**«Синдром профессионального выгорания»**

Цель: познакомить с «синдромом профессионального выгорания», его симптомами и стадиями развития, а также методами предотвращения и предупреждения.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует умения сдерживать эмоции, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, принимать взвешенные решения.

Наше эмоциональное состояние влияет на работоспособность, активность, взаимоотношения с детьми и коллегами, результативность работы.

Профессиональное выгорание – состояние физического, эмоционального и умственного истощения и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Внутреннее состояние человека, испытывающего синдром профессионального выгорания можно сравнить с запахом горящей проводки или разрядившимся аккумулятором.

*Как проявляется синдром выгорания?*

Можно выделить следующие группы симптомов:

Поведенческие

Нежелание идти на работу

Частые опоздания

Уединение, нежелание видеть коллег

Нежелание видеть детей

Чувство бесполезности, безразличие к результатам

Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях

Нежелание заполнять документацию

Формальное исполнение обязанностей

Аффективные

Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения, обиды

Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»)

Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события

Частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»)

Ощущение придирок со стороны других

Равнодушие, безразличие, скука

Бессилие, эмоциональное истощение

Подавленное настроение (депрессия)

Когнитивные

Мысли о смене профессии, уходе с работы

Слабая концентрация внимания, рассеянность, забывчивость (провалы в памяти)

Ригидность мышления, использование стереотипов

Сомнения в полезности работы

Циничное отношение к детям, коллегам

Озабоченность собственными проблемами

Физиологические

Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)

Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)

Усталость (не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна)

Быстрая физическая утомляемость, слабость

Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ

Обострение хронических заболеваний

Восприимчивость к инфекционным заболеваниям

**Выделяются три ключевых признака СЭВ.**

Первый признак - истощение. Оно определяется как чувство перенапряжения и исчерпания эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна.

Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность (это попытка справиться с эмоциональным стрессом). В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства.

Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

**Какие работники составляют группу риска?**

Профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, имеющие интровертированный характер, такие индивидуально-психологические особенности как скромность и застенчивость, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Именно они способны накапливать эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду. Синдрому профессионального выгорания больше подвержены люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой, в условиях нестабильности и страха потери рабочего места.

С меньшим риском для здоровья синдром профессионального выгорания переживают работники, имеющие хорошее здоровье и заботящиеся о своем физическом состоянии (они постоянно занимаются спортом и поддерживают здоровый образ жизни), имеющие высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях, умеющие преодолевать напряжение, способные формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности. Если говорить о характере таких людей, то необходимо выделить такие индивидуально-психологические особенности, как высокая подвижность, открытость, общительность, самостоятельность и стремление опираться на собственные силы.

Жертвой выгорания может стать любой работник.

Диагностика.

Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания». 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 -20 баллов - сложившийся симптом.

20 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг оценка каждой фазы стресса (от 0 до 120 баллов):

36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Справка.

По этой методике было опрошено 10 человек. В результате:

Лишь 20% педагогов находятся в зоне психологического благополучия. У них не обнаружилось никаких признаков выгорания и стресса. Они способны справиться с отрицательными воздействиями жизни.

Около 50% имеют умеренные показатели, один-два выраженных симптомов.

30% опрошенных имеют выраженные симптомы эмоционального выгорания.

В фазе напряжения находятся 10% опрошенных, у 30% фаза напряжения в стадии формирования, в фазе резистентности – 30%, у 20% фаза напряжения в стадии формирования, истощения – 10%, у 20% фаза напряжения в стадии формирования.

Развитие синдрома выгорания проходит три стадии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| фаза | определение | примечания | симптомы |
| нервное (тревожное) напряжение | его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента | нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. | 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств  Проявляется усиливающимся осознанием проблем, со временем недоверие и раздражение усиливается. 2. Неудовлетворенность собой, должностью, обязанностями. В результате неудач, расстройств, действует механизм эмоционального переноса. Энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько не себя. Происходит противопоставление себя обстоятельствам. Систематически переживаются трудности.  3. Загнанность в клетку  Это состояние интеллектуально - эмоционального затора, тупика. У человека возникает вопрос: «когда всё это кончится»?  4. Тревога и депрессия  Возникает разочарование в себе, избранной профессии, в конкретном месте службы. Этот симптом является крайней точкой в формировании тревожного напряжения при развитии эмоционального выгорания. |
| резистенция | сопротивление  человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений | человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся у него в распоряжении средств | 1. Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование. Человек не чувствует разницы в своих реакциях. На одних событиях экономит эмоции, на других излишне тратит. Действует часто по — принципу «хочу - не хочу». Партнёры начинают чувствовать чёрствость и равнодушие. Иногда понимают это как неуважение.  2. Эмоционально - нравственная дезориентация. Происходит ещё большее усугубление неадекватных реакций на партнёров. Происходит разделение на хороших и плохих.  3. Расширение сферы экономии эмоций. Это одно из доказательств эмоционального выгорания. Особенно когда эмоции экономятся вне профессиональной деятельности: в кругу семьи, с друзьями. Человек срывается обычно дома. Поэтому домашние становятся первыми жертвами.  4. Редукция профессиональных обязанностей. Под редукцией понимается упрощение, сокращение, попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, возникновение чувства некомпетентности, осознание неуспеха. |
| истощение | чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой, снижение эмоционального тонуса, истощение психических ресурсов | характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы | 1. Симптом эмоционального дефицита. Человек осознаёт изменения, понимает некоторую утрату профессиональных способностей. Часто положительные эмоции заменяются отрицательными. Люди становятся резкими, грубыми, обидчивыми, капризными.  2. Эмоциональная отстранённость. Почти полное исключение эмоций из сферы деятельности. Почти ничего не волнует, не вызывает эмоционального отклика. Причём это не признак ригидности, а приобретённые защиты. Ущерб наносится субъектам общения. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстранённости: «мне наплевать на вас». В других сферах человек может жить вполне благополучно. 3. Симптом личностной отстранённости (деперсонализация - бесчувственное, негуманное отношение к ученикам)  Это широкий диапазон умонастроений и поступков в процессе общения. Прежде всего, полная или частичная утрата интереса человека к человеку, субъекту профессиональной деятельности. Тяготит его присутствие, проблемы, потребности. Появляется антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не представляет социальной ценности. Формируется философия отношения «ненавижу и презираю».   4. Симптом психовегетативных и психосоматических нарушений. Образуется по условно-рефлекторной связи. Иногда мысль о субъектах общения вызывает у человека плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. Переход с эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что самостоятельно защитные механизмы уже не справляются. |

