

Эмоциональное выгорание и его профилактика



*И.А.Савченко,
к.псих.н., директор ЦПМССДиП*

Эмоциональное выгорание

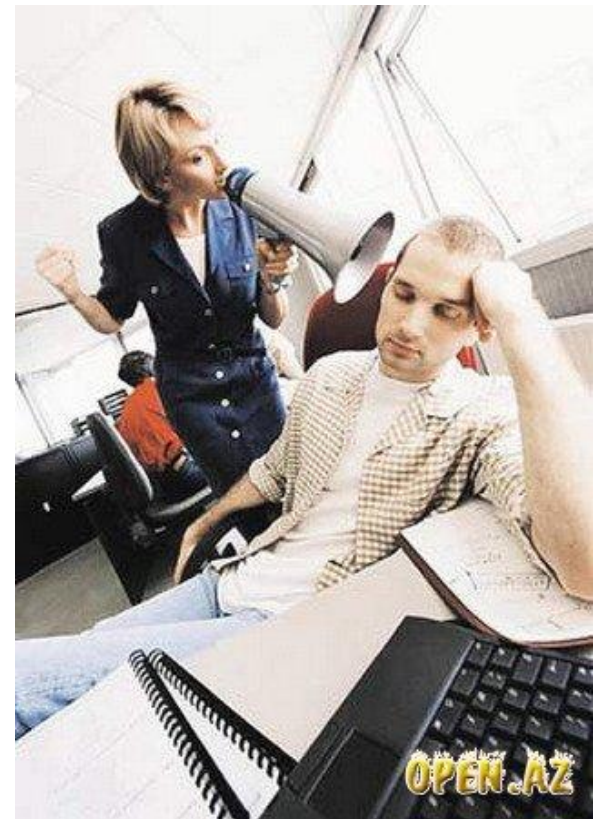
(синонимы: профессиональное выгорание, психологическое выгорание) –

- это специфический вид профессиональной деформации
- лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми



Американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг (Freidenberger)

- Ввёл этот термин в 1974 г. для
- характеристики состояния **здоровых** людей,
- находящихся в интенсивном, эмоциональном общении с клиентами.



Обычно выделяют три главных компоненты:

- эмоциональное и/или физическое истощение;
- деперсонализация (отгораживание от других людей);
- сниженная рабочая производительность.



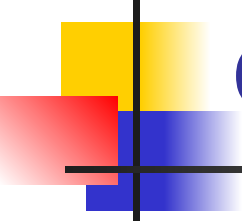
Личностные особенности, способствующие «выгоранию»:

- эмпатия,
- гуманность,
- мягкость,
- увлекаемость,
- идеализированность,
- интровертированность,
- фанатичность.



Особенности, препятствующие выгоранию:

- ОПТИМИЗМ,
- общительность,
- ПОСТОЯННЫЙ ПОИСК НОВЫХ КОНТАКТОВ,
- ориентация на компромисс,
- сотрудничество при разрешении конфликтов,
- креативность при решении профессиональных задач,
- понимание особенностей педагогического труда



Типичные первичные симптомы выгорания:

- продолжающееся во времени плохое настроение,
- эмоциональное опустошение,
- подавленность,
- усталость,
- ощущение физической слабости,
- снижение интереса к происходящим событиям,
- раздражительность,
- «девичья память».



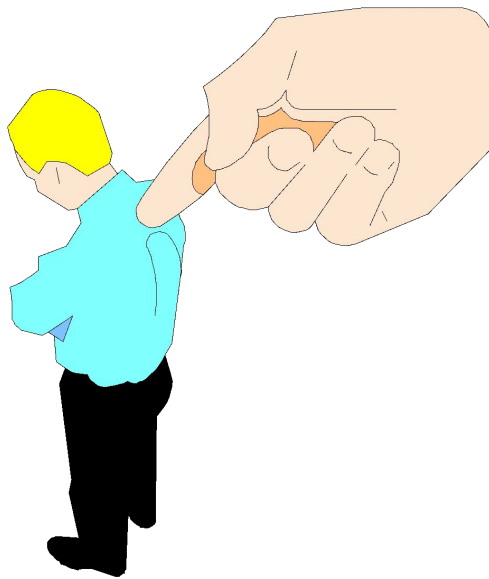
Причины выгорания:

- недостаток положительных подкреплений?
- затяжной стресс?
- трудности в самореализации?



