

**Профилактика
синдрома
эмоционального
выгорания**

МОИ ОЖИДАНИЯ

от занятия я жду...

*от ведущего
я жду...*

*от себя я
жду...*

*от других
участников я
жду...*

Подумайте, характерны ли для Вас следующие утверждения:

- Я неохотно иду на работу.
- Если я вспомню о работе в выходной, он безнадежно испорчен.
- Я не люблю общаться с коллегами (клиентами), они меня раздражают.
- В последнее время я склонен к перееданию (потере аппетита).
- Я чувствую себя очень усталым после рабочего дня.
- У меня наблюдаются физиологические изменения в теле от моей работы (хуже стало зрение, слух, обоняние, что-то болит и прочее).
- Я часто пью кофе, чай (или устраиваю перекуры).
- Мне нравится моя работа, но я не испытываю такого удовольствия от нее как раньше.

Если на предложенные вопросы вы хотя бы один раз ответили громкое «ДА!», значит, есть повод задуматься.

«Эмоциональное выгорание»



Термин введен американским психиатром Х. Дж. **Фрейзенбергером в 1974 году.**

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками.

«Эмоциональное выгорание» - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

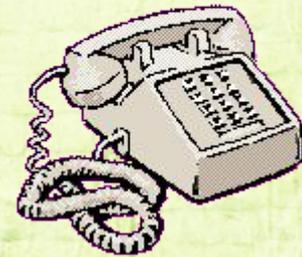
В.Бойко

Профессиональное выгорание

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

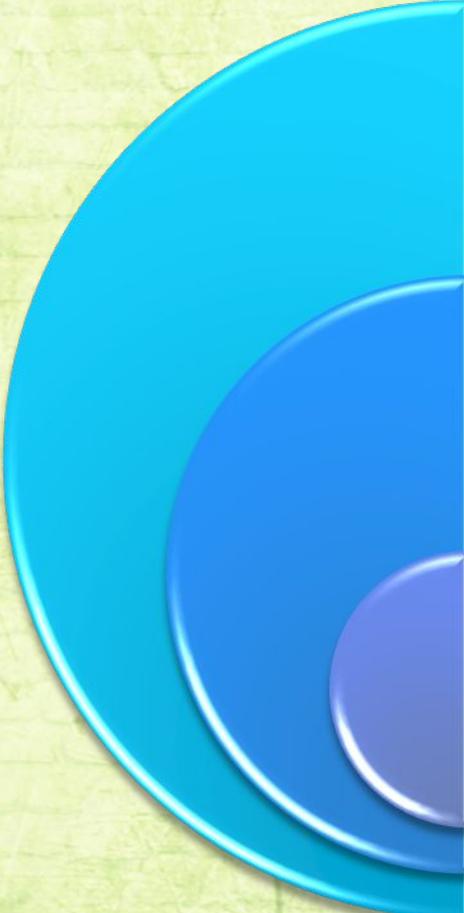
В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горящей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

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.

«Группы риска»

- ***Первая группа***

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

- ***Вторая группа***

Особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий.

- ***Третья группа***

Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.

- ***Четвертая группа***

Женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

- ***Пятая группа***

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места, а также работники, занимающие на рынке труда позицию внешних консультантов, вынужденных самостоятельно искать себе работу.

Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс

- 1. Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»).** Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.
- 2. Вторая стадия («недостаток топлива»).** Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью.
- 3. Третья стадия (хронические симптомы).** Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).
- 4. Четвертая стадия (кризис).** Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.
- 5. Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»).** Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой.

Три стадии синдрома эмоционального выгорания

Бойко:



Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся:

1. **работа (профессиональная жизнь),**
2. **работа по дому**
3. **личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).**

Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение.

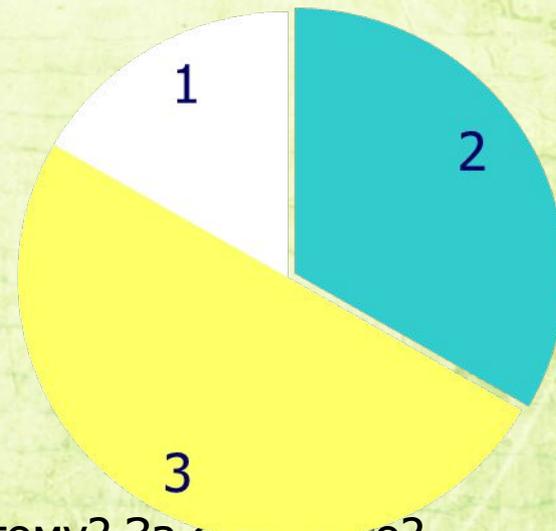
Обсуждение:

-Есть ли различия? В чем они заключаются?

Почему так получилось?

-Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

-От кого или от чего это зависит?



Личностные факторы: интроверсия, реактивность, пол, возраст, авторитарность, низкое самоуважение, трудоголизм, поведенческая реакция на стресс по типу А, особенности мотивации, степень неудовлетворенности профессией и профессиональным ростом, высокий уровень тревожности и др.

