

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Юго - Восточное управление
ГБОУ ООШ с. Покровка

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Методическое
объединение

Педагогический совет

Директор школы
Кавтасьева Т.В.

Протокол №1
от «29» 08. 2023 г.

Протокол №1
от «29» 08. 2023 г

Приказ № 117 – од
от «29» 08. 2023 г.

**Программа психолого-педагогического
сопровождения педагогов.**

с. Покровка, 2023

Пояснительная записка.

Программа психолого-педагогического сопровождения педагогов разработана в соответствии с методическими рекомендациями по психологическому сопровождению педагогов в образовательном процессе, нормами СанПиНа, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Актуальность программы:

Психическое здоровье педагога представляет собой сложное структурное образование, оказывающее существенное влияние на эффективность его педагогической деятельности и общения, тем самым в значительной степени определяющее здоровье и учащихся. Высокий уровень психического здоровья педагога представляет собой состояние благополучия, в котором педагог реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в образовательный процесс. Это в свою очередь является основой благополучия самого педагога и эффективного функционирования колледжа.

Ситуация современного педагога содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Возникает проблема профессиональной дезадаптации, как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога многозадачностью и наличием внутренних энергоресурсов. Эти противоречия вызывают достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Это может проявляться как эмоциональная сухость, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстраненность, другими словами, эмоциональное «выгорание».

Эмоциональное «выгорание» может привести к игнорированию индивидуальных особенностей учащихся и оказывать достаточно сильное влияние на характер эмоциональной стороны профессионального педагогического общения. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний: тревожность, уныние, подавленность, апатию, разочарование, хроническую усталость.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования и Центров психолого-педагогического сопровождения.

Профилактике, восстановлению и сохранению психологического здоровья педагога в значительной степени способствует повышение уровня его эмоциональной устойчивости. В этих целях и рекомендуется использовать предлагаемую программу. Программа состоит из трех модулей и представляет собой развивающий тренинг, который направлен на эффективное построение психологического сопровождения педагогов. Приоритетными в программе являются два основных направления: просвещение и личностное развитие педагогов.

Модули программы тренинга могут использоваться как в системе, так и каждый самостоятельно. Теоретическая часть направлена на формирование специальных знаний о синдроме эмоционального «выгорания», практическая - на развитие ресурсов стрессоустойчивости, формирование душевного благополучия и психологического комфорта.

Этапы психологического сопровождения педагогов:

- I. Подготовительный.
Презентация программы тренинга администрации колледжа, обсуждение организационных вопросов.
- II. Диагностический.

- III. Диагностическое обследование педагогов.
 III. Организационный.
 Проведение организационно-теоретического модуля с педагогами.
 IV. Формирующий, развивающий.
 Проведение тренинговых модулей с педагогами согласно тематическому плану.
 V. Заключительный.
 Заключительное обследование педагогов, анализ результативности, составление отчета.

Адресат.

Программа тренинга адресована педагогам, руководителю колледжа.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья и личностного роста педагогов.

Задачи:

1. Способствовать формированию умения осознавать состояние эмоционального выгорания и навыков выхода на ранних его стадиях за счет актуализации личностных ресурсов участниками тренинга.
2. Создать условия для актуализации личностных ресурсов стрессоустойчивости, формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний участниками тренинга.
3. Сплочение педагогического коллектива.

Содержание программы.

Программа предполагает психолого-педагогическое сопровождение педагогов в период образовательного процесса и состоит из 3-х модулей и 2-х психодиагностических мероприятий.

1. Организационно-теоретический – Модуль 1. «Сверкать или «сгореть»».
2. Первичная диагностика уровня эмоционального «выгорания».
3. Профилактический и формирующий - Модуль 2. «Ресурсные расстановки».
4. Формирующий и развивающий - Модуль 3. «Территория моего «Я»».
5. Повторная диагностика уровня эмоционального «выгорания».

Учебно-тематическое планирование составлено с учётом дистанционного формата реализации программы.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема мероприятия (название модуля)	Кол-во занятий	Кол-во часов
1.	Модуль 1. Организационно-теоретический. «Сверкать или «сгореть»»	1	2
2.	Модуль 2. Формирующий. «Ресурсные расстановки»	1	3
3.	Модуль 3. Развивающий. «Территория моего «Я»»	1	3
Всего:		3	8

Количество часов: 8 (+1 час на техническое обеспечение, подключение участников к трансляции).

Форма работы: групповая.

Методика построения программы.

Модули проводятся в игровой и дискуссионной форме. Во втором и третьем модуле вводятся правила тренинга, которые организуют и регулируют действия группы.

В программу тренинга включены упражнения на самопознание, развитие личностных качеств, стрессоустойчивости, межличностных отношений, сплочение коллектива и снятие эмоционального напряжения.

Обязательный элемент каждого модуля - рефлексия (шеринг). Педагоги делятся своими чувствами, впечатлениями, что позволяет тренеру уделить внимание каждому участнику, а участникам помогает снять эмоциональное напряжение, обозначить или решить возникающие вопросы.

Краткое содержание программы
Модуль 1. Организационно-теоритический.
Тематический семинар «Сверкать или «сгореть»».

Цель: Формирование знания о эмоциональном «выгорании», этапах, симптомах и факторах его вызывающих.

Задачи:

- повышение уровня осведомленности в теме «эмоциональное «выгорание»»;
- мотивирование педагогов на дальнейшую практическую работу, направленную на профилактику эмоционального «выгорания» .

Структура занятия:

1. Приветствие.
2. Лекция.
3. Упражнение на самопознание и формирование навыков выхода из состояния эмоционального «выгорания» на ранних его этапах.
4. Рефлексия.
5. Обратная связь.

Диагностический материал предоставляется участникам в электронном виде.

Количество занятий: 1.

Количество часов: 2.

Учебно-тематическое планирование.

Название модуля тренинга	Содержание основной части модуля	Время
Модуль 1. «Сверкать или «сгореть»».	1. Решение технических вопросов, подключение участников к трансляции.	15 мин.
	2. Вступительное слово тренера.	15 мин.
	3. «Сущность понятия синдром эмоционального «выгорания».	15 мин.
	4. «Причины, признаки и этапы эмоционального «выгорания».	10 мин.
	5. Упр. «Маркеры эмоционального «выгорания».	35 мин.
	6. Обратная связь.	20 мин.
	7. Обсуждение организационных вопросов предстоящих блоков тренинга.	10 мин.
Кол-во часов:		2 ч.

Модуль 2. Формирующий. «Ресурсные расстановки».

Цель: Создание условий для самопознания, способствование поиску ресурсов противостояния эмоциональному «выгоранию» через осознание важности всех сфер жизни.

Задачи:

1. Осознание личностных ресурсных составляющих участниками тренинга,
2. Формирование ресурсных оснований через актуализацию основных сфер жизнедеятельности,
3. Снятие эмоционального напряжения.
4. Сплочение педагогического коллектива.