Карательный характер взаимоотношений (культурная норма)

- Поймать на ошибке и наказать!



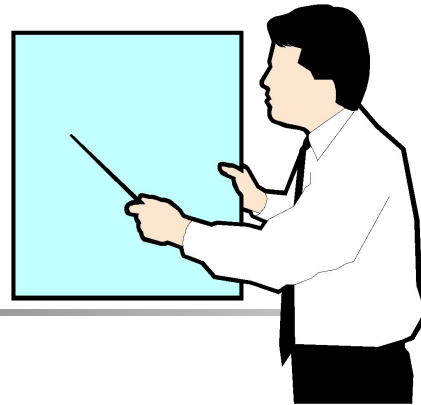


Позитивный подход:

- Поймать на правильном и поощрить!



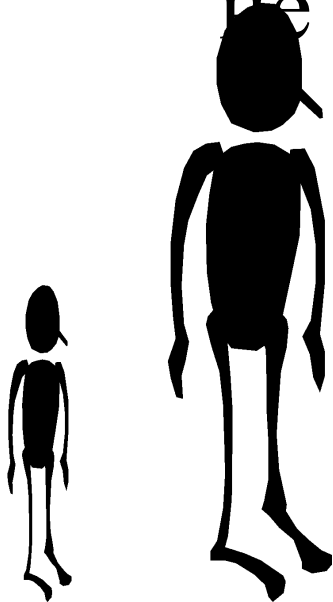
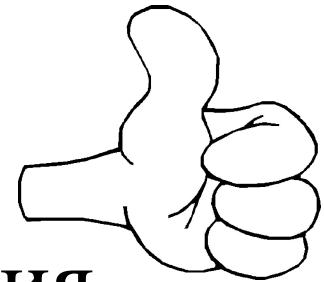
Правило



Ясно объясняй,

поощряй,

не обращай внимания
(игнорируй).



Форма требования:

- Описание ситуации, как она есть.
- <Описание чувств>.
- Описание желаний.
- <Повторить несколько раз>.
- Сказать: «Иначе...»



«Правила горячей плиты»

Правило 1. *Если вы дотронетесь до горячей плиты, вы тут же обожжетесь*

Правило 2.
Наказание горячей плиты действительно с первого же раза



Правило 3. *Горячая плита наказывает только руку, которая к ней прикоснулась*

Правило 4. *Горячая плита действует на всех без исключения*

Правило 5. *Если вы дотронулись до горячей плиты, у вас должно быть средство ослабить боль*

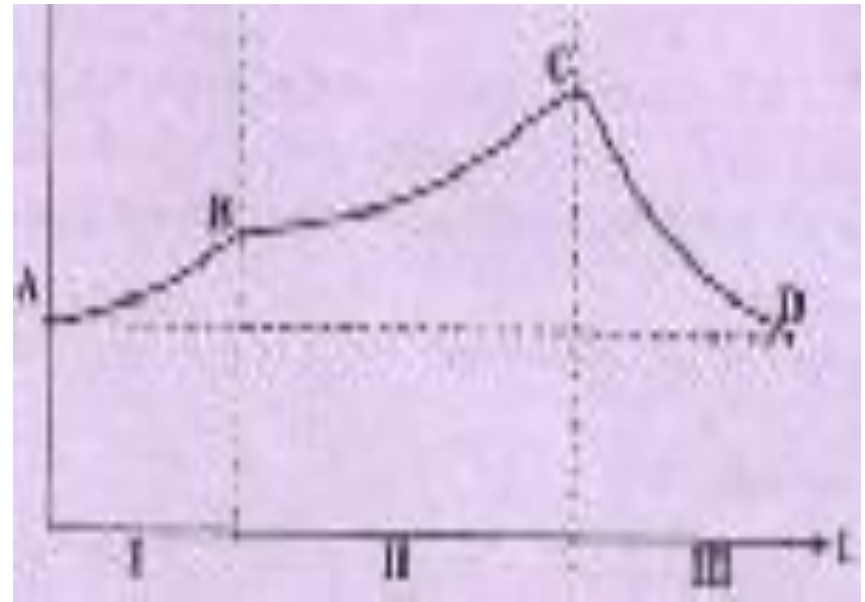
Причины стресса

- информационные перегрузки, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени,
- реальная или предполагаемая опасность,
- переживания унижения, вины, гнева и обиды,
- случаи противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе,
- конфликт с руководством



