

# Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления

Громова Наталья Викторовна

# Профессиональное выгорание

- Burnout – термин, введенный американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974г. Этот термин обычно используют для обозначения переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные ситуации.

- Специфическая симптоматика выгорания была обнаружена у лиц помогающих профессий: социальных и медицинских работников, администраторов, учителей, менеджеров.
- Из «платы за сочувствие» синдром выгорания превратился в болезнь работников «коммуникативных профессий»

- Специфика данных профессий заключается в большом количестве эмоционально насыщенных и когнитивно сложных межличностных контактов, что требует от специалиста значительного личного вклада в ежедневные профессиональные дела. Обратная связь от реципиентов либо негативная, либо отсутствует.

# Стадия «медового месяца»

- Вы удовлетворены своей деятельностью, чувствуете прилив сил и ожидаете от работы большего. В этот период человек обычно поглощен работой настолько, что отказывается от потребностей и забывает о собственных нуждах.

# Стадия эмоционального истощения:

- Вы начинаете понимать, что завышенные ожидания, связанные с профессией, были несколько поспешными. В результате начинаете активнее работать, пытаетесь получить отдачу. Истощение проявляется в перенасыщении эмоциями и постепенном снижении остроты чувств.

# Стадия потери рабочего тонуса:

- Происходит замена повышенного интереса к работе постоянной раздражительностью и апатией. Профессиональная деятельность не вызывает эмоционального отклика.

# Стадия полного выгорания:

- Главный симптом – отчаяние, когда не видно выхода из сложившейся ситуации. Сопровождается потерей уверенности в себе и негативной самооценкой, ограничением своих возможностей и обязанностей. Плюс нервное истощение, депрессия, ухудшение отношений с коллегами.



# Стадия «Феникс»:

- На этой стадии выгоревший, как птица-феникс возрождается из пепла и с новыми силами приступает к работе

# Характерные проявления:

- Чувство эмоционального истощения или изнеможения
- Невозможность работать с полной отдачей сил
- Дегуманизация (деперсонализация) как тенденция к циничности и негативизму
- Негативное самовосприятие в профессиональном плане

# Личностные факторы риска выгорания:

- Склонность к интроверсии (низкая активность и адаптированность, социальная несмелость)
- Реактивность (сила и скорость эмоционального реагирования)
- Низкая или чрезмерно высокая эмпатия (способность сочувствовать)
- Жесткость и авторитарность по отношению к другим
- Низкий уровень самооценки и самоуважения

# Кто подвержен выгоранию?

- «Трудоголики» - те, кто полностью поглощен работой и трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью
- Те, кто реагируют на стресс по типу «А» - агрессивно, эмоционально-несдержанно, стремятся всегда быть первым, нетерпимы к любым препятствиям.

# Статусно-ролевые факторы:

- Ролевой конфликт
- Ролевая неопределенность
- Неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом
- Низкий социальный статус
- Отверженность в значимой группе
- Негативные полоролевые установки

# Корпоративные (профессионально- организационные) факторы:

- Несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации
- Негативные или холодные отношения с коллегами, внутрифирменные конфликты
- Дефицит административной поддержки
- Жесткий контроль
- Отсутствие необходимой обратной связи

# Профессиональные факторы риска: профессия типа «Ч-Ч»

- Высокая насыщенность рабочего дня общением
- Большое количество разных по содержанию и эмоциональной напряженности контактов
- Высокая ответственность за результат общения
- Определенная зависимость от партнеров общения
- Конфликтные или напряженные ситуации общения

- Врачи-терапевты и медсестры хирургических отделений наиболее часто характеризуются эмоциональным истощением и деперсонализацией, а медсестры эмоциональных отделений чаще подвержены редукции личных достижений



- Работники бюджетной сферы в большей мере подвержены эмоциональному истощению и выгоранию по сравнению с персоналом коммерческих структур.
- Причина: низкое материальное вознаграждение и, как следствие, неудовлетворенность качеством жизни.

# Последствия выгорания и субъективное неблагополучие

- социальное
- духовное
- физическое
- материальное
- психологическое

# Социальное неблагополучие

- Потеря удовлетворенности качеством отношений с клиентами, коллегами или руководством, притупление интереса к тем, с кем необходимо общаться, дегуманизация служебных отношений, потеря доброжелательности и заботливости, неудовлетворенность социальной и административной поддержкой, переживание отчужденности.

