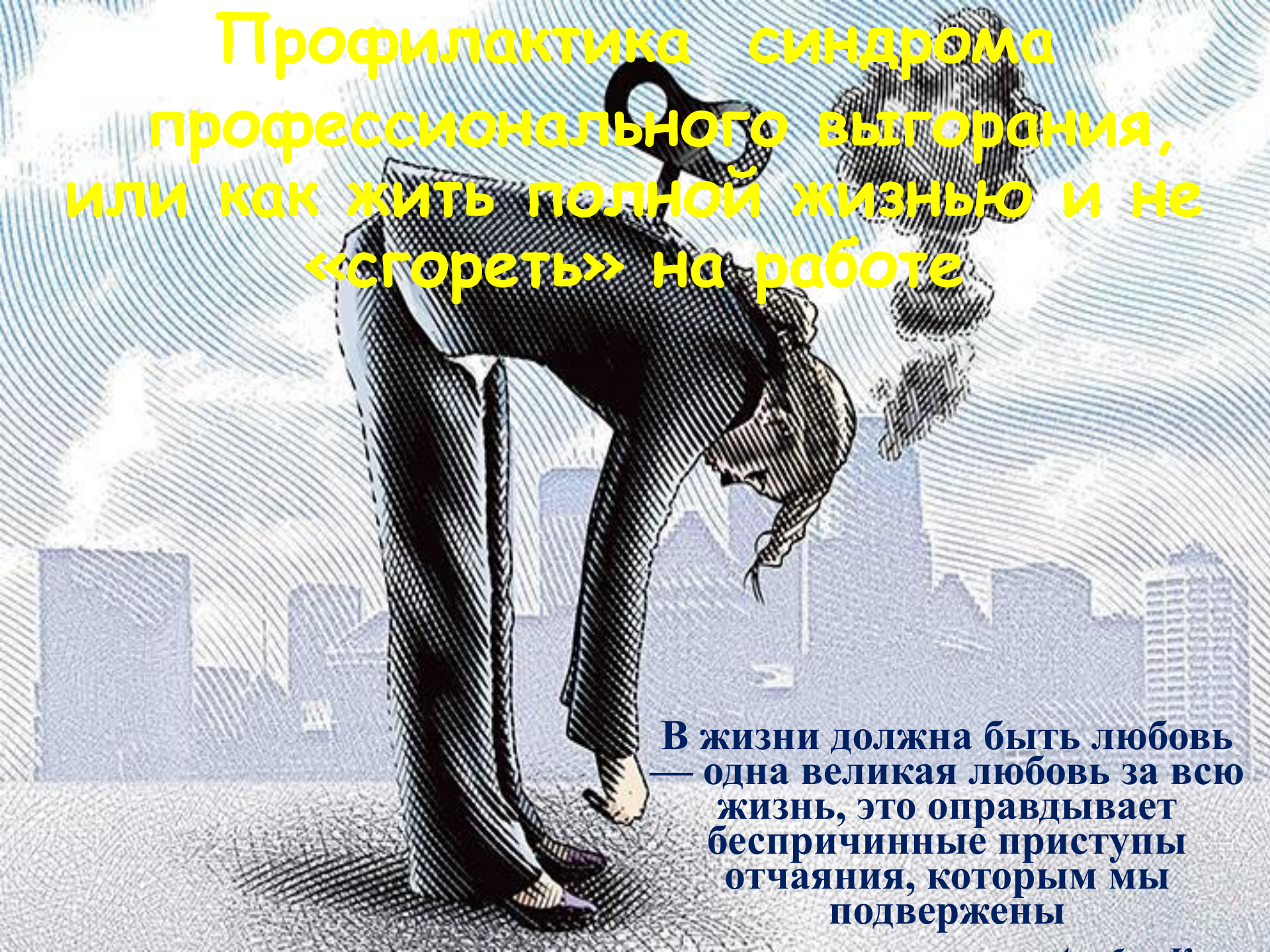



Профилактика синдрома профессионального выгорания, или как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе



В жизни должна быть любовь — одна великая любовь за всю жизнь, это оправдывает беспричинные приступы отчаяния, которым мы подвержены



“Здравствуйте! Меня зовут ...,
И я уверена, что сегодняшней
день подарит мне...”

Синдром «эмоционального выгорания» - это выработанный личностью механизм психологической защиты, который предполагает исключение эмоций в ответ на некоторые психотравмирующие факторы.

СЭВ - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

1 стадия:

Поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т.д.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться в течении 3-5 лет.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

2 стадия:

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, «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 полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

Основные стадии синдрома профессионального выгорания

3 стадия:

Собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.