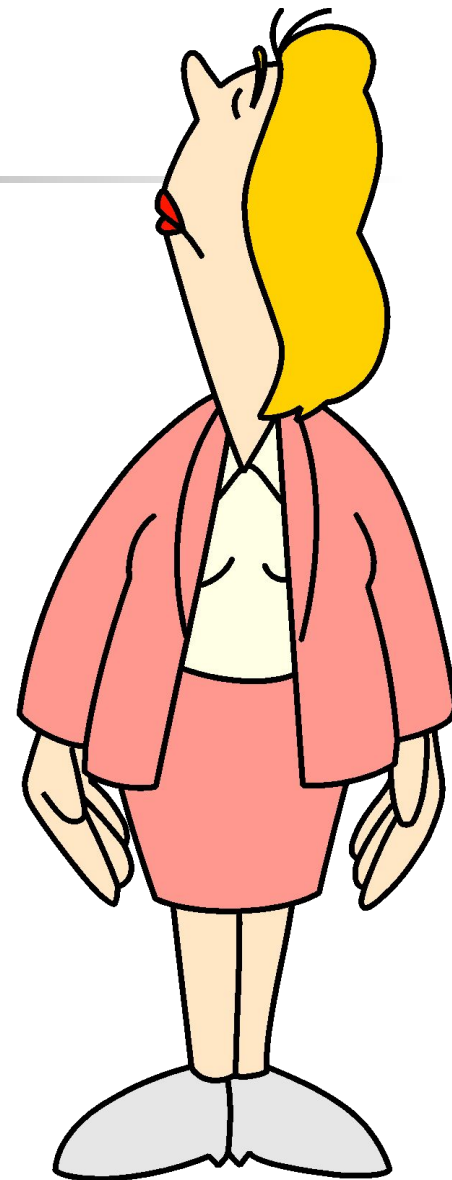
Выделяются три основные стадии развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности (см. рис., первая стадия, линия АВ);
- собственно стресс (вторая стадия, линия ВС);
- снижение внутренней напряженности (третья стадия, линия СД).



На первой стадии

- исчезает психологический контакт в деловом и межличностном общении,
- появляется отчуждение в отношениях,
- люди перестают смотреть друг другу в глаза,
- резко изменяется предмет разговора с предметно-содержательных моментов наличные выпады типа «Ты сам (а) — такой (такая)...».



Вторая стадия в развитии стрессового

состояния

- происходит потеря эффективного и сознательного самоконтроля (полная или частичная),
- «стихия» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека.
- он может осознавать свои действия довольно смутно и не полностью (многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали; очень жалеют об этом).



На третьей стадии

- человек останавливается и возвращается «к самому себе»,
- часто переживая чувство вины («Что же я сделал (а)!»)
- и клянется, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