Структура занятия:

1. Вступительное слово тренера.
2. Правила тренинга.
3. Исследовательские и формирующие упражнения.
4. Рефлексия.
5. Обратная связь.

Количество занятий: 1.

Количество часов: 3.

Учебно-тематическое планирование.

Название модуля тренинга.	Содержание основной части модуля.	Время.
Модуль 2. Формирующий. «Ресурсные расстановки».	1. Вступительное слово тренера.	5 мин.
	2. Правила тренинга.	5 мин.
	3. Шеринг-знакомство (знакомство, формирование запроса).	15 мин.
	4. Упражнения-разогревы.	15 мин.
	5. Исследовательский блок. Упражнение «Колесо жизни».	20 мин.
	6. Перерыв	10 мин.
	7. Формирующий блок. Упражнение-визуализация «Ресурсные расстановки».	20 мин.
	8. Шеринг.	20 мин.
	9. Упражнение «Дорога к своему «Я»».	30 мин.
	10. Шеринг.	40 мин.
Кол-во часов:		3 ч.

Модуль 3. «Территория моего «Я»».

Цель: формирование у участников тренинга субъективного знания понятия «психологические границы», создание условий для поиска личностных ресурсов противостояния эмоциональному «выгоранию» через осознание их важности.

Задачи:

1. Способствовать повышению осведомленности педагогов в вопросе важности «психологических границ»,
2. Формирование ресурсных оснований через познание собственного психологического пространства,
3. Снятие эмоционального напряжения,
4. Сплочение коллектива.

Для исследовательского блока «Колесо жизни» материалы предоставляется в электронном виде.

Структура занятия:

1. Вступительное слово тренера.
2. Правила тренинга.
3. Развивающие и формирующие упражнения.
4. Рефлексия.
5. Обратная связь.

Количество занятий: 1.

Количество часов: 3.

Учебно-тематическое планирование.

Название модуля тренинга.	Содержание основной части модуля.	Время.
Модуль 3. «Территория моего «Я»».	1. Вступительное слово тренера.	5 мин.
	2. Правила тренинга.	5 мин.
	3. Шеринг (формирование запроса).	15 мин.
	4. Упражнения-разогревы.	10 мин.
	5. Шеринг.	15 мин.
	6. Упражнение «Территория моего «Я»».	30 мин.
	7. Эмоциональный отклик.	15 мин.
	8. Перерыв.	10 мин.
	9. Формирующий блок. Упражнение «Соседи».	15 мин.
	10. Шеринг.	15 мин.
	11. Упражнение «Формула второго дыхания».	20 мин.
	12. Шеринг.	25 мин.
Кол-во часов:		3 ч.

Оценка результативности.

На начальном и заключительном этапах проводится первичная и повторная диагностика, позволяющая определить эффективность проводимой работы. Результативность программы оценивается по следующим критериям:

1. Снижение количества педагогов, имеющих складывающийся и сложившийся симптом «эмоционального «выгорания»»,
2. Положительное отношение педагогов к профессиональной деятельности,
3. Улучшение психоэмоционального состояния педагогов,
4. Положительные отклики участников тренинга.

Оценка результативности осуществляется с помощью:

1. Методики «Диагностика уровня эмоционального «выгорания»» (модификация В.В. Бойко) (Приложение 4),
2. «Экспресс-оценка «выгорания»» (В. Капови, Т. Новак) (Приложение 4),
3. Обратной связи участников тренинга.

Организационные условия.

Временные и материальные ресурсы.

Программа тренинга состоит из модулей, которые позволяют варьировать ее содержание и временные характеристики в зависимости от особенностей дистанционного формата реализации и конкретной группы участников: количества участников, глубины

осознания ими собственных проблем профессиональной деформации. Модули программы могут использоваться как системно, так и самостоятельно.

Тренинг проводится в просторном помещении, допускающем выполнение активизирующих, требующих свободное перемещение участников упражнений, рассчитанных на большое количество участников (12-20 человек).

**Модуль 1. Организационно-теоретический
Тематический семинар «Сверкать или «сгорать»».**

Содержание модуля.

Название модуля тренинга.	Содержание основной части модуля.
Модуль 1. «Сверкать или «сгорать»».	1. Вступительное слово тренера.
	2. «Сущность понятия синдром эмоционального «выгорания».
	3. «Причины, признаки и этапы эмоционального «выгорания».
	4. Упр. «Маркеры эмоционального «выгорания» (Приложение 2) .
	5. Обратная связь.
	6. Обсуждение организационных вопросов предстоящих блоков тренинга.

**Модуль 2.
«Ресурсные расстановки».**

Содержание модуля.

Название модуля тренинга.	Содержание основной части модуля
Модуль 2. Формирующий. «Ресурсные расстановки».	1. Вступительное слово тренера.
	2. Правила тренинга (Приложение 3).
	3. Шеринг-знакомство (знакомство, формирование запроса).
	4. Упражнения-разогревы (Приложение 2).
	5. Исследовательский блок. Упражнение «Колесо жизни» (Приложение 2).
	6. Перерыв.
	7. Формирующий блок. Упражнение-визуализация «Ресурсные расстановки» (Приложение 2).
	8. Шеринг.
	9. Упражнение «Дорога к своему «Я»» (Приложение 2).
	10. Шеринг.

**Модуль 3.
«Территория моего «Я»».**

Содержание модуля

Название модуля тренинга.	Содержание основной части модуля.
Модуль 3. «Территория моего «Я»».	1. Вступительное слово тренера.
	2. Правила тренинга (Приложение 3).

	3. Шеринг (формирование запроса).
	4. Упражнения-разогревы (Приложение 2).
	5. Шеринг.
	6. Упражнение «Территория моего «Я»» (Приложение 2, 3).
	7. Эмоциональный отклик.
	8. Перерыв.
	9. Формирующий блок. Упражнение «Соседи» (Приложение 2).
	10. Шеринг.
	11. Упражнение «Формула второго дыхания» (Приложение 2).
	12. Шеринг.

Приложение 2

Модуль 1.

Упражнение «Маркеры выгорания».

Инструкция № 1: «У каждого из вас таблицы, в которых отмечены этапы эмоционального «выгорания». В первом столбце обозначены этапы выгорания. Во втором – симптомы или «маркеры» каждого этапа. Я предлагаю вам поработать индивидуально в третьем столбце «Мой опыт». Постарайтесь вспомнить были или есть в настоящее время указанные «маркеры» каждого этапа у вас лично в какой-либо сфере жизни (работа, семья). Если были, то напротив маркера ставим «+», и сокращенно указываем в какой именно. Если нет – то соответственно ставим знак «-»».

(Работа с таблицами (Приложение 3, таблица 1)).

Инструкция № 2: «Объединитесь в пары в произвольном выборе. Постарайтесь обсудить следующее:

- Наличие эмоционального «выгорания» у вас и если есть, то на каком этапе?
- В какой сфере жизни мне это мешает/мешало?

(Работа в парах).

Прошу сохранить эти таблицы, они нам ещё пригодятся на тренинге».

