

**ГБОУ «Татарстанский кадетский корпус ПФО
имени Героя Советского Союза Гани Сафиуллина»**

Памятка педагогам

**«Профилактика синдрома эмоционального выгорания
в профессиональной деятельности специалиста»**

**С уважением
социально-психологическая служба**

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности специалиста»

Всякая профессиональная деятельность, связанная с большой эмоциональной вовлеченностью, ответственностью, может стать причиной возникновения синдрома, признаками которого является снижение настроения, нежелание идти на работу, неудовлетворенность собой и увеличением проблем в общении. Поэтому профилактика профессионального выгорания становится сегодня одной из важных задач каждого специалиста и администрации учреждения в целом.

В рамках сегодняшнего выступления я предлагаю вам познакомиться с важной теоретической информацией о синдроме и практическими методами его профилактики.

Что же такое синдром профессионального выгорания?

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

Этот термин стал применяться в нашей стране сравнительно недавно и описывает состояние деморализации, разочарования и крайней усталости, энергетического истощения, чувства перегруженности проблемами других людей. Это профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, – всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслак, 1982) – три лестничных пролета в глубины профессиональной непродуктивности:

1-я стадия: начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний, специалист неожиданно замечает: вроде бы всё пока нормально, но ... скучно и пусто на душе, исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношении с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности, возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не делайте ко мне, оставьте и покою!».

2-я стадия: возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них, неприятно начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это осознанное им самим проявление чувства самосохранения при общении, превращающем безопасный для организма уровень.

3-я стадия: приглушаются представления о ценности жизни, эмоциональное отношение к миру «ошитоается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни: такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселится в его душе.

Три аспекта (последствия) профессионального выгорания

Последствие	Проявление
Первый – снижение самоощущения	Как следствие, такие «сторежище» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем они могут перейти в агрессию и отчаяние.
Второй – одиночество.	Люди, страдающие от эмоционального стораения, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объективно-объективные отношения.

Третий – эмоциональное истощение, социализация	Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное стораение, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.
---	--

Симптомы профессионального выгорания

Первая группа – психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное. Сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Вторая группа – социально-психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказа от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней стимуляции причины нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, всё равно ничего не получится»).

Третья группа – поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится всё тяжелее и тяжелее, а выполнять её – всё труднее и труднее;
- сотрудник/агентство меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берёт работу домой, но дома её не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство беспомощности, несперия и улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличия к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий, дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности, злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Для проведения диагностики или самодиагностики профессионального выгорания существуют различные методики:

«Экспресс-диагностика «выгорания»:

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте

1	Когда в воскресенье в полдень и вспоминаю о том, что завтра снова	да	нет
---	---	----	-----

	идти на работу, то остаток выходных уже испорчен		
2	Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по 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 и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе 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 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

Оценка результатов

0 -1 балл - синдром выгорания вам не грозит

2 - 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7- 9 баллов – 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, чтобы он не погас.

Кроме этой методики можно и использовать простейшие диагностические приёмы, которые не требуют особой подготовки, не занимают много времени и имеют структуру игрового приёма.

Самооценка: Нарисуйте горизонтально 8 кружков и поставьте в один из них своё «Я». Чем левее находится кружок с «Я», тем выше самооценка.

Социальная заинтересованность: Восприятие себя частью группы или отдельно от других. На листе бумаги изображены треугольники, вершинами которых являются кружки, обозначающие других людей (родителей, коллег, друзей и т. д.). Вы должны разместить кружок, обозначенный «Я». Если кружок размещён внутри треугольника, значит Вы воспринимаете себя как часть целого, а если вне – то отдельно.

Идентификация: Нарисуйте в любом месте листа два кружочка. Обозначающих Вас и Вашего друга. Разместите эти кружочки внутри нарисованного большого круга. Если Ваш кружок оказался ближе к центру, чем кружочек другого, то это свидетельствует об эгоцентризме.

Тест отношения к жизни (моментальный тест на выявление отношения человека к жизни в целом): поставьте точку в любой плоскости.

Реалист	Фаталист
Сензитивист	Авантюрист

Постановка точки в той или иной плоскости предполагает склонность человека к тому или иному отношению к действительности и тип поведения.

Реалист: человек, реально оценивающий себя, свои силы и возможности, трезво смотрящий на вещи, живущий настоящим и не витающий в облаках. Розовые очки ему не к лицу, он знает, что сколько в этой жизни стоит.

Фаталист: человек, живущий под перстом своей судьбы. Он считает, что в жизни всё predetermined, что жизненный путь уготован заранее и наш выбор или не выбор был давно предпрешён, а мы только следуем по начертанному пути.

Сензитивист: этот человек нуждается в поддержке в течение всей жизни. Ему необходима твёрдая опора, иначе он чувствует себя неуверенным и несчастным. В выборе жизненного пути ориентируется на советы и поддержку близких.

Авантюрист: его девиз – живём дин раз. Поэтому приключения и сомнительные авантюры его не пугают, он часто безрассуден. Живёт одним днём.

Иногда бывают случаи, когда человек ставит точку в центр пересечения плоскостей. Такого человека называют «Штирлиц». Он выбирает свою жизненную позицию в зависимости от обстоятельств и настроения. Может моделировать своё поведение и отношение к жизни как угодно.

К профилактике «выгорания» относится:

Соблюдение правил организации труда – разграничение работы и жизни, работа не должна занимать большую часть жизни; физические и эмоциональные перегрузки; совмещение работы в различных направлениях.

Организация командного подхода – возможность обсуждения проблем с коллективом, создание атмосферы взаимопомощи и эмоционального комфорта, возможность подмены специалистов, четкое распределение обязанностей и их соблюдение.

Возможность повышения профессиональной квалификации.

Организация и функционирование психологической службы в коллективе.

Для профилактики профессионального выгорания существует множество упражнений и игровых заданий:

Упражнения, способствующие осознанию профессии и своих личностных особенностей:

- упражнения на развитие педагогической интуиции.

Упражнения, направленные на поднятие творческой активности и способствующие сплочению коллектива:

- упражнения-энергизаторы,
- упражнения для развития способности принимать друг друга.

Упражнения для развития познавательной сферы:

- упражнения для развития понимания устного текста,
- упражнения для развития активного слушания,
- упражнения, способствующие улучшению понимания и художественного выражения чувств.

Приёмы по стабилизации психоэмоционального состояния и рекомендации для преодоления стрессовых ситуаций:

- методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения,
- упражнения по выведению из аудиторного шока (самопрезентационного, сценического, ораторского страха),
- методы кинезиологии для снятия стресса,
- релаксационные упражнения,
- упражнения для предупреждения возникновения синдрома выгорания,
- методы регуляции эмоциональной сферы.

Своевременное применение способов и средств профилактики способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности.

Успехов Вам и внутреннего равновесия!