# Духовное неблагополучие:

- Неудовлетворенность самореализацией, переживание бессмысленности усилий и безнадежности в осуществлении жизненных планов, потеря веры в собственные силы и потенциальные возможности, снижение планки личностного роста, «потеря себя»

# Физическое неблагополучие:

- Потеря физической свежести и силы, физическое истощение, психосоматические недомогания, бессонница, нарушение аппетита, ощущение нездоровья

# Материальное неблагополучие:

- Потеря энтузиазма и мотивации к материальным заработкам, ощущение «заработанности», потеря клиентов.

# Психологическое неблагополучие:

- Потеря позитивного настроения и эмоциональной свежести , ощущение опустошенности, утрата желаний, отсутствие жизнерадостности и душевного равновесия (раздражительность, несдержанность, переживание чувства вины).

# Три главных психологических ресурса (по Э.Фромму)

1. Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться.
2. Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей и нужно вовремя их обнаружить.
3. Душевная сила – мужество, способность сопротивляться, умение сказать «НЕТ», когда весь мир хочет услышать «ДА».



# Личностные ресурсы:

- Активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как к возможности роста
- Сила «Я», самоуважение, самодостаточность
- Активная жизненная установка
- Позитивность и критичность мышления
- Эмоциональный оптимизм
- Здоровье и отношение к нему как к ценности

# Другие ресурсы:

- **Социальные ресурсы** – положительное социальное окружение, поддержка, моральное соучастие, сочувствие (при готовности человека принять помощь).
- **Материальные ресурсы** – доходы, стабильность, безопасность жизни (позволяющие восстановить первичные базовые потребности).

# Стратегии и модели преодолевающего поведения:

- Преодолевающее (совладающее) поведение, **копинг** ( от англ. cope – преодолевать, сопротивляться) – поведение, направленное на адаптацию человека к стрессам и ослабление их влияния.
- К основным копинг-стратегиям относятся:

# Когнитивное преодоление:

- Понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление о себе, окружении и взаимосвязях с ним. Поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления.

# Эмоциональное преодоление:

- Осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживаний, устранение застреваний, неполного реагирования.

# Поведенческое преодоление:

- Перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активация или дезактивация деятельности.

# Социально-психологическое преодоление:

- Изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей и приоритетов, расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений.

# Группа 1. Изменения среды.

1. Общение с домашними животными.
2. Общение с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно.
3. Пребывание в эмоционально воздействующей среде (церковь, спорт и т.д.).
4. Путешествия.
5. Смена коллектива.
6. Смена места жительства.
7. Смена профессии.
8. Фитоконтакты при одушевлении любимых растений.
9. Экскурсии.



# Группа 2. Антистрессовые средства.

1. Общение с партнерами по увлечениям.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Занятие гимнастикой, фитнесом.
4. Занятия йогой.
5. Молитвы.
6. Комплекс психомоторных разрядок.
7. Обращение к естественным эротическим эмоциям.
8. Использование средств искусства (музыка, литература, театра).
9. Хобби.
10. Прием водных процедур.

# Группа 3. Средства вытесняющего воздействия

1. Эмоциональное отреагирование.
2. Физические нагрузки.
3. Обращение к домашним хозяйственным делам.
4. Планирование фаз расслабления во время работы.
5. Устройство на другую работу по совместительству.

# Группа 4. Корректировка своего поведения.

1. Избегание изоляции.
2. Изучение опыта работы и поведения коллег.
3. Переход на жесткий ритм труда и отдыха.
4. Смена стиля отношений с коллегами.

# Группа 5. Анализ причин стрессовых состояний для их преодоления.

1. Оценка причин стрессовых переживаний.
2. Осознание своего состояния, желание помочь себе.
3. Самоанализ, рефлексия.

# Группа 6. Самокорректировка личности.

1. Внутренние диалоги, исповедь перед собой.
2. Совершенствование своего педагогического профессионализма.
3. Получение послевузовского образования.
4. Самовнушение, нейтрализующее стрессовые состояния.