Модуль 2.

Упражнение «Ласковое имя» (5 мин).

Цель: снятие напряжения, психологических зажимов, создание комфортной и творческой атмосферы для участников, поднятие самооценки участников.

Инструкция:

1. Вспомните самый приятный оборот вашего имени, которым к вам обращаются или обращались. Называйте его друг за другом (Участники называют свои имена).
2. Теперь в обратном порядке вернём друг-другу ласковые имена.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» (5-8 мин).

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, настрой на групповую работу.

Инструкция: Выберите себе пару. Обозначьте её. В чате напишите друг другу чем вы похожи друг на друга, а чем не похожи.

Упражнение «Я умею лучше всех» (5-8 мин).

Цель: снятие психологических зажимов, поднятие самооценки участников.

Инструкция: В произвольном порядке расскажите о себе, что вы умеете делать лучше всех.

Рефлексия.

Упражнение «Колесо жизни».

Цель: поиск ресурсов противостояния эмоциональному «выгоранию» через осознание и принятие важности всех сфер жизни участников.

(На слайде выписаны сферы жизни. Участникам рассылаются карты-схемы «Колеса жизни» (Приложение 2)):

- Личная жизнь, семья
- Работа, карьера, дело
- Финансы, доход
- Образование, саморазвитие, личностный рост
- Отношения, общение
- Здоровье, внешность, спорт
- Свободное время
- Отдых, развлечение, хобби.

Инструкция: Перед вами карты-схемы «Колесо моей жизни». Определите удовлетворенность разными сферами своей жизни по 10-балльной шкале. Удовлетворённость - это ваше ощущение своей успешности или неуспешности, вовлеченности или игнорирования сфер жизни. Это ваша честная оценка самого себя. Оцените, насколько развита у вас данная сфера жизни, насколько вы вовлечены в нее и довольны своими достижениями, насколько ваши ожидания совпадают с тем, что у вас получается. Ноль будет означать полную неудовлетворенность. Десять - максимально возможную удовлетворенность.

Отметьте прямо на Колесе свою оценку каждой сферы вашей жизни. Сделать это очень просто. Колесо напоминает дерево с годовыми кольцами. Точка в центре - это нулевая удовлетворенность. Внешнее кольцо - это «десятка», т.е. максимальная удовлетворенность. В каждом секторе подчеркните дугу, соответствующую вашей оценке.

Возьмите цветной карандаш и заштрихуйте все пространство, которое попало в сферу удовлетворенности. У нас получилась геометрическая фигура. Это и есть колесо, на котором вы «едете» по жизни. Как вам нравится езда на таком колесе?

Упражнение-визуализация «Ресурсные расстановки» .

Перерыв 10 мин.

Шеринг.

Давайте, вернемся к нашим предыдущим упражнениям.

Примерные вопросы в шеринге по упражнениям «Колесо жизни» и «Ресурсные расстановки».

Что вы можете сказать по прошедшим упражнениям?

Каким должно быть ваше колесо жизни, чтобы жизнь была комфортной и гармоничной?

Что происходило в той комнате со сферами жизни? Комфортно ли себя чувствовали?

Может ли какая-то из сфер служить для вас ресурсной, если вы чувствуете, что начинаете эмоционально «выгорать»? и т.д.

Можно провести участника через поле «как было?», «как есть?», «как хотелось бы?».

Упражнение «Дорога к своему Я» .

Тренер: Изучая личность и общение людей Э. Берн выделил три эго-состояния, которыми располагает каждый человек и которые влияют на наши чувства и поведение. Все эти эго-состояния важны для нашей личности:

Родитель - воспитывает, контролирует, указывает, критикует (как других, так и самого себя). Чувства родителя: чувство вины, раздражение, беспокойство и т.д.

Взрослый - рациональные поведения и чувства в «здесь» и «сейчас». Взрослый не нацелен на прошлое и на будущее, а рассматривает всё в контексте настоящего. Чувства и эмоции гармонизированы.

Ребёнок - капризит, творит, ведёт себя спонтанно и непосредственно, верит в чудо и т.д.. Чувства: радость, обида, злость и т.д.

В силу своей профессии педагоги часто, а иногда и всегда по отношению к себе и ко всем и во всех сферах жизни ведут себя с позиции Родителя. А, как иногда здорово вспомнить, что в нас ещё есть и Ребёнок, который может радоваться, открыт новому, чудесам, творчеству, может вести себя спонтанно и непосредственно. Я предлагаю вам сейчас отключить своего Родителя и вспомнить про своего Ребёнка.

Инструкция: (Мандалы рассылаются участникам заранее в электронном виде. Участники выбирают наиболее понравившуюся) «Выберите наиболее понравившуюся мандалу. Мандала - буддийский сакральный символ, означающий «круг» или «центр» сегодня все чаще используют в техниках личностного развития. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой. К. Юнг утверждал, что мандала - это путешествие вглубь себя. Она отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, его бессознательную природу, Мандала - это путь к центру личности, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я». Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных периодов, возможно, означает, что бессознательное «Я» хочет быть защитником сознательного «Я». Свидетельством этого могут служить каракули, которые зачастую рисуют дети и взрослые в моменты кризиса, когда «Я» полно бессознательного тревожного содержимого. Так, например, мандалами являются, те абстрактные рисунки или каракули, которые мы бессознательно рисуем на листе бумаги, пока мы наедине сами с собой, за чашечкой кофе, на собрании или конференции, которая нам неинтересна, или во время разговора по телефону. Эти рисунки, так или иначе, являются попыткой компенсировать нашу умственную рассеянность и упорядочить наше существование в этот момент.

Посмотрите значение выбранной вами мандалы. В нашей жизни нет случайностей. Кто знает, может работа с мандалой к чему-то вас приведёт, что-то поможет осознать.

(Музыкальное сопровождение).

Наше бессознательное воспринимает то, что внутри как проекцию внутренних переживаний, а вот за линией круга - окружающий нас мир. Работа с мандалой - это встреча со своей глубинной сущностью, избавление от травмирующего опыта, осознание истинных желаний и потребностей. В процессе работы с мандалой происходит непостижимая внутренняя работа, результаты которой проявляются в мыслях, поведении, чувствах, отношении к себе и окружающим.

Возьмите цветные карандаши. Посмотрите в центр мандалы. Какие чувства у вас возникают в этот момент? Позвольте своим мыслям плыть спокойно. Работу начинайте с центра и постепенно продвигайтесь к краям мандалы. Цвета можно выбирать произвольно, можно вообще с закрытыми глазами, а может вам хочется использовать определённый цвет. Если вам хочется добавить свои фигуры или узоры – добавляйте, если вы хотите выйти за пределы мандалы - делайте это смело».

Шеринг.

Как вы себя чувствуете?
Что нового для себя определили на нашем тренинге?
Есть ли чувство незавершенности темы? и т.д.

Модуль 3.

Упражнение-разогрев «Что дальше?».