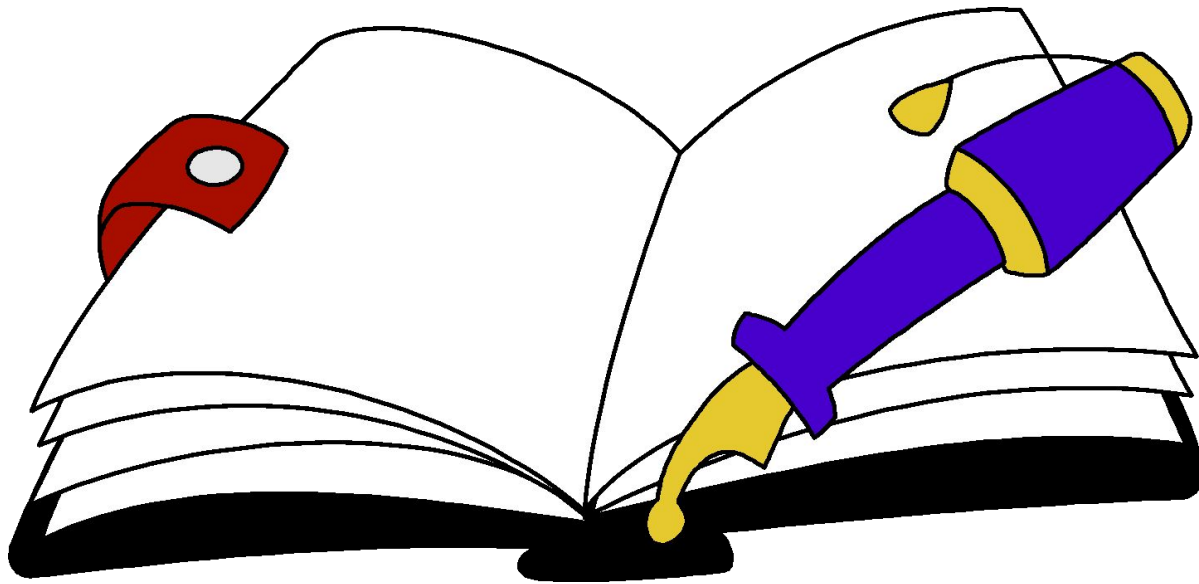


Более успешны люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику **личной саморегуляции**

- *они знают свои сильные и слабые стороны,*
- *умеют вовремя сдержаться,*
- *проявить терпение,*
- *затормозить свои внутренние «взрывы»*
- *и сохранить самообладание.*



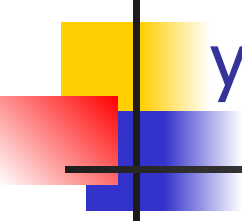
Правила саморегуляции в условиях профессионального стресса



Первое правило: полезно наблюдать за самим собой.

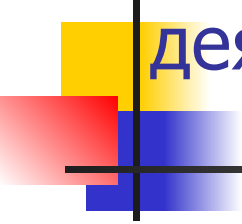
- *Что Вы чувствуете на первой стадии стресса?*
- *Какие ощутимые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении?*
- *Сколько времени длится первая стадия Вашего стресса?*
- *Это происходит сразу, как говорят, с «пол-оборота», или постепенно, с едва заметным, но ощутимым нарастанием?*
- *Что с Вами происходит, когда Вы теряете самообладание (в точке «В»)?*





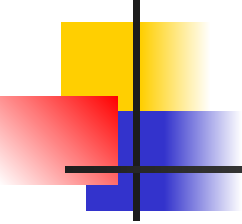
Второе правило: необходимо искать способы остановки самого себя («взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия):

- *сделать паузу в общении, помолчать несколько минут, вместо того чтобы отвечать с раздражением;*
- *выйти из комнаты (класса);*
- *переместиться в другую, отдаленную часть помещения;*
- *несколько раз медленно, глубоко вздохнуть.*



Третье правило: необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение:

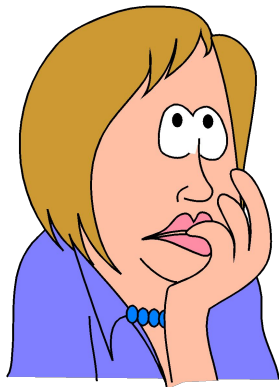
- перебрать бумаги на столе, полить цветы на подоконнике, заварить чай;
- выйти в коридор и поговорить с симпатичными коллегами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.);
- подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу;
- обратить внимание на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;
- зайти в туалетную комнату и на две-три минуты опустить ладони под холодную воду.



Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те моменты, когда происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» **вошло в привычку.**

Четвертое правило: следует серьезно задуматься над тем, какие моменты в работе помогают снять напряжение