# Группа 7. Использование психотерапевтических средств.

1. Использование медитативной музыки.
2. Консультации психологов, психотерапевтов.
3. Посещение кабинета релаксации.
4. Принятие успокаивающих отваров трав и т.  
д

# Релаксация – расслабление МЫШЦ.

- 1. Отложите на время решение проблемы, которая беспокоит.
- 2. Займитесь релаксацией.
- 3. Вернитесь к проблеме, освободившись от напряжения.

# Простые приемы:

- «Передышка» - правильно (медленно, спокойно и глубоко) дышать 2-3 минуты (вдох на 5 счетов. выдох – на 7).
- «Убежище» - представьте, что у вас есть надежное убежище (хижина в горах, лесная долина, личный корабль, сад, замок).
- «Думайте нежно» - направить внимание на напряженную мышцу, вообразить, что она превращается во что-то мягкое (горящая свеча расплавляется, поролон или вата).
- «Перерезаем нитку» - представьте себе, что ваша проблема – леска, зацепившаяся за корягу. Мысленно перережьте леску.



# «Простые утверждения»

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства..
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет хорошо.

# «Снятие напряжения в 12 точках».

- плавно вращайте глазами (8)
- зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на близкий предмет
- нахмурьтесь. а затем расслабьтесь
- широко зевните несколько раз
- покачайте головой, затем покрутите ею из стороны в сторону
- поднимите плечи и опустите их несколько раз
- расслабьте запястья и поводите ими
- сожмите и разожмите кулаки
- сделайте три глубоких вдоха
- мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону
- напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног
- покрутите ступнями
- изогните ступни вверх, направив пальцы ног на себя..

# «Вопросы самому себе»

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?
- Может ли что-то быть еще хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

# Предстартовые ситуации:

- 1. Метод полной рационализации предстоящего события – многократное осмысление его с той степенью детализации, которая создаст ощущение привычности будущей ситуации.
- 2. Метод имитационной игры – практическое проигрывание своих ролей участниками будущих событий (снятие зажимов).
- 3. Метод избирательного позитивного вспоминания – анализ в своем личном опыте удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций.
- 4. Метод рационального осмысления наихудшего исхода ситуации (дела) – ослабление внутреннего напряжения.
- 5. Метод «Зеркало» - репетирование уверенности перед зеркалом.

# Профилактика синдрома выгорания:

1. Работа – это лишь часть жизни.
2. Правильное распределение рабочего времени.
3. Рабочее место должно быть максимально комфортным и уютным.
4. Выходные – для отдыха!
5. Не забывайте о членах семьи и друзьях.
6. Как насчет хобби?

# Литература

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей // Вопросы психологии. -1988. -№5,-с. 71-77
2. Ангеловски К. Учителя и инновации: Кн. Для учителя: Пер. с макед.-М., 1991. 159с.
3. Балакирев А.Ф. Затруднения учителей в инновационной деятельности. Дисс. .канд.пед.наук. Шуя, 2000,с. 75
4. Басов М. Я. Личность и профессия. — М.—Л., 1926. — 146 с.-С.17
5. Бойко В.В. Социально-психологический климат коллектива и личности / В.В.Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. М.: Мысль, 1983 -203с, с. 132-153
6. Боллз Э. В., Боллз Э. В. Учитесь жить с Синдромом Хронической Усталости — М., 1995.
7. П.Бургин М.С. Инновации и новизна в педагогике // Советская педагогика. 1989. - № 12
8. Ванцвайг П. Десять заповедей творческой личности. — М.: Прогресс, 1990. —С. 13, 113
9. Вершловский С.Г. Учитель о себе и о профессии. Л., 1991, с. 32
10. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. - М: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. 752с.)
11. Ефименко О.Г. Хван А.А. К психологическому портрету учителя//Психологическое обеспечение инновационных процессов. -Новокузнецк, 1993
12. Загвязинский В.И. Учитель как исследователь. М., 1980
13. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации. Учебное пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 148с.
14. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа, №3, 2001
15. Пискарева И.Е. Формирование готовности будущих учителей к инновационной деятельности: Дисс. канд.пед.наук. Кострома, 2000