Цель: создание в группе атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

Инструкция: Тренер начинает предложение, и предлагает кому-то продолжить предложение. Например:

Тренер: Я пришел сегодня на встречу группы с желанием... (бросает игрушку первому участнику).

Участник 1: (продолжает) ...получить удовольствие от игры... (называет следующего участника).

Участник 2: (продолжает ту же цепочку ответов, которая была задана в предложении тренера)...узнать что-то новое...

Предложения - ключи:

- Я радуюсь, когда...
- Мне хотелось бы, чтобы группа...
- Я горжусь собой, если...
- Я думаю, что друг - это...
- Я радуюсь, когда слышу...
- Мне смешно, когда и т.д.

Упражнение «Первая буква имени» (15 мин).

Цель: снятие напряжения, психологических зажимов, создание комфортной и творческой атмосферы для участников, поднятие самооценки участников.

Инструкция: Первый участник называет свое имя. Следующий участник на первую букву имени, назвавшего произносит позитивное и желательно уменьшительно-ласкательное прилагательное, характеризующее обладателя имени (например, первый участник говорит «Наталья», второй участник говорит «начитанная»). Далее второй участник называет свое имя, а следующий – прилагательное, и так до последнего участника.

Тренер: Вернёмся к нашей теме. Понятие «психологическое пространство» включает несколько типов психологических границ. Чаще всего у одного человека нарушаются сразу несколько типов границ, поэтому необходимо заметить все нарушения и вовремя защитить свои границы. Здесь хотелось бы отметить именно «защитить», а не отгородиться «высоким забором», включить эгоизм и безразличие.

Есть несколько важных моментов в наших взаимодействиях с другими людьми и границами. Во-первых, мы устанавливаем свои границы. Во-вторых, мы их защищаем. В-третьих, мы уважаем границы других людей. Ну, либо не устанавливаем, не защищаем и не уважаем.

Просто взять и установить границы один раз, как черту мелом на асфальте, невозможно, т.к. постоянно будут появляться те, кто будет посягать на эти границы. Устанавливать и защищать свои границы и уважать границы других необходимо всегда.

Давайте, рассмотрим, что же включает в себя понятие «психологическая граница»:

Упражнение «Границы».

У каждого участника цветные карандаши, маркеры, чистые листы формата А4.

Инструкция: «Расположитесь удобно. Прикройте глаза, почувствуйте себя. Мысленно представьте вокруг себя границу. Какая она? Какой она формы? Из какого

материала сделана ваша граница - это прочный или хрупкий материал? Есть ли в границе проходы, окна, двери? Где вы находитесь в пространстве этой границы? Какой высоты эта граница? Подвижна ли она? Может ли она изменяться, или она неизменна? Представили? Рассмотрите все еще раз, и когда будете готовы, откройте глаза и начинайте рисовать». После выполнения задания, участники выкладывают свои рисунки в общий чат. Группе предложить несколько минут рассмотреть рисунки.
Эмоциональный отклик.

Упражнение «Территория моего «Я»».

Участникам раздаются карты-схемы «Территория моего «Я»» (Приложение 3, рисунок 11).

I этап.

Инструкция: «Подумайте, как часто вам приходится делать, то за что вы неответственны? Бывает ли, что вы делаете что-то, что не соответствует вашим потребностям, принципам, интересам в ущерб вашему спокойствию, здоровью и т.д.? Бывают ли случаи, когда кто-то пренебрегает вашей потребностью в отдыхе и требует от вас активного участия? Бывает ли, что от вас ждут каких-либо действий без учета ваших возможностей и ресурсов или противоречит вашим принципам? На карте «Территория моего «Я»» постарайтесь оценить частоту этих проявлений в различных сферах отношений. Максимальная приближенность к «Я» будет означать, что такое происходит часто, максимальная отдаленность – вы хорошо чувствуете свои границы и умеете защищать свое психологическое пространство».

II этап.

Эмоциональный отклик участников.

Упражнение «Соседи».

Инструкция: Каждый из вас будет исполнять роль представителя трех дружественных государств, которые очень дорожат своими отношениями. Вам будут предложены ситуации, которые вы будете обыгрывать. Если к вам обращается какой-либо представитель, ваша задача либо сказать «нет» просящему государству, либо договориться так, чтобы ваши границы, интересы, потребности не были ущемлены. Помните об ответственности, уважении, свободе выбора и заботе о своем государстве.

Рефлексия:

Как вы себя чувствуете?

Тяжело было отказывать?

Какие чувства вы испытывали, когда слышали отказ?

Изменилось ли ваше представление о понятии «психологические границы»?

Посмотрите на свои рисунки границ. Какие эмоции вы испытываете сейчас, видя свой рисунок?

Хочется ли сейчас что-то изменить внутри этой границы или в самих границах?

Можете ли вы что-то изменить?

Подумайте, какие психологические границы вы бы хотели иметь? Все желаемые изменения вы можете произвести сами, зная теперь, как выглядят ваши границы, насколько эффективно они работают, защищают ваше личное пространство.

Упражнение «Формула второго дыхания».

Инструкция: Наш тренинг подходит к своему завершению. За это время вы усвоили некоторые причины профессиональной деформации личности, этапы эмоционального выгорания. Сейчас я попрошу, опираясь на собственный опыт, вывести «формулу второго дыхания». Вспомните, что вам придает сил, где ваша область покоя, где вам хорошо и спокойно? Какие внутренние ресурсы вас поддерживают? Может, что-то новое вы узнали

о себе за время тренинга? Что вас вдохновляет? Что эмоционально поддерживает или выводит из стресса?

Проявите фантазию, включите креативность. Чувство юмора только приветствуется!

Шеринг

Примерные вопросы:

Понравился ли вам наш тренинг?

С какими чувствами, настроением вы уходите?

Приложение 3

Стимульный материал

Модуль 1.

Этапы эмоционального «выгорания».



Рис. 1. Этапы «эмоционального выгорания».

Раздаточный материал.

«Маркеры эмоционального «выгорания»».

Таблица 1

№	Этапы.	Маркеры.	Мой опыт.
0	«Предвестники» выгорания.	● Идеализм, восторженность. ● Навязчивое желание проявить себя. ● Чрезмерность требований к себе.	

		<ul style="list-style-type: none"> ● Пренебрежение своими потребностями. ● Вытеснение (игнорирование) конфликтов в различных сферах жизни. 	
<u>1</u>	Истощение (физическое, эмоциональное).	<ul style="list-style-type: none"> ● Постоянная усталость, телесная слабость. ● Раздражительность. ● Отсутствие желаний. ● Снижение мотивации. ● Снижение настроения. ● Частые болезни. 	
<u>2</u>	Дегуманизация, деперсонализация (как защита от нарастания истощения).	<ul style="list-style-type: none"> ● Избегание, уход из отношений. ● Формализация отношений (уходит всё личное). ● Отвержение других, чувство вины. ● Цинизм, негативизм в отношении других. ● Чувство внутренней пустоты. ● Механичность деятельности. ● Утрата чувств в отношении себя. 	
<u>3</u>	Тотальное отращение.	<ul style="list-style-type: none"> ● Снижение производительности. ● Чувства собственной неуспешности, несостоятельности. ● Ощущение отсутствия признания. ● Отсутствие радости. ● Чувство бессилия, сломленности. ● Отвращение ко всему. ● Ощущение бессмысленности жизни. ● Обесценивающие установки. ● Потеря духовных ориентиров. ● Отчаяние. ● Суицидальные мысли. 	

