Миронов Владислав Александрович

МКУ Управление культуры ЗГО

Специалист

**Анализ методов профилактики профессионального  
выгорания.**

В течение последних десяти лет особенно остро встала проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении. Современное общество представляет высочайшие требования к системе образования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, стараются всеми силами повысить свой уровень профессиональной компетентности, а это, в свою очередь, уже приводит к интеллектуальным и физическим перегрузкам. Стрессовые моменты на работе, приводят к истощению эмоциональных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание вызывает множество социальных и психологических осложнений. Это приводит к проблемам в семье, ссорам, нервозности. Стресс начинает накапливаться, раздражённость растёт. Это вызывает ещё более опасные осложнения, а нервы нужно беречь.

Прежде чем мы перейдём к разбору способов профилактики лечения, надо разобраться с самим термином профессионального выгорания. Нам следует начать рассмотрения определений. Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса приводящий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание может возникать в различных ситуациях, но главной причиной является накапливания отрицательных эмоций, что без надлежащей профилактики и отдыха и приводит к печальным последствиям. Чаще всего профессиональное выгорание определяют как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Оно считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций» тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, - всех, чья деятельность плотно связанна с общением.

Разберём термин с более научной точки зрения, профессиональное выгорание работника - это глубокая профессиональная деформация личности.

Термин «синдром профессионального выгорания личности» ввел в 1974 году американский психолог Х.Фреденберг, и поначалу он использовался для характеристики психологического состояния людей, чья работа связана с интенсивным, тесным общением с клиентами, эмоциональным перенапряжением. Под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности.

Выгорать как термин – значит терять связь с миром, замыкаться в себе, отстранять других людей, уходить от жизни. Этот процесс сопровождается, ослабление эмоционального контраста от положительных проишествий в жизни человека. На поздних стадиях выгорания люди меняються до неузнаваемости, словно ”ходячии мертвецы“.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, это довольно медленный процесс. Но чем дальше, тем сложнее будет помочь человеку остановить его падение. В конечном итоге, неприязнь работать с людьми достигнет такого уровня, что принять человеку помощь, будет очень трудно.

Первая стадия данного синдрома чаще всего характеризуется забываниями каких-либо деталей и мелочей. Это проявляеться в различных мелочах: не можете вспомнить, заполнили вы те или иные документы, спросили всё что нужно или что-то упустили, ответили вам после этого или вам показалось и тому подобные мелочи. К тому же могут появиться проблемы с подвижностью и активностью в целом. Люди не уделяют должного внимания мелкому ухудшению памяти или быстрому утомлению. В зависимости от рода деятельности, интенсивности нагрузок и психологических особенностей первый этап профессионального выгорания может длиться от трёх до пяти лет.

Вторая стадия синдрома профессионального выгорания охарактеризовывается значительным снижением интереса к рабочему процессу и к социальному взаимодействию с коллегами, и не только. Особенно ярко у человека вызывает неприязнь тот класс людей с которыми он вынужден встречаться в ходе своей трудовой деятельности. Начиная от собственного начальника и заканчивая клиентами или детьми, что верно для педагога. Такой работник уже в понедельник думает, о пятнице. Стремиться игнорировать работу и рабочие контакты, чтобы неделя была как можно более незаметной для него. Но в конце рабочей недели у данного человека в место облегчения и радости выходных, наступает полное безразличие и равнодушие, проявляются различные соматические симптомы: слабость, быстрая утомляемость, мигрени, бессонница и невозможность выспаться. Это влечёт за собой ослабление иммунной системы в следствии утомляемости, что приводит к различным заболеваниям. Продолжительность данной стадии профессионального выгорания может зависеть, от различных факторов и длиться от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия представляет из себя тотальное выгорание личности, как на работе, так и в личной жизни. Теряется всякий интерес к рабочему процессу и не только. Свойственное человеку эмоциональное безразличие, чувство бесконечной утраты сил и отупение мышления. Люди на данной стадии пытаются замкнуться в себе. Люди довольствуются редкими прогулками в одиночестве и компанией своих домашних питомцев. Данная стадия опасна тем, что может иметь затяжной характер. Продолжительность иногда превышает пятнадцать или двадцать лет.