|  |  |
| --- | --- |
| фаза «Резистенции» | значение |
| 1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»  Несложившийся симптом – 70% (7 человек)  Сложившийся симптом – 30% (3 чел) | Несомненный признак выгорания  Профессионал перестает улавливать разницу между экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным реагированием. Эмоциональная отдача ограничивается по принципу «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности. |
| 3. расширение сферы экономии эмоций  Несложившийся симптом – 60% (6 человек)  Сложившийся симптом – 40% (4 чел) | Эмоции экономят не только в работе, но и в сфере личных отношений. |
| 4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей»  Несложившийся симптом – 70% (7 человек)  Сложившийся симптом – 30% (3 чел) | Редукция – упрощение  Попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат |

Эффективным средством *профилактики напряженности, предотвращения «симптома профессионального выгорания»* является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности.

«Выход их стресса»

Какие варианты выхода из стрессовых ситуаций вы можете предложить?

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это — естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно.

длительный сон

вкусная еда

общение с природой и животными

баня, массаж

движение, танцы

музыка

просмотр фильмов, чтение книг, стихов

смех, улыбка, юмор

размышления о хорошем, приятном

мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)

«купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах

высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

В процессе этих действий человек испытывает облегчение, успокаивается.

Важно не только знать, как можно отдохнуть, но реально уделять этому время и место в своей жизни. Упражнение Владимира Ромека «Что мне доставляет удовольствие?»  Составьте список 10 приятных дел и проранжируйте их для себя по степени удовольствия, доступности и частоте использования.

Существуют и специальные методы саморегуляции.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, темп речи, повышается тонус мышц, изменяются дыхание, пульс. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется мимика лица, сжимаются кулаки. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит спросить себя: «Как выглядит мое лицо? Не сжаты ли зубы, кулаки?» и лицо начинает разглаживаться, мышцы расслабляться. Научившись расслаблять мышцы и контролировать их, управлять дыханием, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями.

Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, что вы в действительности хотите.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Напрягите мышцы лица: сведите брови, напрягите лоб, сожмите зубы, напрягите щеки и губы, подбородок. Ваше лицо – маска. Почувствуйте напряжение всех мышц лица. А теперь расслабьте лицо, разгладьте все морщинки. У вас гладкий лоб, щеки, расслабленны губы.

Мышечная релаксация. Тренировочные упражнения.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

прочувствуйте это напряжение;

резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

*Растяжка.*

Чувство тревоги «живет» на шее ниже затылка. Научимся его снимать. Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину. Расслабить мышцы. Расцепить руки.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

В разных ситуациях дыхание человека меняется: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, испуганный и веселый человек.

Основы дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в контроле за ритмом, частотой и глубиной дыхания.

Существуют 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное). Успокаивающий тип дыхания - медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота). Оно характеризуется постепенным удлинением выдоха, потом удлиняются вдохи до продолжительности выдоха, а затем все фазы дыхательного цикла укорачиваются. Его полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение (в конфликтной ситуации), волнение, оно является эффективным средством против бессонницы.

Мобилизирующее дыхание – частое (грудное) дыхание. Изменяются вдохи, дыхание задерживается после вдоха. Мобилизирующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость, утомление, обеспечить высокий уровень активности организма.

*Способ 1*

Постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Самовнушение, самоприказ («Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию»), самопрограммирование («Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»), самоодобрение («Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»).

Так как наиболее проблемной является фаза резистенции, то я хотела бы предложить методику перефазирования.

Я буду зачитывать начало предложения, а вы его продолжите, напишите окончание 3 раза.

Я должна

Я предпочитаю

Я не могу

Я не хочу

Я боюсь, что

Я не хотела

Мне надо

Я хочу

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

*«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.

Освоение техник регулирования эмоциональной сферы и получение ощутимого психотехнического результата связано с выполнением следующих условий.

1. Регулярность упражнений (первые положительные результаты возникают через несколько дней).

2. Оценка и выбор тех упражнений, которые понравились и показались эффективными.

3. Применение упражнений утром, сразу после сна или вечером, перед сном, а также при возникновении напряженных моментов в течение дня.

4. Продолжительность упражнений должна быть в среднем от 4 до 15 минут.

«Пожелания».

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Создатель теории стресса Ганс Селье утверждал: «Стресс - это жизнь». Пока мы живы, мы постоянно будем радоваться и огорчаться. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Я желаю вам оптимизма, доброго здоровья, терпения.

Рефлексия занятия.

Что больше всего понравилось (запомнилось)?

Ваши пожелания себе самому, ведущему. Начните, пожалуйста, словами «Мне сегодня...»