Профилактика эмоционального выгорания.

Неклеёнова Татьяна Николаевна

Педагог-психолог БОУ РА

 «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

г. Горно-Алтайск

E-mail: matanka25@mail.ru

Определяя сидром эмоционального выгорания необходимо в первую очередь начать с традиционных определений, очень часто его определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов специалиста. Такой тип выгорание считается одним из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: в первую очередь это конечно же педагоги, воспитатели, врачи - всех, чья деятельность невозможна без общения [1].

Учителя изо дня в день бросают все свои силы на то, чтобы воспитывать, объяснять, опекать, поддерживать подрастающее поколение. Незаметно для себя педагоги настраивается на то, чтобы только отдавать, свои силы, знания, творческий потенциал, а восстанавливать душевные силы, пополнять их забывает, не успевает в связи с высокой нагрузкой. Из за низкой отдачи или высокой степени ожидания результата усталость и стресс накапливаются [5].

Зарубежными классиками психологии синдром выгорания обозначается термином burnout (англ.) – “сгорание”, “выгорание”, “затухание горения”. Впервые этот термин предложил Фроуденбергер (1974) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений [2].

К факторам риска развития выгорания с легкостью можно отнести

**1) социально-психологические факторы развития выгорания к ним относится**

* Переживание несправедливости. Часто педагоги вкладывая, ждут обратной отдачи от коллектива, от обучающихся, от начальства, от членов семьи, не получая вознаграждения от вложенного труда не оправдывая свои ожидания педагог претерпивают ситуацию не успеха, что становится фактором выгорания.
* Социальная незащищённость. Б.П. Бунк и В. Хоренс в свое время отметили, что в напряжённых социальных ситуациях у большинства людей возрастает потребность в социальной поддержке, отсутствие которой приводит к негативным переживаниям и возможной мотивационно-эмоциональной деформации личности.
* Уровень поддержки. Разные виды поддержки оказывают неоднозначное влияние на выгорание. Так в своей деятельности очень часто не получившие поддержку педагоги в большой степени разочаровываются в своей деятельности, и на против те педагоги которые получают положительную поддержку от коллег или начальства менее склонны к выгоранию и имеют большую профессиональную заинтересованность;
* Оплата труда. Чем выше уровень зарплаты, тем ниже уровень выгорания;
* Возраст, стаж работы и уровень удовлетворённости карьерой. Чем более удовлетворен педагог своей карьерой, своими личными достижениями тем ниже уровень выгорания. По мимо этого более опытные педагоги с большим стажем, считают себя более уверенными и при положительных профессиональных обстоятельствах менее подвержены выгоранию;
* Карьерные устремления. Современные отечественные исследователи пришли к общему выводу о том, что отсутствие возможности реализовать большинство своих карьерных стремлений может стать причиной повышения уровня эмоционального выгорания, внутреннего напряжения;
* Пол. Обнаружено, что мужчинам педагогам более присуща высокая степень деперсонализации и высокая оценка своей профессиональной успешности, а женщины более подвержены эмоциональному истощению. Учителя – женщины к наиболее сильным стресс-факторам относят “трудных учеников”, а мужчины – присущий школам бюрократизм и большое количество “бумажной” работы.

**2) Личностные факторы развития выгорания**

* Локус контроля. Это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам – начальству, обществу, государству, экономической ситуации и пр. (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля). Склонность к внешнему локусу контроля проявляется наряду с такими чертами как неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, тревожность, подозрительность, конформность и агрессивность. Люди с внутренним локусом контроля более уверены в себе, склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны и независимы, что препятствует развитию выгорания.

**3) Профессиональные факторы развития выгорания**

* “Болезненная зависимость” от работы. Педагоги - трудоголики бывают движими стремлением к социальному престижу, получению за счёт профессии материальных выгод и мотивов власти. Невозможность удовлетворить такие потребности будет способствовать развитию симптомов выгорания;
* Организационные характеристики такие как, кадровая политика, график работы, характер руководства, система вознаграждений, социально-психологический климат и т.п., могут влиять на развитие стресса на рабочем месте и, как следствие, выгорания. Профессия педагога характеризуется большой степенью ответственности, высоким уровнем возлагаемых обязанностей которые могут вносить свою лепту в развитие профессионального стресса. Если в работе учителя есть ощущение, что он не в состоянии ничего изменить в своей работе, что от него ничего не зависит и его мнение не имеет значения, то вероятность развития стресса, связанного с работой, увеличивается [3].

**Основными признаками эмоционального выгорания являются:** эмоциональное истощение, усталость переходящая в хроническое состояние, психосоматические осложнения, бессонница, негативные установки по отношению к ученикам, коллегам,  негативные установки по отношению к своей работе,  пренебрежение исполнением своих обязанностей, увеличение объема психостимуляторов, снижение аппетита или переедание, негативная самооценка своих способностей, работы, своей личности, усиление агрессивности,  появление большей пассивности, чувство вины.

        Развитие синдрома эмоционального выгорания носит стадиальный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе [4].

**Психологические условия восстановления здоровья педагогов**

Налаженной системы профессиональной поддержки учителя в массовой школе практически нет. Значит, сопротивляться возможному выгоранию приходится самостоятельно.

Хорошим способом может стать работа в паре с тем коллегой, которому вы доверяете. Это и поочередное заполнение документов, и совместные обсуждения профессиональных проблем, и взаимопомощь во всех организационных делах. Такая кооперация существенно облегчает жизнь и дает ощущение защищенности. Близки к этому методы супервизии и интервизии.

Супервизор – это опытный, авторитетный коллега, к которому можно обратиться за помощью и советом. А интервизия – обсуждение в группе единомышленников, помогающих вам увидеть проблему с разных сторон, предлагающих разные пути ее решения [6].

Приемы антистрессовой защиты:

1. Отвлечение от работы:

* Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
* Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
* Обращайте внимание на мельчайшие детали.
* Медленно, не торопясь, мысленно "перебрать" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорить мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижение значимости событий:

* Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
* Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.; "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать"; кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено [1].

3. Смена деятельности:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

* наведите порядок дома или на рабочем месте;
* устройте прогулку или быструю ходьбу;
* пробегитесь;
* побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творчество:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: для этого можно рисовать, петь, заняться танцами, вышиванием и многим другим, что наиболее интересно.

5. Выражение эмоций:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Необходимо научится показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

•изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;

•мните, рвите бумагу;

•кидайте предметы в мишень на стене;

•попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;

•поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности [6].

Методы саморегуляции эмоциональной сферы.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Релаксации, различные дыхательные техники, визуализация, релаксация.

Реже “выгорают” оптимистические и жизнерадостные люди, умеющие успешно преодолевать жизненные невзгоды и возрастные кризисы; те, кто занимает активную жизненную позицию, и обращаются к творческому поиску при столкновении с трудными обстоятельствами, владеет средствами психической саморегуляции, заботится о восполнении своих психоэнергетических и социально-психологических ресурсов.

Снижают риск выгорания сильная социальная, профессиональная поддержка, круг надёжных друзей и поддержка со стороны семьи [5].

**Список используемой литературы:**

1. Бабич О.И., Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. - Волгоград: «Учитель», 2014.- 122 с.
2. Никифорова. Г.С., Психология здоровья: учебник для вузов. -  СПб.: Питер, 2003. – 463 с.
3. Новикова Л.В. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания//Фестиваль педагогических идей газеты «Первое сентября». – 2006/2007г.
4. Ольшевская О.М.– Эффективный учитель. - Минск: Красико-Принт, 2010. -173 с.
5. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003. – 208 с.
6. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006. – 352 с.