Ролевые факторы: ролевые конфликты, ролевая неопределенность.

Организационные факторы: время, затрачиваемое на работу, неопределенное (или трудноизмеримое) содержание труда, неопределенность или недостаток ответственности, характер руководства, не соответствующий содержанию работы, и др.

Шесть факторов, провоцирующих СЭВ:

- *Рабочая нагрузка* (как чрезмерная, так и недостаточная)



- *Контроль* (возможность контролировать ситуацию).

- *Вознаграждение* (материальное подкрепление, признание заслуг, участие в распределении премиального фонда, в разработке перечня функциональных обязанностей).



- *Сообщество* (организационная общность, социальная поддержка).



- *Справедливость.*



- *Ценности.*



Симптомы эмоционального выгорания



Физические;



Поведенческие;



Психологические.

К физическим относят:



Усталость

Чувство
истощения

Восприимчивость
к изменениям
внешней среды

Частые головные
боли

Расстройство
желудочно-
кишечного
тракта

Избыток или
недостаток веса

Одышка

Бессонница

К поведенческим и психологическим:



Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше

Рано приходит на работу и остается надолго

Поздно появляется на работе и рано уходит

Берёт работу на дом

Чувство неосознанного беспокойства, скуки

Чувство обиды, разочарования

Неуверенность

Чувство вины, невостребованности

Раздражительность, подозрительность

Неспособность принимать решение

Дистанционирование от коллег

Повышенное чувство ответственности за учеников

Общая негативная установка на жизненные перспективы

Легко возникающее чувство гнева

- **Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания**
- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы;
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

А КАК У МЕНЯ?

***Изучение особенностей
психоэмоционального состояния
и нервно-психической устойчивости личности***

Цели диагностики:

- **Определить уровень развития различных симптомов синдрома эмоционального выгорания**

*Методика диагностики
уровня эмоционального выгорания
(В.В.Бойко)*

Психологический практикум

ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ?



Эмоциональное выгорание – не временное явление,

это истощение нервной системы,
которое основано на нашем
субъективном отношении к ситуации,
к окружающему миру.

И пока это отношение не
изменится, эмоциональное
истощение и деформация личности
будет прогрессировать.



Ведущая роль в возникновении и развитии выгорания принадлежит **внутренним** факторам!

**Основа успешной
профилактики выгорания –
создание личной стратегии!**



Профилактика эмоционального выгорания

- Естественная регуляция – использование естественных способов регуляции организма.
- Саморегуляция – психологические техники.



- *определение краткосрочных и долгосрочных целей;*
- *использование «тайм-аутов» (отдых от работы);*
- *профессиональное развитие и самосовершенствование (курсы повышения квалификации, конференции и пр.);*
- *уход от ненужной конкуренции;*
- *эмоциональное общение;*
- *поддержание хорошей физической формы (неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют симптоматику).*



Как создать личную стратегию профилактики выгорания?

- Найдите свои **персональные ресурсы** – оптимальные способы, помогающие вам поддерживать хорошее самочувствие.
- Освойте психологические **приемы саморегуляции** и используйте их регулярно.
- Внесите ресурсы в свой **жизненный график** по принципу: какой ресурс используется раз в неделю, раз в месяц, раз в четверть, раз в год и т. д.
- Поищите **единомышленников**, которые будут вам помогать

Упражнение

- Напишите 10 самых приятных для вас дел.
- Оцените их по степени приятности: от 1 до 10.
- Теперь точно так же оцените их по доступности.
- А теперь – по частоте использования!
- И наконец – внесите их в ваши жизненные планы!

Психологические приемы саморегуляции

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Аутогенная тренировка
- Словесные формулы (самовнушение)
- Мышечная релаксация
- Визуализация (расслабление через образ)



Чем Вы ходите до работы?

ПРИНЦИП «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Переключайтесь с думания на телесные ощущения.

Ходите ногами! СОЗЕРЦАНИЕ ПО ПУТИ.

Вкушайте еду! Ешьте, а не думайте. Чувствуйте температуру, вкус, как попадает еда в желудок, как появляется насыщение.

Пейте осознано!

Дыхательная гимнастика

- просто максимально глубоко подышите свежим воздухом в течение 1-2 минут (только не простудитесь!);
- подышите с задержкой дыхания - спокойно вдыхайте, а выдыхайте в два раза дольше, медленнее;
- подышите с паузами: вдохнули - пауза, задержка дыхания; выдохнули - пауза, задержка дыхания.

Упражнение «Улыбка»



Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.

Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

*«Дайте взбаламученной воде
успокоиться, и она станет чистой».
(Лао Цзы)*



УМЕНИЕ СНИМАТЬ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ ПОЗВОЛЯЕТ СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

❖ Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке.

Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

АУТОТРЕНИНГ

Лучшая поза— лежать на спине, руки должны быть немного согнутыми в локтевых суставах и должны лежать ладонями вниз, ноги нужно развести на ширину плеч.