Модуль 2

Правила тренинга.

1. Конфиденциальность.
2. Обращаться друг другу неформально - по имени и на «ты».
3. Во время тренинга можно вставать и выходить, не мешая остальным участникам.
Подайте сигнал, что у вас всё в порядке.

4. Телефоны на время тренинга переводим в вибрационный глухой режим.
5. Перерыв на 15 мин (кофе-брейк).
6. Только Я-высказывания. Не перебиваем и не дополняем друг друга.
7. Если вы не готовы высказаться по какому-либо вопросу, или не хотите отвечать на вопросы, можно воспользоваться правилом «Стоп».
8. Если вы хотите услышать мнение других участников по собственной точке зрения, вы можете воспользоваться правилом «Живой микрофон».

Раздаточный материал.

Упражнение «Колесо жизни».

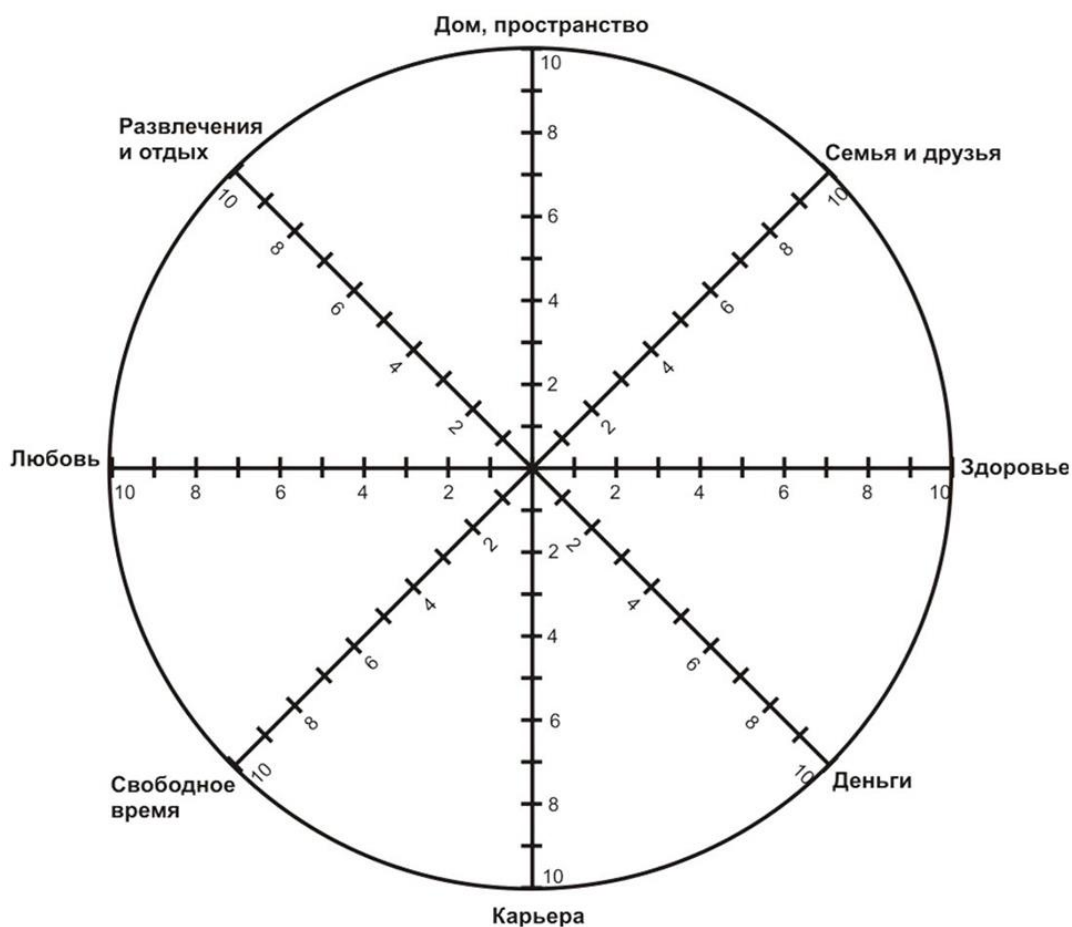


Рис. 3. «Колесо жизни».

Раздаточный материал.

Упражнение «Дорога к своему «Я»».

