Психологическая готовность библиотечных специалистов к работе с “особыми” пользователями.

Как предупредить профессиональное выгорание.

Булгакова Виолетта Владимировна
ГАУК “Государственная библиотека Кузбасса для детей и молодежи” г.Кемерово

Определение психологической готовности к инклюзии

- Толерантность
- Эмпатия
- Принятие других

Общая коммуникативная толерантность

Толерантность можно охарактеризовать фразой: позволь себе быть собой, а другим - другими. Отсутствие необходимой толерантности в межличностных отношениях часто приводит к конфликтам. Поэтому одним из важных факторов для профилактики и разрешения конфликтов является высокий уровень толерантности.

Тест Бойко поможет разглядеть свои слабые места и понять, какие поведенческие реакции, и установки в общении стоит подкорректировать, чтобы сделать коммуникационный процесс приятным и эффективным.

Способность к эмпатии

Эмоциональная эмпатия — это способность сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, переживать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним.

Чтобы развить свои эмпатические способности, необходимо развивать коммуникативные навыки и получать опыт взаимодействия с разными людьми.

Принятия других

Принятие - психологический термин, означающий признание реальности как она есть: принятие личностью своего тела, черт характера, способностей, а также принятие особенностей других людей.

Встречаются два типа реагирования во время общения: реактивное и проактивное.

Реактивное – отсутствие управления собой, даже если есть умение подавить вспышку эмоций. Для таких людей характерно неприятие других. Проактивное – когда есть способность сделать паузу для осмысления и выбора реакции.

Методики для определения психологической готовности к инклюзии

Толерантность

Методика диагностики общей коммуникативной толерантности,

автор В. В. Бойко

Эмпатия

Опросник для диагностики способности к эмпатии

авторы А. Мехрабиан, Н. Эпштейн

Принятие других

Методика диагностики принятия других по шкале В. Фейя

Авторский вариант анкеты психолога

Полезные ресурсы

https://psytests.org/test.htm

http://testoteka.narod.ru/

https://onlinetestpad.com/ru/tests

Как предупредить профессиональное выгорание

Что такое профессиональное выгорание?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

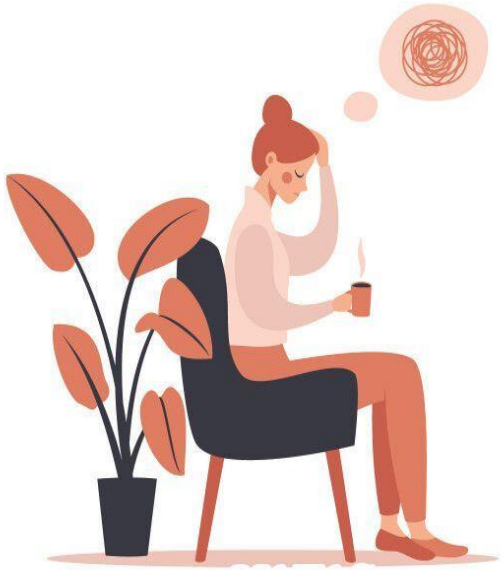
Основные признаки профессионального выгорания

Основными признаками профессионального выгорания являются: постоянная усталость (даже в начале рабочего дня), проблемы со здоровьем (обострение хронических заболеваний), негативные установки по отношению к работе и неудовлетворение от ее выполнения, негативная самооценка, частые ссоры с коллегами.

Названные признаки проявляются у человека не все и не сразу. Все стадии симптомов могут проявиться как за несколько месяцев, так и за несколько лет.

Явные причины профессионального выгорания

- Монотонность работы
- Фактор срочности
- Высокая нагрузка
- Тесное взаимодействие с людьми
- Конфликты и напряженная атмосфера
- Нехватка условий для самовыражения
- Подавление инициативы
- Отсутствие профессионального развития



Что делать?

Изменение установок по отношению к работе

- Отделение работы от личной жизни
- Отказ от завышенных ожиданий – быстро достичь позитивных результатов в работе
- Открытость новому опыту
- Соблюдение режима сна и питания

Разнообразие профессиональной деятельности

- Своевременное чередование работы и отдыха
- Сочетание практической работы с учебой
- Встречи с коллегами, обмен опытом, участие в конференциях, семинарах и др.
- Участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить проблемы, связанные с работой
- Получение поддержки от коллег

Симптоматика выгорания может быть “инфекционной” и проявляться не только у отдельных сотрудников. Коллеги становятся пессимистами, у которых нет веры в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями.