Днем заниматься аутогенной тренировкой можно на мягком диване или кресле, лучше в кресле с подголовником и подлокотниками или в так называемой позе «кучера» (нужно сидеть, не опираясь спиной, с опорой на полной стопе, руки должны свободно лежат на бедрах и голова немного опущена вперед).

Затем нужно прикрыть глаза, расслабить мышцы лица, рук, ног, туловища. Сделать глубокий вдох и медленный выдох. Затем мысленно про себя произносятся слова: на вдохе — «я», на выдохе — «расслабляюсь», а после также «и» (вдох) «успокаиваюсь» (выдох).

ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ

Мое внимание на моем лице (надо мысленно увидеть свое лицо);

Мое лицо спокойно;

Губы и зубы разжаты;

Расслабляются мышцы шеи и затылка;

Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное;

Мое внимание переходит на мои руки;

Пальцы и кисти расслабляются;

Предплечье и локти расслабляются;

Мои руки полностью расслаблены, неподвижны;

Мое внимание переходит на мое лицо;

Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное;

Мое внимание переходит на мои ноги;

Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеть;

Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют;

Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют;

Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые;

Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах;

Они расслабленные, вялые, приятно утомленные;

Мое внимание переходит на мое туловище;

Мое туловище полностью расслабленное;

Упражнение «Восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы»

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. Я хорошо отдохнул...
2. Мои силы восстановились...
3. Во всем теле ощущаю прилив энергии...
4. Мысли четкие, ясные...
5. Мышцы наполняются жизненной силой...
6. Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...
7. По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...
8. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...
9. Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...



motivators.ru

Волшебство — это вера в себя.

И когда тебе это удастся, то удастся и все остальное.

Техника «Лучшие воспоминания».

Вспомните те моменты, когда ваша уверенность в себе была максимальной. Что это было – победа в каком-либо соревновании, помощь кому-то или завершение какого-то трудного дела? Вспомните событие во всех деталях и постарайтесь еще раз ярко пережить свою уверенность.

«Корона уверенности».

Мысленно соберите всю свою уверенность и «слепите» из нее прекрасную сверкающую корону. Это и будет ваша корона уверенности. Наденьте ее. Вы можете сделать это мысленно, а можете и впрямь совершить некое движение руками. Как только вы почувствуете себя неуверенно, «наденьте» корону на голову.



metkators.ru

Вы устали от чёрных полос?

Тогда срочно принимайтесь их белить!

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Осведомлённость о мыслях

Обобщение, снятие с себя ответственности, чтение мыслей, модальные операторы.

Рациональное мышление

Посмотрите на каждую мысль, которую вы записали и подумайте о ней рационально.

Спросите себя, насколько они разумны.

Какие доказательства есть за и против мысли?

Согласились бы с этим ваши коллеги и наставники?

Позитивное мышление и поиск возможностей

Что в этой ситуации я могу изменить?

Чего конкретно я хочу?

отрицания (частица НЕ)

Упражнение «Замещение»

Часто наше внутренне напряжение связано не с каким-либо фактором реальной жизни, а с тем, что мы сами придумали о себе. Иногда наши собственные мысли заслоняют от нас реальность или искажают ее. Не чувствуя этого, мы принимаем собственные домыслы за реальную ситуацию и начинаем действовать в соответствии со своими установками, попадая в разлад с жизнью и получая довольно болезненный опыт. Это называется психологическим механизмом замещения реальности собственными домыслами.

Давайте попробуем проиграть такие **ситуации, взятые из жизни.**

1 ситуация – Коллега с вами не поздоровалась.

2 ситуация – Ребенок устраивает истерику, капризничает.

- Участники сообщают о своих домыслах, предположениях, почему с ним так поступают.
- Остальные предлагают различные варианты мотивов данного поступка, которые могут встречаться в жизни.
- А теперь выдвинем предположения о реальных мотивах этого поступка.

Вывод: Данные упражнения помогают наглядно увидеть, что наши домыслы часто расходятся с реальностью, это отравляет нашу жизнь, провоцирует ссоры, конфликты, чувство вины, неоправданные страхи, подрывает наше здоровье.



**Хороших знакомых
много не бывает**

Актуализация внутренних ресурсов, привлечение внешних

Тест «Событие»

Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены в природе и обществе, в ваших мыслях и чувствах, в семейной, деловой, личной жизни. Желательно, чтобы участники группы удерживались в плане темы занятия. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но те, которые могут произойти в будущем. Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- События А
- Событие Б и т. д.

Теперь попробуйте ответить на следующие вопросы, относящиеся к этим событиям. На те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать.

Событие А.

- Кто больше других помогал (или поможет) вам в этом?
- Кто больше других мешал (или помешает)?
- Кого вы этим сильнее всего порадовали (или порадуете)?
- Кого вы этим сильнее всего огорчили (или огорчите)?

Аналогичным образом ответьте на эти четыре вопроса применительно ко всем обозначенным событиям.

Почти за каждым важным событием человека стоят другие люди. Они-то и превращают события в СО-БЫТИЕ – точку соприкосновения, взаимопересечения судеб.

Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека. Чем чаще, тем «главнее» его роль в вашей жизни.