Профессиональное выгорание затрагивает многие аспекты человека и его личности, разрушая его целостно изнутри во всех трёх основных направлениях: психическом, физическом и социальном

К психофизическим симптомам профессионального выгорания относятся такие как:

* симптом хронической усталости – снижение памяти способности концентрироваться, проблемы со сном и постоянная утомляемость.
* ощущение физического и эмоционального истощения, снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды.
* потеря любознательности, игнорирование всего нового или иногда даже опасного.
* общая ассенизация слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей.
* частые мигрени возникающие безо всякой причины, постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта.
* потеря стабильности в весе, быстрое ожирение или быстрая потеря веса.
* нарушение режимов сна частичная бессонница или полная. Не способность заснуть и крайне тяжёлое пробуждение по утрам.
* постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня.
* появляются проблемы с дыханием при физической или эмоциональной нагрузке.
* заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

К социально-психологическим симптомам профессионального выгорания относятся такие неприятные ощущения и реакции как:

* постоянные депрессии, полное безразличие, скука и пассивность. Вызванные общим понижением тонуса организма.
* повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события.
* постоянные вспышки нервных расстройств. Немотивированный гнев влекущий полную замкнутость.
* постоянное ощущение чувств вины, стыда, обиды и других негативных эмоций абсолютно без всякой видимой причины.
* повышение тревожности
* потеря уверенности в себе и своих действиях, постоянное чувство провала и ожидание неудачи в любых начинаниях.
* Негативный настрой на все профессиональные и личностные цели.

К поведенческим симптомам профессионального выгорания относятся следующие поступки и формы поведения работника:

* ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее.• полная смена рабочего дня, изменение режима. Ранее появление на рабочем месте или поздние.
* работник всячески пытается увильнуть от работы, делая как можно меньше на рабочем месте и пользуясь любыми предлогами оставлял её на дом, но дома она остается.
* попытки руководителя не принимать важные решения и уход от ответственности, руководствуясь совершенно не логичными доводами и оправданиями
* отсутствие веры в себя, ощущение полной ненужности безразличие и полное отсутствие рабочего энтузиазма
* невыполнение важных, приоритетных задач и зацикливание на не значимых деталях, понижение компетентности работника и уделяющего времени только простейшим, доведённым до автоматизма задачам и целям.

Поняв всю серьёзность, казалось бы столь безобидного на первый взгляд недуга, мы можем перейти к разбору и личному анализу методов профилактики профессионального выгорания. Коих существует огромное множество, но я рассмотрю только некоторые из них.

Супервизия — сотрудничество двух работников, один из которых является гораздо профессионалом своего дела, берущим под крыло совершенно неопытного специалиста. В ходе данного сотрудничества, более опытный, специалист может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности. Ее широко применяют в среде психологов, но почему бы вам не договориться с коллегой и провести ревизию вашей работы? Его свежий взгляд и опыт позволят посмотреть на вашу работу со стороны и внести в нее новую струю энтузиазма.

Статистика говорит о высокой эффективность этой методики. По моему мнению, этот метод очень эффективен ещё и тем, что он помогает передать опыт от уставшего опытного педагога, для которого профессия превратилась в рутину, человеку который только начинает свой путь. Сам, являясь педагогом с крайне низким рабочим стажем, понимаю насколько такой вид сотрудничества эффективен. Он не только способствует восстановлению профессионально выгоревшему педагогу. Но и помогает в становлении молодого специалиста настоящим профессионалом. Но у этой методики есть кучу недостатков. Работники могут не сойтись характером, что приведёт к ссорам и разногласиям на рабочем месте, что возможно сделает всё только хуже. Это может отбить порыв молодого специалиста работать, а выгоревший профессионал лишь убедиться как некомпетентны и раздражительны люди окружающие его. Для такой взаимно выгодной работы приодеться тратить время и помогать друг другу и больше проводить этого самого времени на рабочем месте, что к великому сожалению не будет оплачиваться в большинстве случаев. А для человека уставшего от своей работы, это может стать критично. Ну и самое простое, на вашем рабочем месте может не оказаться новичков. Тем более если мы говорим о педагогической деятельности, где приток свежих кадров, крайне скуден.

