**Причины и профилактика эмоционального выгорания**

Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание, т.к. существуют профессии, в которых человек, в связи с необходимостью постоянного контакта с другими людьми, испытывает чувство внутренней эмоциональной напряженности.

**(Слайд)**

Эмоциональное «выгорание» - ответ организма на хроническое эмоциональное перенапряжение.

**(Слайд)**

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

**(Слайд)**

СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Ученые обратили внимание на то, что большинство учителей, даже начинающих, постоянно пребывая в своей профессиональной роли, распространяют ее на все другие сферы своей жизни, не могут выйти из нее, что отрицательно сказывается на их физическом и эмоциональном самочувствии. Многие жалуются на плохой сон, не проходящую усталость, головные боли, повышенную раздражительность не только с учениками, коллегами по работе, но и со своими домашними. Все чаще они начинают говорить о том, что у них нет больше сил так работать, не осталось никаких чувств: "Мне нечего отдавать другим. Я истощен. Я выгорел". Это своеобразное состояние получило название "выгорание личности".

По исследованиям Маслах и Джексон - "выгорание личности" - это состояние физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в альтруистических профессиональных областях. Оно сопровождается также эмоциональным истощением, деперсонализацией, снижением работоспособности.

**(Слайд)**

Педагоги, как и психологи, врачи, воспитатели, работники социальной сферы деятельности являются той категорией специалистов, которая наиболее подвержена выгоранию.

 **(Слайд)**

**По результатам исследования Гари Чернисса - риску выгорания подвержены:**

**(Слайд)**

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;

- стремящиеся к непременному успеху;

- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;

- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу.

**Условия работы педагога являются основными причинами возникновения выгорания:**

**(Слайд)**

- стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятельности;

- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость;

- не всегда разумная организации труда;

- невнимание к своему здоровью;

Оказывается, что часто встречающиеся и так знакомые всем симптомы: общее чувство усталости, неприязни к работе, чувства беспокойства, разбитости и раздражения, негативная установка на жизненные перспективы, желание сменить профессию, депрессия и т.д. указывают на развитие синдрома профессионального выгорания.

**Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:**

**(Слайд)**

• Эмоциональную истощенность.

• Деперсонализацию (цинизм).

• Редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

**(Слайд)**

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к людям.

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

У человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки процесса (провалы в памяти называют в шутку "девичьей памятью" или "склерозом").

В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может сформироваться в течение 3–5 лет. На первой стадии выгорания человек может помочь себе сам (путем расслаблении, организации перерывов в работе).

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны, для заботы о себе требуются дополнительные усилия.

**(Слайд)**

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Попытки позаботиться о себе не приносят результата, а профессиональная помощь может не дать быстрого облегчения.

**(Слайд)**

Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы.

**На первых двух стадиях выгорания человек может восстановиться, но чтобы "вернуться", ему необходимо:**

**(Слайд)**

- либо научиться жить с тем, что есть,

- либо изменить ситуацию.

Выгорание не является неизбежным, но должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

**(Слайд)**

**Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:**

**(Слайд)**

1) хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своём физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);

2) высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;

3) опыт успешного преодоления профессионального стресса;

4) способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

5) высокая мобильность;

6) открытость;

7) общительность;

8) самостоятельность;

9) стремление опираться на собственные силы;

10) способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

**(Слайд)**

Сами педагоги также могут предпринять ряд практических мер по оптимизации организации своего труда. В этой связи мы также предлагаем ряд рекомендаций. В первую очередь необходимо проанализировать график работы и возможности его модификации. Для этого необходимо:

**(Слайд)**

• ценить реальность сроков исполнения заданий и по возможности снизить чрезмерную интенсивность труда;

• выделить краткосрочные и долгосрочные цели и установить приоритетность целей;

• четко определить сферу своей ответственности и не брать на себя ответственность за работу других людей;

• овладеть технологиями управления своим временем (тайм-менеджмент);

• выработать оптимальный ритм работы, который позволил бы оптимально использовать свои ресурсы;

• установить чередование сложных и простых заданий.

Выполнение этих небольших правил в организации труда позволяет несколько снизить стрессовую нагрузку на работе и почувствовать, что сам человек может контролировать складывающуюся ситуацию и поддерживать равновесие между внешними требованиями и своими внутренними ресурсами.

