорает ваша ситуация и всё негативное, что направлено на вас, порвите лист на максимальное количество листочков. Теперь внутри вам тепло и спокойно.

9. Упражнение «Цветной воздух» (3 минуты).

Инструкция: «Закройте глаза. Сядьте удобно... Вдохните глубоко и легко, выдыхайте несколько медленнее. Пусть это будет серый воздух, вместе с которым вы выдыхаете своё беспокойство, свой страх, своё напряжение, можете придать ему свой цвет. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный для вас цвет, например, голубой. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность, лёгкость».

РЕФЛЕКСИЯ.

10. Упражнение «Карусель общения» (3 минуты).

Цель: выявить настрой к завершённой работе мастерской.

Обсуждение:

- Как мне было работать?
- Что было особенно трудно?
- Что мне это дало?
- Хочу всем пожелать ...

Слово ведущему: «Спасибо за работу... Желаю вам: проводить больше времени, общаясь с приятными людьми; укреплять отношения с самыми близкими людьми; развивать в себе дружелюбие, открытость, общительность, проявлять больше активности; заниматься работой – ценной и осмысленной. Так трактует программа укрепления личного счастья Фордиса (раздаётся памятка для участников тренинга «Как не сгореть на работе».).

ЛИТЕРАТУРА

- Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – Москва, 2003. – С. 243 – 247.
- Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов / О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2009. – 122 с.
- Мардер, Л. Тренинг педагогической осознанности. // Школьный психолог, 2003. – № 22. – С. 12 – 14.
- Мархоцкий, Я. Синдром хронической усталости // Здоровы лад жыцця, 2008. – № 2. – С. 55 – 59.
- Перова, И. Стресс – такой, как он есть // Здоровы лад жыцця, 2008. – № 10. – С. 53 – 58.
- Соколова, И. Синдром эмоционального выгорания у учителя // Здоровы лад жыцця, 2008. – № 3. – С. 57 – 61.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Экспресс-оценка профессионального выгорания.

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

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 серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Упражнение «Сила языка».

Цель: помочь осознать и принять свои чувства.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ручку. Выберите себе пару. Сядьте лицом к партнёру и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов: «Я должен». Затем пусть партнёр также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо.

Запишите свои фразы в столбик на своих листах.

Сядьте лицом к партнёру и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов: «Я не могу». Затем пусть партнёр также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо.

Замените «Я должен» на «Я выбираю», «Я не могу» – на «Я не хочу».

Обсудите свои чувства и мысли с партнёром.

Подведение итога упражнения: первые фразы, которые вы продолжали, отрицают способность быть ответственным. Изменяя язык, вы сможете сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

Упражнение «Ассоциации в парах».

Участники выбирают себе пару. У каждого участника в руках листок бумаги и ручка.

Инструкция: «Сосредоточьтесь на человеке, который напротив вас... Подумайте, какие воспоминания, мысли, образы он вызывает в вашей памяти?

Сейчас молча, вы будете записывать на листах в «столбик» все то, что напоминает вам этот человек. Это могут быть известные люди, литературные персонажи, явления природы, неодушевленные предметы, животные, птицы и все то, что подскажет вам фантазия.

Итак, любые свободные ассоциации...

Через 3 минуты – обмен листками. **Обсуждение.**

Памятка «Как не сгореть на работе».

- Не позволяйте себе брать работу на дом!
- Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
- Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
- Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
- Используйте «паузы» в работе.
- Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).

- Чаще общайтесь с единомышленниками.
- Избегайте ненужной конкуренции.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
- Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
- Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
- Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
- Помните – смех продлевает жизнь!
- Будьте оптимистами!

ГЛОССАРИЙ

Дистресс – перенапряжение адаптационных механизмов, которое оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

Редукция профессиональных достижений – возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Стресс – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Эмоции – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоциональное выгорание – состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Эмоциональное истощение – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Эмоциональное состояние – состояние, связанное с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающиеся в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей.

Эмоциональная устойчивость – способность управлять эмоциями, настроением, умением найти адекватное объяснение и реалистичное выражение, включающее в себя: удовлетворенность жизнью,

отсутствие склонности к переживанию страха, отсутствие склонности к переживанию гнева.

Автор: Сергеева Е. В.

[Ваш психолог. Работа психолога в школе](http://vashpsixolog.ru)