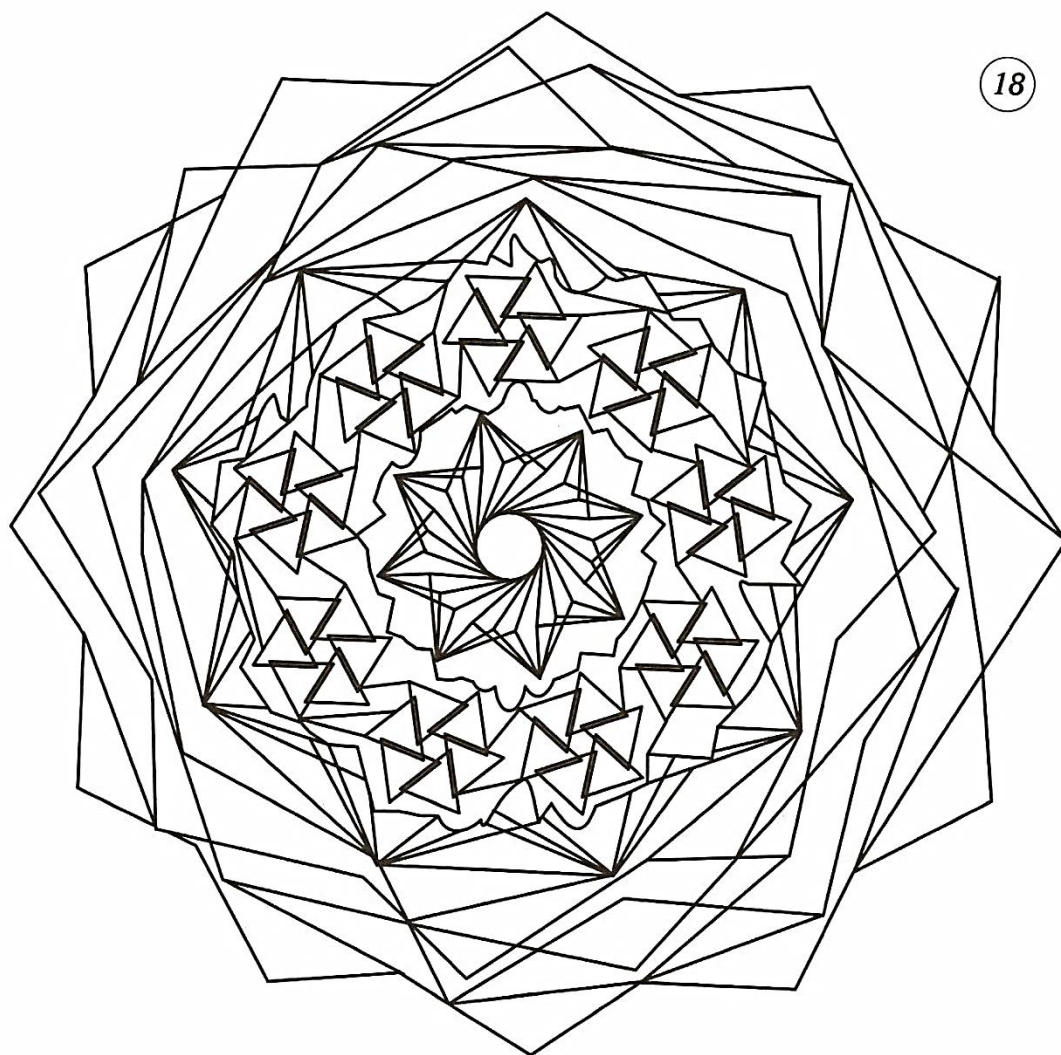


Рис. 4. Очищение от негатива.

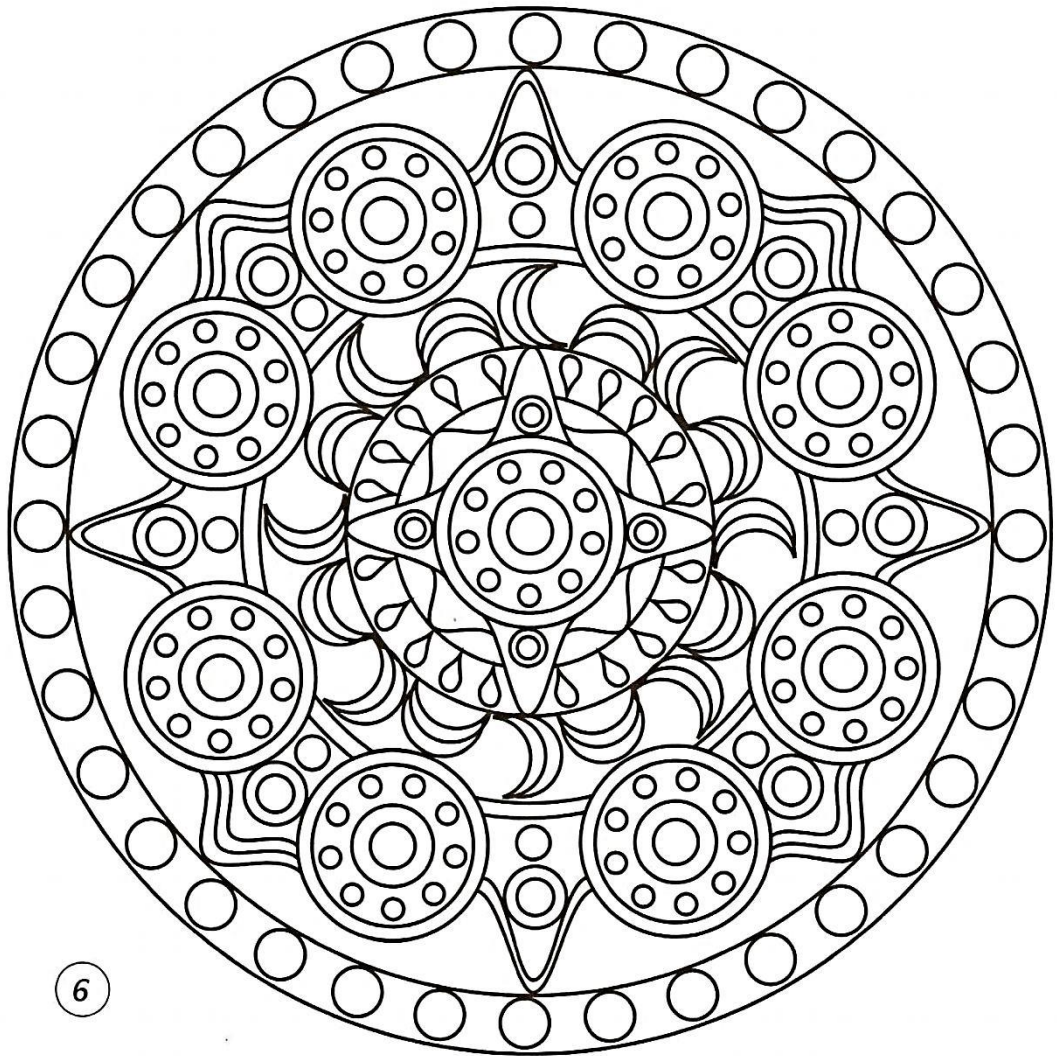


Рис. 5. Финансовая свобода.

