

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Витебский государственный технологический университет»

**Эмоциональное выгорание**  
**Как сохранить психологическое здоровье**

**Эмоциональное выгорание. Как сохранить психологическое здоровье:** рассмотрен теоретический материал по эмоциональному выгоранию, его влияние на личностную и профессиональную сферу. Предлагаются диагностические методики, предназначенные для определения синдрома выгорания; практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.

Составители: Савченко Татьяна Анатольевна, педагог-психолог;  
Нечай Людмила Юрьевна, педагог социальный

Предлагаемый материал предназначен для предупреждения эмоционального выгорания у педагогов, путем информированности о симптомах и факторах, способствующих его появлению; о приемах повышения стрессоустойчивости.

Адресуется кураторам, педагогическим работникам общежитий.

2019

## Эмоциональное выгорание как проявление психологической защиты личности

*Эмоции, обычно, через какое-то время проходят.  
Но то, что они сделали, остаётся.*  
В. Швებель

Профессиональное здоровье преподавателей высшей школы – значимая часть научно-прикладной проблемы укрепления здоровья и профессионального долголетия высококвалифицированных специалистов общества. От сохранности здоровья преподавателей высшей школы во многом зависят образованность и будущий потенциал нового поколения специалистов.

В целом профессиональное здоровье преподавателя можно, вслед за известным психологом Л.М. Митиной, определить, как способность педагога сохранять и активизировать механизмы (компенсаторные, защитные, регулятивные), обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности в условиях деятельности.

Деятельность преподавателей имеет ряд особенностей, которые позволяют отнести ее к профессиям с относительно высокими рисками *профессионально-личностных деформаций в виде «выгорания»* и снижения профессионального здоровья.

В разных источниках ученые по-разному называют это состояние людей – «эмоциональным выгоранием», «эмоциональным сгоранием», «психическим выгоранием» - суть явления одна: у специалистов, работающих в сфере профессий «человек-человек», постепенно снижается уровень проявления внимания к людям.

Приходит время, когда они начинают понимать, что просто не могут выдержать необходимость персональной заботы и обязательств, которых требует сущность их работы: *«Я не забочусь больше, у меня не осталось никаких чувств, мне нечего отдавать, я истощён. Я выгорел»*. Происходит утрата позитивных чувств, сочувствия и уважения к клиентам, обучающимся. Они говорят, что стали плохими людьми, и им это не нравится.

*Это - профессиональное выгорание - синдром эмоционального истощения.*

Согласно современным данным, под *«психическим выгоранием»* понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Эмоциональное выгорание – естественный процесс, связанный со стрессогенностью среды и при проведении своевременной работы, поддающийся коррекции.

Эмоциональное сгорание – динамический процесс и возникает поэтапно. Доктор психологических наук, профессор В.В. Бойко выделяет **три фазы синдрома эмоционального выгорания:**

1. **Напряжение** – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в таких симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
- «загнанность в тупик» - ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
- тревога, депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. **«Резистенция»** - характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновение защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах:

- неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
- эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
- расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
- редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. **«Истощение»** - характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

- эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
- эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
- личностное отчуждение (деперсонализация) - нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

- психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

В.В. Бойко указывает следующие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности. При этом синдром эмоционального выгорания может представлять собой механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия из-за несоответствия между слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой человеку приходится сталкиваться ежедневно.

Эмоциональное выгорание – это проявление иррациональной защиты психики, когда другие существующие у человека виды психологических защит уже не помогают. Широкая распространенность выгорания и количество профессионалов, подверженных этому синдрому на сегодняшний день, предполагает, что анализ «плохих» ситуаций, в которых работают многие хорошие люди, более эффективен, чем попытки найти «плохих» людей, работающих в учреждении. В этом направлении ведутся современные исследования.

***Реакцией на выгорание может быть*** переход на административный вид деятельности, или окончательная смена профессии, или соматизация: человек уходит в болезнь. Кроме того, к сожалению, люди усиливают действие синдрома, злоупотребляя алкоголем и другими наркотиками как средством сокращения напряженности и избавления от чувства враждебности и депрессии. Такое временное отстранение от проблемы не решает её, оно лишь снижает чувствительность на время. Проблема отягощается наркотическими зависимостями.

Эмоциональное напряжение часто даёт о себе знать и дома. После насыщенного дня, проведённого с клиентами или учащимися, профессионал испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание одиночества обычно реализуется за счёт семьи и друзей. Типичным является заявление: *«Я не хочу никого слышать, я хочу, чтобы они все ушли. Я готов закричать, даже если это касается моего собственного ребёнка»*. В восприятии ребёнка это выглядит так: *«Мой отец - потрясающий парень, он заботится о других людях, но не обо мне. Когда он приходит домой, он остаётся с этими людьми, он погружается в изучение их проблем, и я его совсем не вижу, в действительности его здесь нет»*. Жена чувствует себя брошенной - её больше не любят, и это становится почвой для ссор. В этом случае семья может оказаться под угрозой быстрого распада.

