Эмоциональное выгорание

Педагог-психолог МБДОУ № 181
Козлова А.А.

Синдром эмоционального выгорания

- Состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации.
  1981г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания*: «Запах горящей психологической проводки»*.

Стадии выгорания

- *Первая стадия* начинается приглушением эмоций, появляется отстранённость по отношению к коллегам и членам семьи, возникает состояние тревожности и неудовлетворённости;
- На *второй стадии* начинают возникать недоразумения с воспитанниками, появляется неприязнь к ним, нежелание их видеть;
- На *третье стадии* притупляются представления о ценностях жизни. Человек становится опасно равнодушным.

Симптомы выгорания

Физические	Психологические	Поведенческие
Усталость, одышка,	Повышенное чувство ответственности,	Рано приходит на работу и остаётся до надолго или наоборот,
Восприимчивость к изменениям внешней среды, бессонница,	Скука, чувство невостребованности, обиды, разочарования,	неспособность принимать решения,
расстройство ЖКТ,	неуверенность,	берёт работу на дом,
избыток или недостаток веса,	лёгко возникающее чувство гнева,	дистанционирование от коллег,
Частые головные боли, чувство истощения	общая негативная установка на жизненные перспективы	работа кажется тяжелее, а выполнять её сложнее

Причины выгорания

- Высокая ответственность;
- Высокая эмоциональная и интеллектуальная нагрузка;
- Самоотверженная помощь;
- Расширенный рабочий день;
- Дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением;
- Наличие ролевых конфликтов;
- Работа с «трудными детьми»

Рецепты В.В. Бойко

- Жить с девизом «всё, что делается, - делается к лучшему»;
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующим благоприятным переменам, а не на злословия и обиды;
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них;
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок;
- Организовывать свою деятельность так, что бы исключать ненужные и раздражающие обращения окружающих;
- Просьбы, советы, требования, обращённые к кому-либо, следует произносить достаточно громко и отчётливо, предварительно убедившись, что партнёр в состоянии их воспринять;
- Не «переживать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать причину, сделать вывод, найти выход, но не прокручивать в сознании;
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными

Эмоциональное истощение в группе не выявлено, однако могут проявляться некоторые его симптомы: снижение эмоционального тонуса, утрата интереса.

Деперсонализация в группе не обнаружена. Участники исследования проявляют эмоциональное участие и включенность в рабочие отношения.

Редукция профессиональных качеств отсутствует. Напротив, участники исследования достаточно высоко оценивают себя и свою профессиональную значимость.

Профилактика эмоционального выгорания

- Регулярный отдых, баланс «работа-досуг»
- Регулярные физические упражнения (3р\30 мин в неделю)
- Адекватный сон
- Делегирование обязанностей
- Наличие хобби
- Активная профессиональная позиция

Способы саморегуляции:

- Умение произвольно создавать яркий мысленные образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках);
- Если вспомнить хорошие события, испытаем приятные чувства; если вспомнить неприятные события, или представить их, испытаем неприятные чувства;
- Что происходит у нас в голове, о чём мы думаем, влияет на наше состояние, и это происходит автоматически, помимо нашего сознания.

- *Упражнение для снятия мышечного напряжения «муха»*
  Закройте глаза, сядьте удобно, голова и плечи опущены. Представьте, что вам на лицо пытается сесть муха. Она подлетает то к носу, то ко лбу, то к щёке. Вам нужно не открывая глаз, прогнать насекомое.

- *«дебаты»*
  Участники делятся на две команды и начинают обсуждать спорную тему. Сначала одна команда выдвигает тезис, а другая возражает. Диалог нужно начинать с вопроса: «Правильно ли я понял, что…?». Если не правильно, говорящий ещё раз объясняет что имел в виду. Если правильно, то выдвигается возражение-тезис, на которое команда соперников должна ответить таким же образом.

- *«конфликт в транспорте»*
  В аудитории ставится рядом два стула, имитируя соседние кресла в автобусе, и один отдельно стоящий стул. Два участника упражнения получают инструкцию, в которой говорится, что им нужно сесть на парные сиденья и обсудить важное дело. А третий участник в тайне от других получает инструкцию о том, что ему нужно сесть на одно из парных кресел, и уступить место только в том случаем, если ему действительно этого захочется.
  В конце упражнения обсуждается какими методами пользовались участники? Какой был наиболее успешный?

- *«выгодный обмен»*
  Участникам выдаётся 7 карточек, на которых они пишут свои положительные уникальные качества. Далее ведущий объявляет «торги», на которых можно будет приобрести качества других и предложить свои. Если все участники «купли-продажи» удовлетворены приобретениями, то можно обменять одно своё качество на несколько других или несколько своих качеств на одно другого человека. Не запрещается передвигаться, говорить одновременно, перебивать.
  В конце упражнения обсуждается кто поменял свою личность полностью? Кто ничего не обменял? Какие качества показались самими востребованными, а какие остались без внимания?

- *Упражнение для концентрации внимания «Фонарик»*
  Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что внимание – это фонарик, которым вам нужно последовательно осветить весь организм. Начните с пальцев ног, заметьте ощущения в них: покалывание, тепло, холод. Поднимайтесь выше.

- *Дыхательное упражнение «вниз по радуге»*
  Глаза закрыты. Глубокий вдох: представьте, что вы забираетесь на радугу. Теперь вы на санках спускаетесь вниз по радуге и громко выдыхаете. Повторяйте упражнение до полного восстановления спокойствия.
  Запомните свои ощущения.

Эмоциональное выгорание проще предотвратить, чем вылечить.