Психозарядка. Ключ к успеху в регулярных её повторениях, чем чаще тем лучше. Выполняя те или иные физически упражнения, вроде зарядки, вы должны произносить в слух, позитивные утверждения. Для достижения наилучшего эффекта, стоит заняться йогой: статические упражнения дают возможность успокаивать ум, расслабляться и научиться управлять своим сознанием.

Тоже очень эффективная методика. Занятия йогой, полезны для физического здоровья и позволяют, справится с множеством болезней и физических недугов. Но надо найти время на повешение занятий и деньги, что для многих является неприемлемым. Можно заниматься дома, но результативность таких занятий будет меньше.

Ведение дневника. В нем вы можете, как на духу, писать все ваши мысли по поводу работы и жизни вообще, тем самым освобождать психику от перегруза.

Статистически самый малоэффективный способ психологической разгрузки. Подходит очень малому проценту людей.  Его плюсы в том, что он не тратит много денег, затраты времени минимальны. Дневник можно брать с собой и заниматься его ведением где угодно и когда угодно.  
Посещение психологических лекций, тренингов, вебинаров, где вы можете пообщаться не только с коллегами, но и с людьми других профессий.  
Очень эффективный способный. Обменяться мыслями, высказать свои проблемы. Познать трудности других профессий, увидеть что, у тебя не всё так плохо, как казалось. Специалисты смогут подробно разобраться с вашими проблемами и разложить всё по полочкам. Недостатками данной методики является график этих событий, что может вызвать проблемы посещения у людей. Посещения данных мероприятий также требует денежных затрат. Но эффективность и количества плюсов данной методики перекрывает все недостатки.

Медитация по утрам. В этой методике отсутсвуют какие либо ограничения. Самое лучшее, если каждое утро вы будите начинать с дыхательных упражнений и переходить непосредственно к самой медитации. Считается, что глубоких утренних медитаций человек получает заряд сил и вдохновение на весь рабочий день.

Не требует много времени, и совершенно бесплатно. Успокаивает нервы, научит вас контролировать дыхание и имеет положительные эффекты не только на психическое, но и на физическое состояние. Хотя менее эффективно, чем занятия йогой. Но для некоторых людей, даже встать с утра пораньше уже невыполнимая задача.

Сделав выводы, хочу выделить. Посещения семинаров и супервизия, самые эффективные методы борьбы с профессиональным выгоранием, но требует куда больше затрат, времени или денег. В случае с супервизией, может просто не оказаться молодого специалиста. Но результаты этих методов видны уже с первых недель. По моему мнению они самые эффективные. Немного им уступают занятия йогой и медитации. Занятия йогой в каком либо кружке гораздо надежнее, общение стимулирует наше развитие и восстановление от профессионального выгорания. Чем заниматься самостоятельно дома, это уже на усмотрения и предпочтения каждого отдельного человека.

Как вы видите способов борьбы со столь страшным недугом как профессиональное выгорание, можно и самое главное нужно бороться. Но выбор способа, которым вы собираетесь это делать, остается за вами. Самое главное. Первый шаг, признать проблему.

Список используемой литературы:

1. <http://ozevs.ru/504.html>
2. <http://www.toptrening.ru/articles/639/>
3. <http://health.mpei.ac.ru/sindrom.htm>
4. <http://www.psyhologyguide.ru/psyhols-27-1.html>