Выгорание проявляется во всех сферах жизни человека, накладывая негативный оттенок.

## ***Почему это происходит с людьми? Что мы можем с этим сделать?***

В обществе изначально предполагается, что специалисты, работающие в сфере профессий «человек-человек», не станут уставать от людей, от некоторых из своих коллег, или не будут беспокоиться о них, не говоря уже о выражении всей гаммы этих чувств. Эта тема является табу во многих профессиях. Происходит игнорирование проблемы, вместо поиска решения.

Профессиональная деятельность педагогов относится к одному из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим количеством стресс-факторов.

К стрессогенным факторам риска профессионального здоровья ученые относят следующие:

- интенсивное общение с большим количеством студентов;
- современная тенденция к снижению познавательной активности и учебной мотивации;
- высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки и др.

Частота возникновения стрессовых состояний, низкой стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности педагогических кадров гораздо выше по сравнению со специалистами других социальных групп. Имеются свидетельства того, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья, которые продолжают снижаться по мере увеличения педагогического стажа.

Ознакомившись с симптоматикой проявления синдрома выгорания, Вы сможете определить уровень проявления данной естественной профессиональной деформации у себя. А также выполнить тесты на выявление уровня самооценки и стресса.

## **МЕТОДИКИ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ**

### **Методика**

#### **диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко)**

Данная методика позволяет оценить уровень эмоционального выгорания.

**Инструкция.** Если вы являетесь профессионалом в какой-то сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности –

*пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.*

## **ОПРОСНИК**

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 свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
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 партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам 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 партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удастся предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

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

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

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что - то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.

29. Если партнер мне неприятен, 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 мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

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

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.

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

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

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера 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 партнерами автоматически, без души.

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

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

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

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которыми 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 оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я - достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

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

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

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

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

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,
- находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти 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)

4. 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 эмоций: +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), -9(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 дает 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 всем синдроме «эмоционального выгорания».

### **Оценка нервно-психической устойчивости личности**

Работа преподавателя – очень ответственный и напряженный труд, требующий душевной щедрости, высокого уровня профессиональной компетентности, постоянного самоконтроля и самообладания. Держать такую высокую планку во взаимоотношениях не просто, поэтому у людей работающих в сфере профессий «человек-человек» возникают проблемы психологического плана, такие как эмоциональное выгорание, приводящие к разнообразным последствиям нарушениям взаимоотношений, психосоматике и т.д.

Нижеприведённая методика поможет Вам оценить свою нервно-психическую устойчивость и принять своевременные меры, если таковые потребуются.

### **Инструкция.**

*«Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «Да» или «Нет».*

*Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь их долго обдумывать – отвечайте, исходя из того, что*

*больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе.*

*Если Вы затрудняетесь с ответом, то отвечайте – «Не знаю», но старайтесь, чтобы таких ответов было как можно меньше».*

## **ОПРОСНИК**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всём теле.
8. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в разных общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подёргивания у меня бывают редко (не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всём стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас вес мой постоянен.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придаёт мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи случилась неприятность.
27. С моим рассудком твориться что-то неладное.

28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю – у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обречённый.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше ни кому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаясь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбуждённым или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды неколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда я из-за волнения теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Всё у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу свои вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход ко всему новому кажется невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Моё мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне ни кого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

## **Обработка и интерпретация результатов**

**Шкалы оценки:** анкета имеет две шкалы – 1) шкала искренности и 2) шкала нервно-психической устойчивости.

### **Ключ:**

#### *Шкала искренности:*

Ответы «Нет» на вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

#### *Шкала нервно-психической устойчивости:*

Ответы «Да» на вопросы: 3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84.

Ответы «Нет» на вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68.

Показатель по шкале «нервно-психическая устойчивость» получают путём простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпавших с «ключом». Ответы «Не знаю» не включаются в обработку. В результате обработки выделяются три уровня нервно-психической устойчивости:

- *Высокий* – 13 и менее баллов – нервно-психические срывы маловероятны.

Высокий уровень нервно-психической устойчивости преподавателей способствует формированию положительного эмоционального состояния учащихся и отсутствию у них нервных срывов.

- *Средний* – 14-28 баллов - нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

При среднем уровне нервно-психической устойчивости есть вероятность отрицательного влияния на психику учащихся негативных эмоциональных состояний преподавателей.

- *Низкий* - 29 и более баллов – высокая вероятность нервно-психических срывов, необходима консультация психолога, невропатолога.

Низкий уровень нервно-психической устойчивости недопустим для преподавателей, так как он провоцирует и закрепляет негативизм и агрессивность учащихся.