Второй подход к снижению вероятности развития состояния профессионального стресса состоит в повышении индивидуальной толерантности к стрессу, т.е. повышении стрессоустойчивости.

**(Слайд)**

На органическом уровне проявления признаков перенапряжения используют способы, позволяющие снять или перераспределить физическое напряжение: спортивные занятия (бег, спортивные игры), танцы, работа по дому, связанная с физической нагрузкой, принятие ванны, душа, прогулки, сон. Женщины отмечали также заботу о своей внешности: посещение парикмахера, косметические маски и т.п.

**(Слайд)**

Для снятия эмоционального напряжения часто используются такие методы, как библиотерапия, просмотр любимых кинофильмов, общение с близкими друзьями.

**(Слайд)**

На поведенческом уровне снижению напряжению способствует изменение привычных форм поведения, обращение к любимым занятиям. По словам педагогов, такие занятия, как вязание или шитье (в других случаях раскладывание карточных пасьянсов) позволяет им отвлечься от неприятных мыслей, а иногда и найти решение проблемы. Другим нередко называемым способом является изменение маршрута движения на работу или с работы, замена транспорта пешей прогулкой.

**(Слайд)**

На смысловом уровне изменение состояния учителя достигается за счет обсуждения учебных проблем с коллегами и близкими друзьями.

**(Слайд)**

**Как избежать «встречи» с синдромом профессионального выгорания:**

**(Слайд)**

• Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

• Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

• Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

• Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

• Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

• Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

• Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

• Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

**Что нужно делать и чего не нужно делать:**

**(Слайд)**

**НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

**НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

**В**ыделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

**П**роявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

**П**остарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**«Первая самопомощь» при стрессе:**

**Регуляция дыхания: глубокое, медленное дыхание, вдох – через нос, выдох, в два раза длиннее – через рот. В результате запускается процесс расслабления.**

**Мышечное расслабление: сконцентрироваться на ощущениях в теле, почувствовать особо напряженные места (например, «зажатые» плечи) и с выдохом расслабить их, поменять позу.**

**Концентрация: внутренний счет до 10, подсчет квадратных предметов в помещении или количества букв в тексте и т.д.**

**Визуализация: максимально детальное зрительное представление, используются приятные образы из прошлого или нейтральные образы (горящая свеча, текущая вода и т.д.).**

**Физическая нагрузка.**

**Водные процедуры (ванна, душ, баня, сауна) (контакт с любой стихией)**

Литература

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. ПИТЕР, С.-Петербург,2002 г., с.221.

2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом ‘’Филинъ’’, 1996.

3. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Ж. “Вопросы психологии”,1994 г., № 6.

4. Гроза И.В. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5 – С. 62–63

Задание № 6

Опишите, что обычно помогает Вам справиться со стрессом.

**Причины и профилактика эмоционального выгорания**

**Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание, т.к. существуют профессии, в которых человек, в связи с необходимостью постоянного контакта с другими людьми, испытывает чувство внутренней эмоциональной напряженности.**

"Синдром эмоционального выгорания" - отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека.

СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" - отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Ученые обратили внимание на то, что большинство учителей, даже начинающих, постоянно пребывая в своей профессиональной роли, распространяют ее на все другие сферы своей жизни, не могут выйти из нее, что отрицательно сказывается на их физическом и эмоциональном самочувствии. Многие жалуются на плохой сон, не проходящую усталость, головные боли, повышенную раздражительность не только с учениками, коллегами по работе, но и со своими домашними. Все чаще они начинают говорить о том, что у них нет больше сил так работать, не осталось никаких чувств: "Мне нечего отдавать другим. Я истощен. Я выгорел". Это своеобразное состояние получило название "выгорание личности".

В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может сформироваться в течение 3–5 лет. На первой стадии выгорания человек может помочь себе сам (путем расслаблении, организации перерывов в работе).

У человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки процесса (провалы в памяти называют в шутку "девичьей памятью" или "склерозом").

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы.

Выполнение этих небольших правил в организации труда позволяет несколько снизить стрессовую нагрузку на работе и почувствовать, что сам человек может контролировать складывающуюся ситуацию и поддерживать равновесие между внешними требованиями и своими внутренними ресурсами.