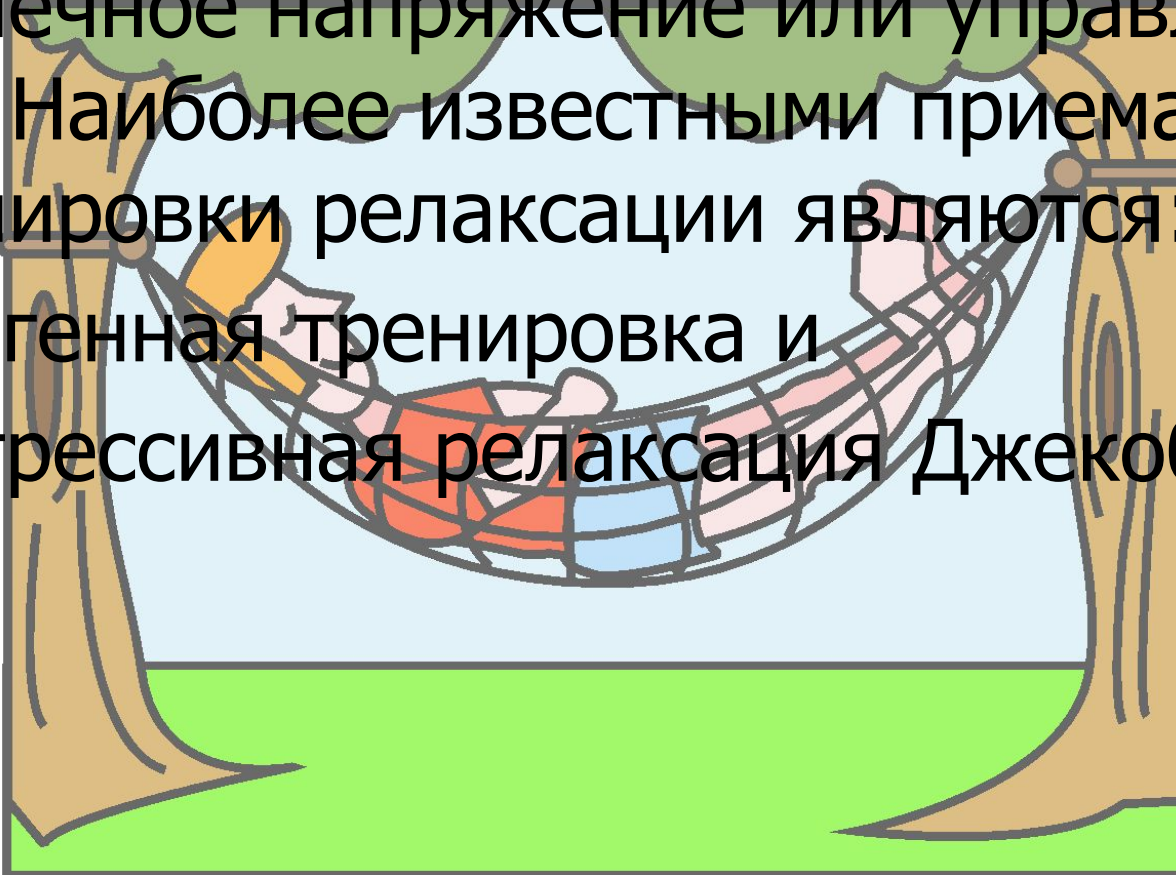
- *Что Вас больше всего радует?*
- *Чем Вы занимаетесь с увлечением?*
- *И стараться каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.*



Тренинг расслабления (релаксации)

Цель тренинга расслабления состоит в том, чтобы научиться контролировать мышечное напряжение или управлять им. Наиболее известными приемами тренировки релаксации являются:

- аутогенная тренировка и
- прогрессивная релаксация Джекобсона.



ОПТИМИСТ



УСПЕХИ

НЕУДАЧИ

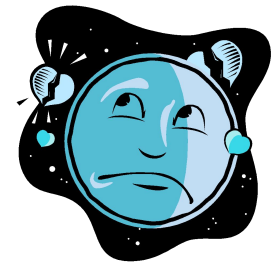
✓ приписывает себе,
✓ широко в пространстве,
✓ широко во времени

✓ приписывает стечению
обстоятельств,
✓ локально в пространстве,
✓ локально во времени

НЕУДАЧИ

УСПЕХИ

ПЕССИМИСТ





ОПТИМИСТЫ:

- Более инициативны;
- Энергичны;
- Реже впадают в депрессию;
- Результаты их деятельности выглядят внушительнее;
- Производят лучшее впечатление на окружающих;
- Вообще, дольше живут, реже болеют, большего достигают в жизни.

Не забывайте про здоровый образ жизни!

- Разумная организация труда.



- Активный отдых.



- Сбалансированное питание.



- Полноценный сон.





Спасибо за внимание!

abcd123@bk.ru