### **Тест**

#### **экспресс-диагностика уровня самооценки**

Методика экспресс диагностики уровня самооценки личности применяется для быстрой оценки своих возможностей. Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создает.

**Инструкция.** *Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:*

- Очень часто – 4 балла
- Часто – 3 балла
- Иногда – 2 балла
- Редко – 1 балл
- Никогда – 0 баллов

### **ОПРОСНИК**

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

### Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки:

- **10 баллов и менее** – завышенный уровень
- **11-29 баллов** – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.
- **более 29** – заниженный уровень.

## КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

*Бодрое и веселое расположение духа –  
не только богатый источник жизненного наслаждения,  
но в то же время и сильная охрана характера.  
С. Смайлс*

И, если результаты тестов не утешительны, позаботиться о своем психологическом здоровье, **приняв соответствующие меры:**

*Понять*, что Вы не исключение из правил. То, что с Вами происходит естественно и поправимо. Вы можете простить себя, и помочь себе стать счастливее и эффективнее в работе и жизни.

*Осознать*, что только Вы сами можете себе помочь. Только Ваша энергия может изменить то, что находится внутри Вас. Даже самый профессиональный психолог или психотерапевт бессилен без Вашего искреннего желания что-либо изменить. Силовые воздействия психологические, фармакологические или наркотические дают эффект на время, затем все «возвращается на круги своя». Но Вы можете себе помочь.

*Заняться саморазвитием.* В настоящее время издается большое количество литературы по психологической самопомощи и саморазвитию. Вы можете выбрать того автора подход и стиль которого окажется ближе и понятнее именно Вам. Вы можете научиться снимать стресс. Найти и устранить причины вызывающие стресс и приводящие к эмоциональному выгоранию.

## **Способы восстановления и развития профессиональных сил**

1. Реалистическая оценка своих возможностей и умение проигрывать без самоунижения и бичевания, так как профессиональные спады и даже тупики это естественные этапы профессионального развития настоящего специалиста.
2. Способность к самооценке без упования только на уважение окружающих.
3. Открытость новому опыту.
4. Восстановлению способствует возможность выполнять свои желания, где одно из самых частых – желание побыть в одиночестве, в покое.
5. Культивирование других интересов, не связанных с профессией.
6. Поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой расслабления.
7. Возможность свободно выражать свои чувства и эмоции.
8. Умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни.
9. Чтение не только профессиональной, но и другой классической литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу.
10. Участие в мероприятиях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми.
11. Периодическое общение с людьми, значительно отличающимися профессионально и личностно.
12. Увлечения, доставляющие удовольствие.

## **Дыхательная гимнастика**

Звуковая гимнастика. Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тел выводятся вредные вибрации, улучшается слух.

Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команд всем его клеточкам настроиться на работу.

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

«Дыхание плача». Представьте себе, что вы плачете – делаете вдох, на всхлипе. После вдоха – паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

### **Визуализация**

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, которые он испытывал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. Например, это могут быть следующие упражнения и техники.

«Фиточай (*тонизирующий*)». «Главное не что пить, а как!». Набрав чай в стакан, медленно, сосредоточенно выпить. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда чай будет течь по горлу. Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.

*Упражнение «Мусорное ведро».* Представьте мусорное ведро. Что оно для вас символизирует мусорное ведро. У вас есть возможность выбросит что-то из своей жизни за полной ненужностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе: как будто что-то падает с руки в мусорное ведро.

### **Упражнения для расслабления (релаксации)**

«Белое облако». Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все

выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

*«Улыбка»* Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

### **Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения**

*Минутный массаж ушных раковин:* осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши – вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад, при этом поцокайте языком 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

*«Перекрестные шаги»* Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия с стрессорных воздействий

*«Ленивая восьмерка»* Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

*«Перекаты головы»* После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты. Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать инициатором и творцом, уравновешенным, жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

## **Рекомендации по снижению степени выраженности профессионального выгорания**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей (достижение краткосрочных целей – это успех, который повышает степень самовоспитания; достижение долгосрочных целей – не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что педагог находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию);
2. Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
3. Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
4. Проще относиться к конфликтам на работе;
5. Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
6. Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
7. Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания в процессе трудовой деятельности педагога является обмен профессиональной информацией в представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы – курсы, конференции и пр.);
8. Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, агрессию, что способствует возникновению профессионального выгорания);
9. Не пытаться быть лучшим всегда и во всем;
10. Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
11. Поддержание хорошей физической формы (помните, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение вес или ожирение усугубляют проявления синдрома профессионального выгорания).

*Использование предложенных рекомендаций в повседневной деятельности поможет сохранять рабочее состояние, снизит вероятность развития профессионального выгорания, позволит любить свою работу, находить в ней новые, интересные смыслы и возможности реализации.*

***Мы всегда можем что-либо сделать: развиваться и повысить качество своей жизни, или жаловаться, искать виноватых и ждать того, кто решит проблемы за нас... Выбор за нами.***