Делайте то, что никогда не делали

Оставаясь на своем рабочем месте, постарайтесь освоить то, что ранее никогда не делали. Таким способом вы сможете разжечь интерес к своей профессии, сделав ее отличным инструментом для саморазвития.

“Новая задача побуждает быть активнее, развить новые навыки, исследовать неизведанное...”

Самообразование

Самообразование – является одним из самых эффективных способов получения новых знаний человеком за счет самостоятельного и более глубокого вовлечения и самомотивации в познании новой информации.

Ключевое преимущество самообразования – самостоятельность человека в области выбора нужных и устраивающих его источников информации.

Культивирование не связанных с работой интересов

Уделяйте время не только работе, но и своим личным интересам и потребностям. Это может быть что угодно, только, чтобы это отвлекало от работы.

- Активная социальная жизнь, общение с друзьями – представителями других профессий
- Хобби, доставляющее удовольствие

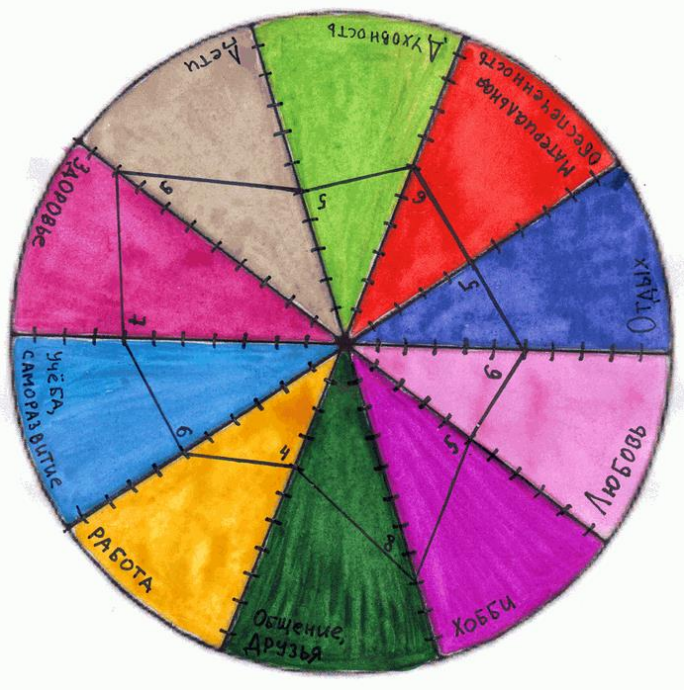
Двигательные практики

Хороший контакт с телом, своими ощущениями и эмоциями помогает понять, что с вами происходит здесь и сейчас.

Можете взять за основу такую технику: медленно вдохните, считая до пяти; задержите дыхание, считая до пяти; затем плавно выдохните, считая до десяти; выдохнув полностью, посчитайте до пяти.

Проделайте это три раза. Всего лишь минута и 15 секунд осознанного дыхания - и вы почувствуете себя лучше.

«Колесо жизненного баланса»



Первый круг: на что вы тратите жизненные силы, время, энергию.

Второй круг: откуда вы берете жизненные силы, энергию.

Ведение дневника чувств

ДНЕВНИК ЧУВСТВ

Дата	Событие	Мои первые реакции и мысли на событие	Ощущения в теле	Чувства	Чего я хочу (что для меня это значит)
1	2	3	4	5	6

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Опасение	Безысходность	Приятие	Любовь к себе

Ведя дневник чувств и эмоций, вы научитесь смотреть на свое поведение со стороны, видеть настоящие мотивы своих действий.

Помогает отследить свои эмоции и свои ощущения за день, проанализировать, какие из них возникают чаще всего и преобладают над другими.

Позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных чувств.

Показывает, какие ситуации из прошлой жизни оказывают влияние на эмоциональное состояние сейчас. Дает возможность работать над собой в правильном направлении.

Вы вовремя увидите, кто пытается вами манипулировать, и остановите эти попытки.

Читаем, читаем, читаем!

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб, 2015

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2016

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров - М.: ПЕРСЭ, 2020

Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова - М.: КомКнига, 2018

Шейла Дэйноу Сам себе психотерапевт / Дэйноу Шейла. – СПб.: Питер, 2020

Джанетт Рейнуотер Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом [Электронный ресурс]

Леонтьев Д.А., Тест жизнестойкости/ Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова Москва: Смысл, 2006. – 63 с.

Обожаю, когда приходишь на работу – и сразу «Сделай», «Реши», «Срочно», «Давай-давай!»
Чувствую, прям не зря родилась!