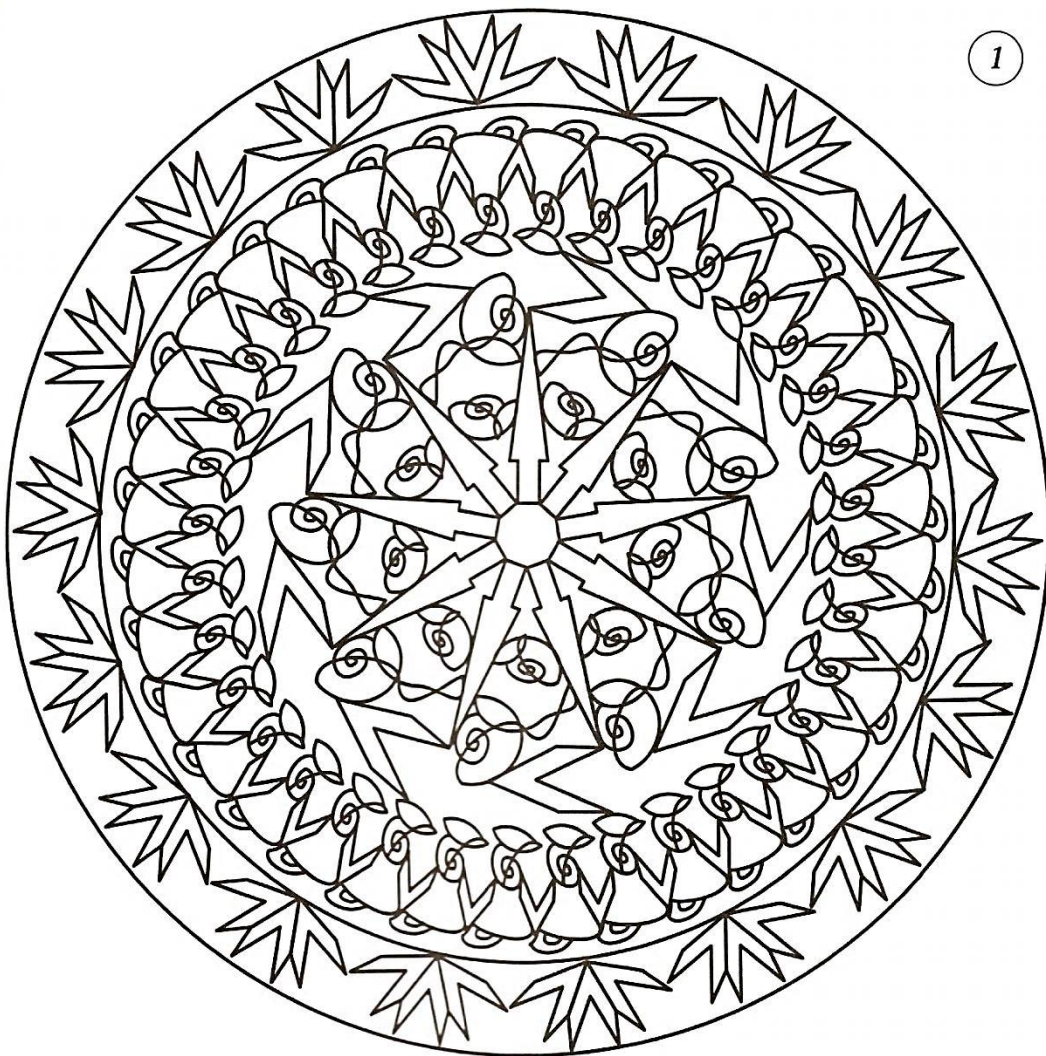


Рис. 6. Защита от злости и агрессии.

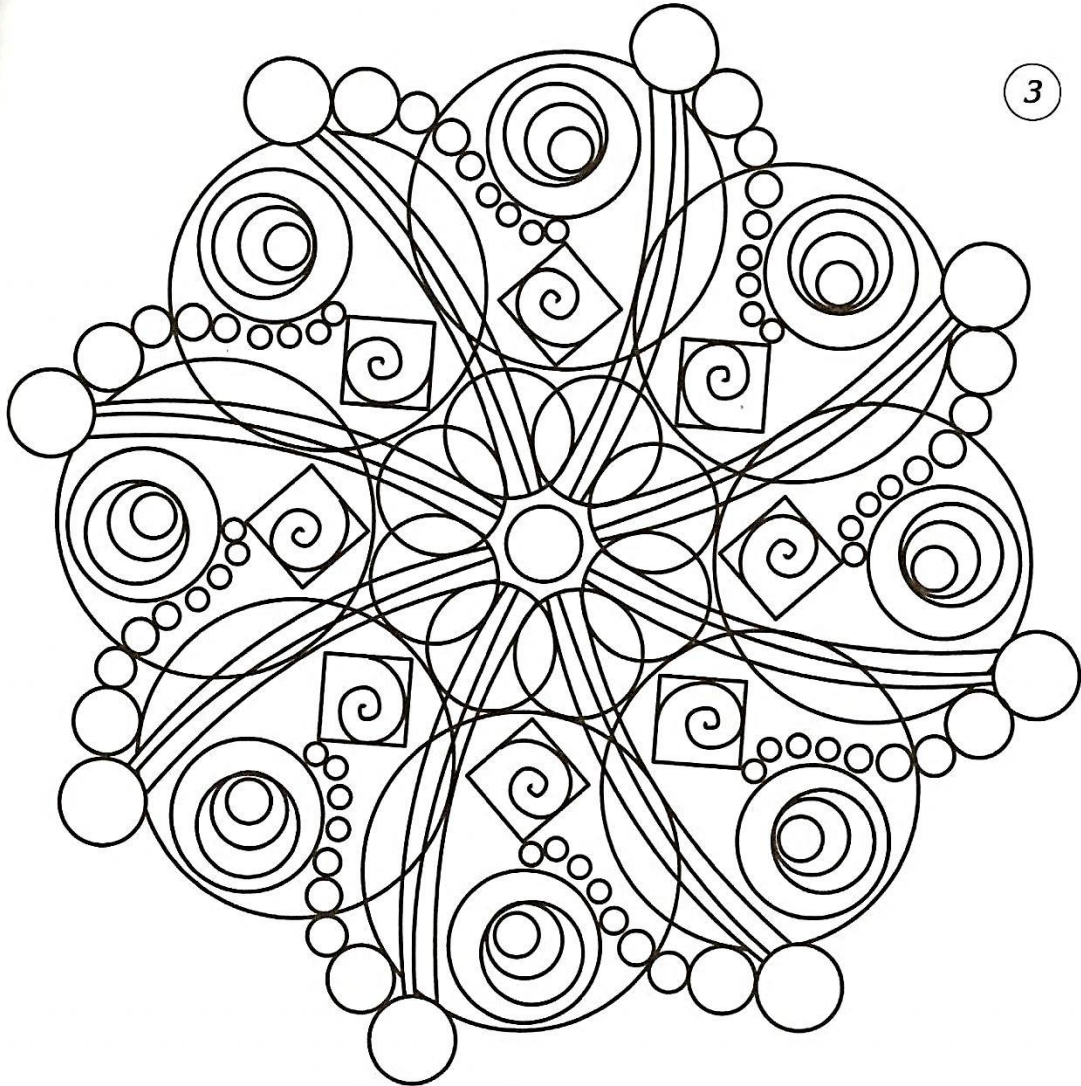


Рис. 7. Генератор идей.