Факторы, способствующие возникновению синдрома:


Группа внешних факторов:

- **Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности** (активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- **Дестабилизирующая организация деятельности** (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- **Повышенная ответственность за исполняемые функции** (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- **Неблагополучная психологическая атмосфера** (конфликтность по вертикали «руководитель- подчинённый», и по горизонтали «коллега-коллега»);
- **Психологически трудный контингент** (дети с аномалиями в развитии, нервной системе и т.д).

Группа внутренних факторов

- **Склонность к эмоциональной ригидности** (кто неактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан);
- **Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности** (повышенная ответственность за порученное дело, «отдаётся делу без остатка»)
- **Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.**
Не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу.
- **Нравственные дефекты и дезориентация личности.**
Включенность при работе такие моральных аспектов, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добропорядочность.

Синдром включает в себя 3 компонента:

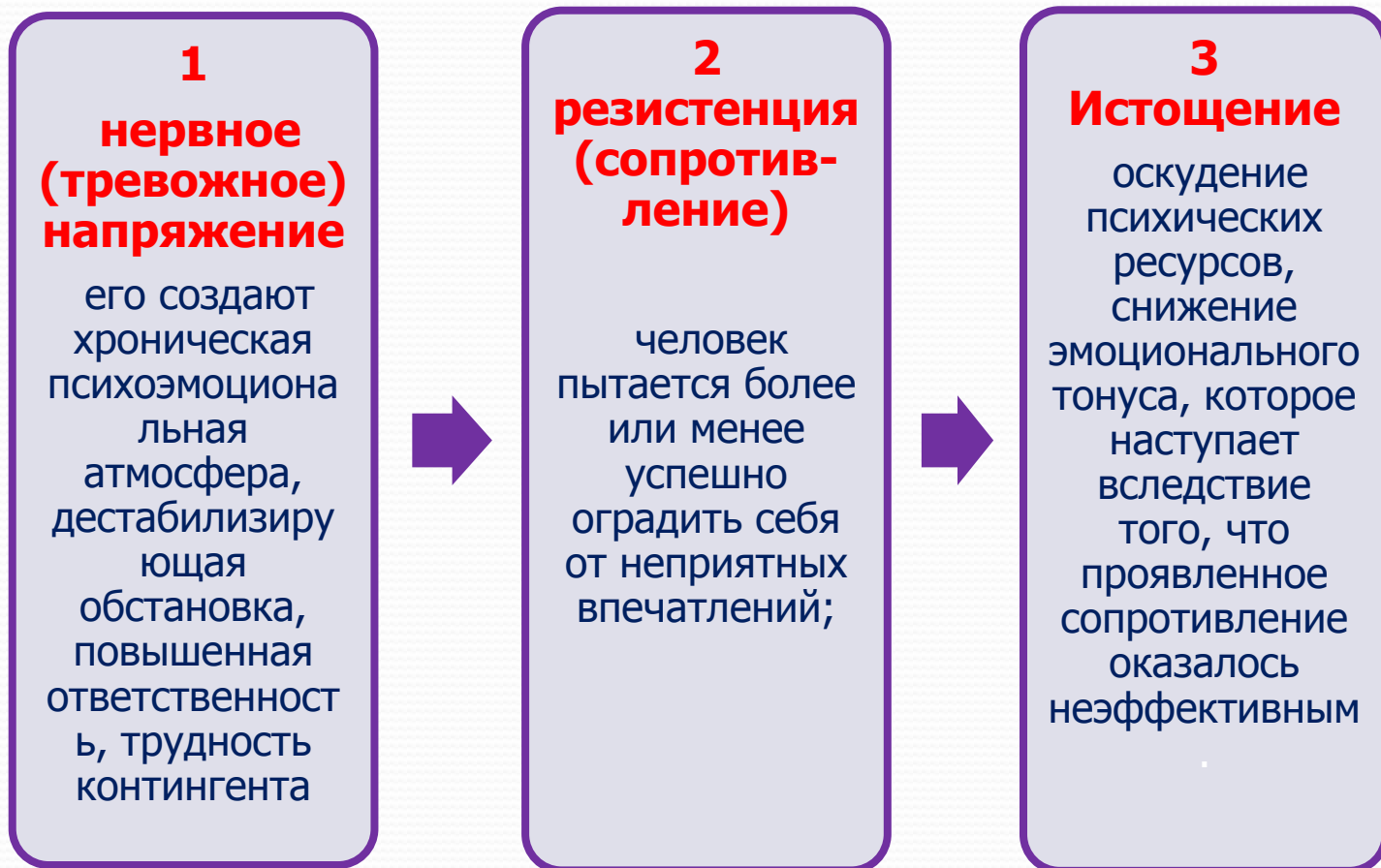


Эмоциональное истощение - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности.

