

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая последовательнице этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** - три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

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

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру уплощается, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже в собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельности, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Факторы, вызывающие выгорание

Индивидуальные факторы

- Социально-демографические характеристики - возраст, стаж, семейное положение, пол, уровень образования имеют тесную связь со степенью психического выгорания.
- Личностные особенности. К ним относятся:
 - ✓ Личностная выносливость - контроль за жизненными ситуациями и гибкое реагирование на изменения приводит к меньшему риску выгорания.
 - ✓ Индивидуальные стратегии сопротивления - высокий уровень выгорания связан с пассивными тактиками сопротивления стрессу.
 - ✓ Локус контроля (перекладывание ответственности за все, что происходит в жизни человека на окружающий мир) - положительная связь между внешним локусом контроля и эмоциональным истощением.
 - ✓ Самооценка - чем ниже самооценка, тем выше выгорание.
 - ✓ Тип поведения, предпочитающий бурный темп жизни, преодоление трудностей, конкурентную борьбу, сильную потребность держать все под контролем.
 - ✓ Агрессивность, тревожность, чувствительность - эти эмоциональные состояния напрямую приводят к риску выгорания.

Организационные факторы

- ✓ Условия работы - повышенные нагрузки, продолжительный рабочий день стимулируют выгорание; положительное значение имеют перерывы в работе, которые имеют непродолжительный характер
- ✓ Содержание труда - глубина контакта с клиентом, острота его проблем способствуют выгоранию. Самостоятельность и независимость сотрудника в своей деятельности и возможность принимать важные решения помогают справиться с выгоранием
- ✓ Социально-психологические факторы связаны со взаимоотношениями в организации, как по вертикали, так и по горизонтали, возникающими конфликтами. Работники, получающие поддержку от коллег, могут лучше сопротивляться стрессовым воздействиям
- ✓ Отношения работников к объекту их труда рассматриваются в двух направлениях: позиция работников по отношению к обучающимся и особенности поведения самих обучающихся
- ✓ Опекающая позиция работников по отношению к обучающимся.
- ✓ Атмосфера в коллективе обучающихся и их отношение к педагогу и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания. Так апатия обучающихся и неблагоприятная обстановка в группе могут привести к эмоциональному истощению у педагогов, при этом выгорание у вызывается невнимательностью обучающихся, а у женщин – их непочтительностью.
- ✓ Стимулирование – недостаточное вознаграждение (денежное и моральное) или его отсутствие способствует возникновению выгорания. Для работников в предотвращении выгорания важно не абсолютное количество вознаграждения, а его соотношение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что в данном контексте обозначается как справедливость.

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 и 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.

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 гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность);
- 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, все равно ничего не получится»).

ТРЕТЬЯ ГРУППА: поведенческие симптомы.

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнить ее - все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемой или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности,
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренным за день сигарет, применение наркотических средств.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, сотрудник не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

2. *Использование тайм-аутов.* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важен отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

3. *Овладение умениями и навыками саморегуляции.* Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

4. *Профессиональное развитие и самосовершенствование.* Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

5. *Избегание ненужной конкуренции.* В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома.

6. *Опциональное общение.* Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы.

7. *Поддержание хорошей спортивной формы.* Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания.

Инструменты победы над стрессом

- **Соблюдайте баланс между отдыхом, личной жизнью и работой.** Подумайте, сколько времени вы посвятили в последнее время восстановлению и отдыху.
- **Уделяйте много внимания работе со своими эмоциями.**
- **Позвольте себе не достигать,** не бежать постоянно к новым вершинам.
- **Старайтесь не давить на себя и своих сотрудников.** Есть разница между давлением и вызовом. При вызове есть энергия, а при давлении возникает страх перед неудачей и внутренний конфликт.
- **Важно получать удовольствие от того, что вы делаете.** Нельзя бороться с собой.
- **Управляйте своим внутренним критиком.** Иногда вы справляетесь с самыми сложными ситуациями, а иногда руки опускаются, кажется, что ничего не получится. Это действует ваш внутренний критик. Замедлитесь, посмотрите на себя и ситуацию со стороны; подумайте, насколько вы согласны с внутренним критиком. Переформулируйте критикующие себя фразы в мотивирующие. Посмотрите на факты без эмоций.
- Когда чувствуете, что испытываете стресс, **снизьте скорость,** запишите все дела, которые вы успели сделать за день. Закройте глаза и представьте: что происходит с вами в течение дня, какие ситуации вы воспринимаете как стрессовые?
- **Найдите опору в себе.** Выпишите список своих качеств и способностей, которые считаете своими внутренними ресурсами: может быть, это эмпатия или креативность, умение учиться или способность создавать команду ит. д.
- **Чтобы прервать негативные установки** в начале стресса, можно выпить стакан воды или выполнить физическое упражнение. Так вы меняете фокус и установку.

✓ Три аспекта профессионального выгорания

- ✓ **Первый - снижение самооценки.**
- ✓ Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- ✓ **Второй - одиночество.**
- ✓ Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект-объектные отношения.
- ✓ **Третий - эмоциональное истощение, соматизация.**
- ✓ Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям - гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием

1. **Забота о себе и снижение уровня стресса:**
 - ❖ стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
 - ❖ удовольствие (релаксация, игра);
 - ❖ умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
2. **Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:**
 - ❖ стремление находить смысл во всем - как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
 - ❖ стремление бороться со своими негативными убеждениями;
 - ❖ создание сообщества.
3. **Повышение уровня профессионального мастерства.** Работа с наставником.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

- ✓ хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни)
- ✓ высокая самооценка и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- ✓ опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- ✓ способность конструктивно меняться в напряженных условиях,
- ✓ высокая мобильность;
- ✓ открытость;
- ✓ общительность;
- ✓ самостоятельность;
- ✓ стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

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

Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя; поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дни. Можно сделать традиционным вечерний пересмотр событий
8. 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?

Три ключевых принципа, которые помогут избежать стресса:
ОСОЗНАННОСТЬ, ВЫБОР, ВЕРА В СЕБЯ

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
Междуреченский агропромышленный колледж

ПЕДАГОГАМ ВСЁ О СИНДРОМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Подготовила:
педагог-психолог
О.А.Богданова

пгт.Междуреченский, 2023