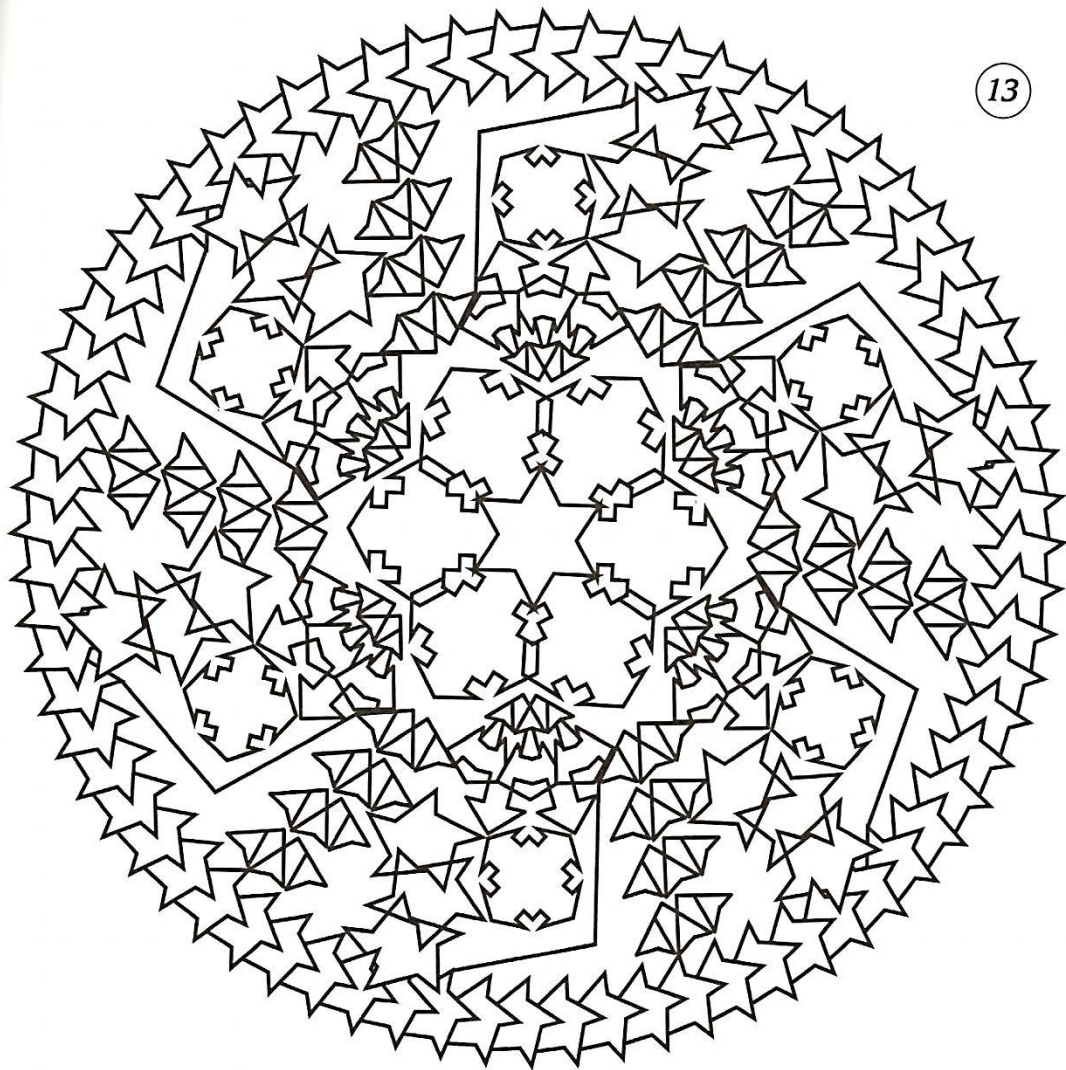


Рис. 8. Здоровье.



Рис. 9. Выход из сложной ситуации.

Модуль 3.

Стимульный материал.

Типы психологических границ.



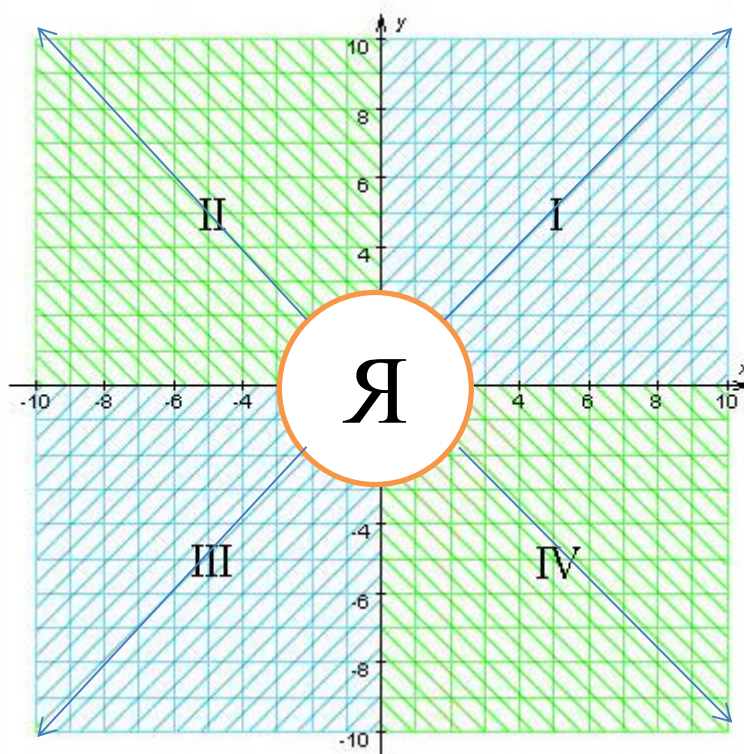
Рис. 10. Типы психологических границ.

Раздаточный материал.

Упражнение «Территория моего «Я»».

**Родители,
Администрация.**

Семья, родные, друзья.



Посторонние люди.

Ученики.

Рис. 11. Карта «Территория моего «Я»».

Методика «Диагностика уровня эмоционального «выгорания»» (модификация В.В. Бойко).

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального «выгорания» и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

I Фаза напряжения - является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. Симптом неудовлетворенности собой.

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

3. Симптомы «загнанности в клетку».

Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности - психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании

II Фаза «резистенции» - вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

- экономичное проявление эмоций и
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами - подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным - уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако

субъект общения или наблюдатель фиксирует иное - эмоциональную черствость, неуучивость, равнодушие.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношении с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п.

Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Врач, социальный работник, учитель не имеет морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойных и недостойных уважения. Истинный профессионализм - безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

III Фаза истощения - характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

3. Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности.

Метафазы «выгорания» проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или

психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений.

Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Опросник.

Инструкция: Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Прочтите утверждения и поставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением и «-», если 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.

№ п/п	Утверждение	Да (+)	Нет (-)
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 партнеров.		
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 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 удается 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 сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.		
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 в 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) хуже, чем обычно.		
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.	По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.		
48.	После общения с неприятными партнерами 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 (почти безысходной).		
52.	Я потерял покой из-за работы.		
53.	На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).		
54.	Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего 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 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 серьезные проблемы.		
65.	Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.		
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 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 данных

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:

- 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов "выгорания",
- 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования "выгорания".

«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)
1. Расширение сферы экономики 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), -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), 71 (2), 83 (10)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: 12 (3), 24 (2), 36 (5), 48 (3), 60 (2), 72 (10), 84 (5)

Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома "эмоционального выгорания".

Определение выраженности симптомов.

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".

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы "выгорания". Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Определение сформированности фаз развития стресса.

В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, 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, приемы 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 объемную 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 партнерам.

Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).

Инструкция: Прочитайте утверждения и решите, относятся они к Вам или нет.

1.	Когда в воскресенье днем 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, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики).	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.	да	нет
6.	Коллегам (пациентам, ученикам, посетителям, заказчикам) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.	да	нет
7.	С делами по работе 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 ее ко всем чертям.	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.	да	нет

За каждый ответ «да» начислите 1 балл. Результаты:

0-1 балл. Синдром выгорания на данный момент у вас отсутствует.

2-6 баллов. Есть некоторые признаки выгорания. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Высокая степень эмоционального выгорания. 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 сделать так, чтобы он не погас.