Деперсонализация – чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда.

Редукция профессиональных достижений - недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Три стадии синдрома эмоционального выгорания:

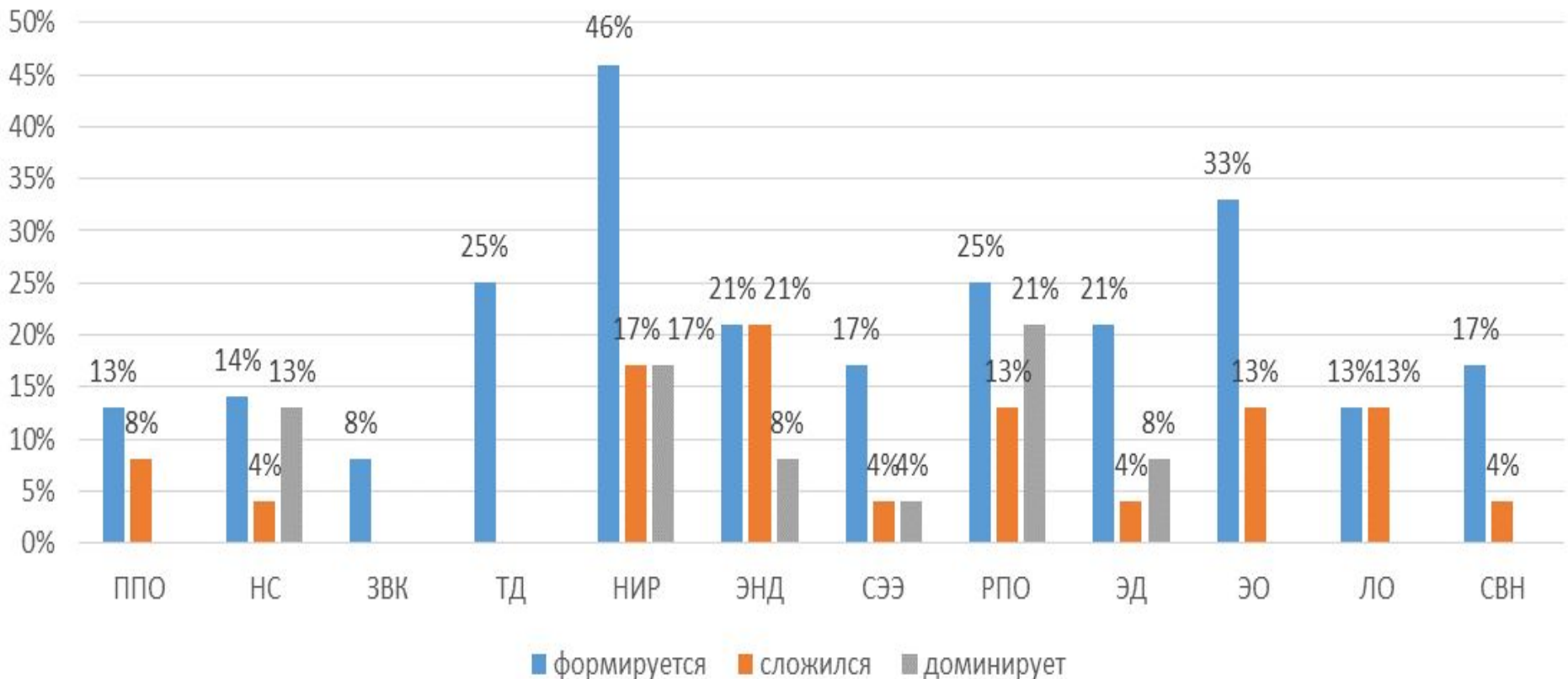


Результаты диагностики

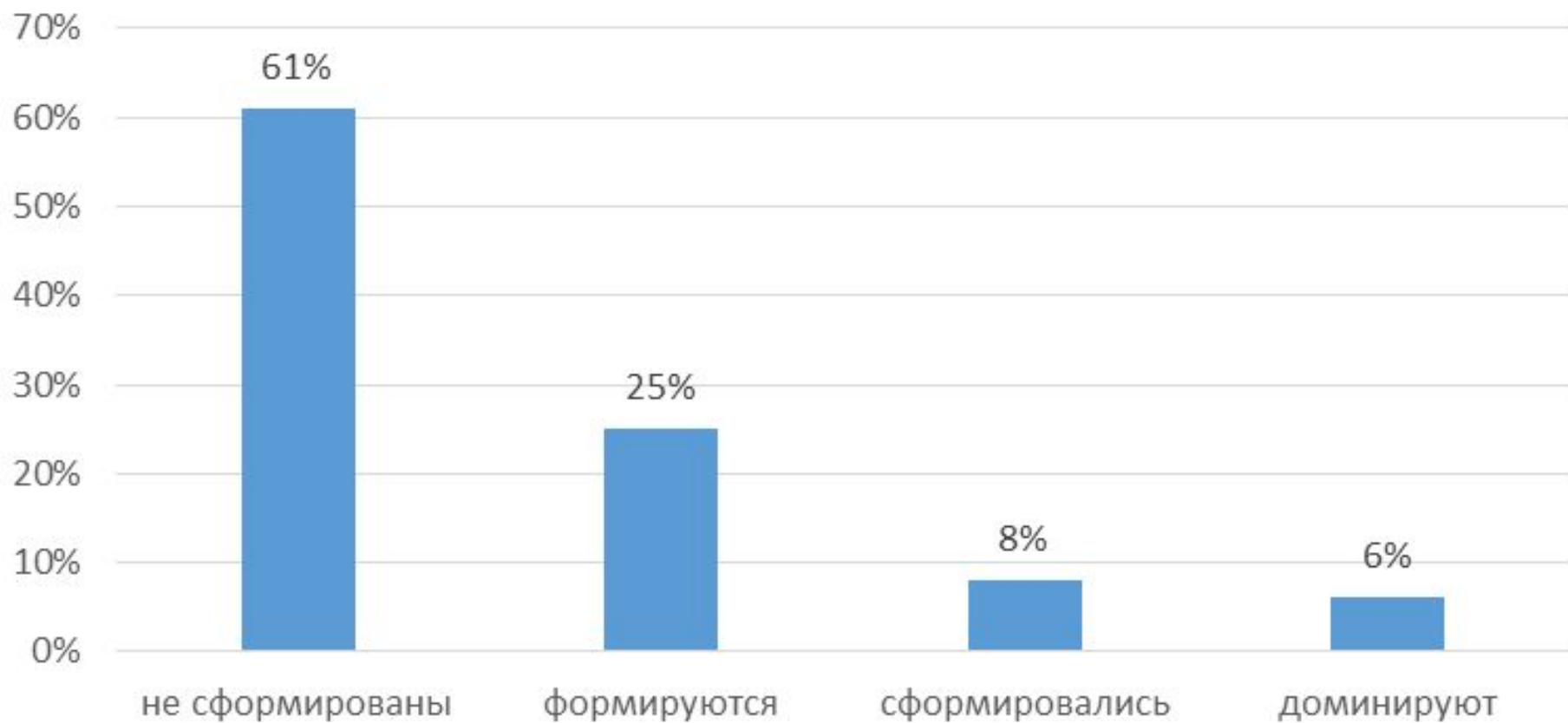
«эмоционального выгорания» педагогов ДУ

(автор В.В. Бойко, адаптация Е.Е. Алексеевой).

Данные по каждому симптому (в сравнении)



Симптомы «эмоционального выгорания»



Фазы «эмоционального выгорания»

№	Название фазы «эмоционального выгорания»	Не сформирована	В стадии формирования	Сформировавшаяся фаза
1.	Тревожное напряжение	20 чел. – 83%	4 чел. -17%	
2.	Резистенция или сопротивление	13 чел. – 54%	8 чел.- 33%	3 чел. –13%
3.	Истощение	17 чел. – 71%	7 чел. – 29%	
	Средний показатель	69%	27%	4%

Упражнение


Рисунок «Образ выгоревшего педагога.

Негатив в позитиве»

Цель: пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, что бы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию воспитания в детском саду с разных позиций, на себя со стороны.

Инструкция: У каждой группы будет лист, на котором нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана.

Вам дается на это 10 мин.



**Удачи в борьбе с
собственной**

усталостью!

Как восстановить эмоционально-психологический баланс ?

- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;

- соблюдение психогигиены (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);

- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции;

- эмоциональное общение

- поддержание хорошей физической формы (правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, дыхательные техники, аутогенная тренировка, словесные формулы (самовнушение), мышечная релаксация, визуализация(расслабление через образ)