**Методические рекомендации педагогам по профилактике профессионального выгорания**

***О синдроме эмоционального выгорания впервые заговорили за рубежом около 40 лет назад, в то время его обозначили словом «burnout», что переводится как сгорание, затухание горения, выгорание. Термин «синдром эмоционального выгорания» ввёл X. Фрейнденберг в 1974 году для характеристики здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально-загруженной атмосфере организации.***

**Эмоциональное  выгорание** – это  симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия эмоциональное истощение; деперсонализация (тенденция развивать негативное отношение к людям); редуцирование личных достижений (проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятие с себя ответственности и перекладывание её на других)

**Составляющие для определения наличия и степени «выгорания»**

**Психофизиологические симптомы**

* Непроходящее чувство усталости утром, вечером.
* Ощущение эмоционального и физического истощения.
* Снижение восприятия и реактивности изменения внешней среды: притупление любопытства, страха.
* Общая слабость, снижение активности, ухудшение биохимии крови, гормональных показателей.
* Частые головные боли.
* Снижение или увеличение веса.
* Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
* Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течение всего дня.
* Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
* Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.

**Социально-психические симптомы выгорания**

* Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.
* Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
* Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
* Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
* Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги, «что-то не так».
* Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
* