

«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 накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Внутреннее состояние человека, испытывающего синдром профессионального выгорания можно сравнить с запахом горячей 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 придинок 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 истощения 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 | <p>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.</p> <p>2. Эмоционально - нравственная дезориентация. Происходит ещё большее усугубление неадекватных реакций на партнёров. Происходит разделение на хороших и плохих.</p> <p>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.</p> <p>4. Редукция профессиональных обязанностей. Под редукцией понимается упрощение, сокращение, попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, возникновение чувства некомпетентности, осознание неуспеха.</p> |
| 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 | <p>1. Симптом эмоционального дефицита. Человек осознаёт изменения, понимает некоторую утрату профессиональных способностей. Часто положительные эмоции заменяются отрицательными. Люди становятся резкими, грубыми, обидчивыми, капризными.</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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.</p> |

| фаза «Резистенции» | значение |
|--|---|
| <p>1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» Несложившийся симптом – 70% (7 человек) Сложившийся симптом – 30% (3 чел)</p> | <p>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.</p> |
| <p>3. расширение сферы экономии эмоций Несложившийся симптом – 60% (6 человек) Сложившийся симптом – 40% (4 чел)</p> | <p>Эмоции экономят не только в работе, но и в сфере личных отношений.</p> |
| <p>4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей» Несложившийся симптом – 70% (7 человек)</p> | <p>Редукция – упрощение Попытка облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат</p> |

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

«Выход из 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 расслабляются. 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, расслаблены губы.

Мышечная релаксация. Тренировочные упражнения.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

дышите глубоко и медленно;

пройдите 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 осязаемого 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...»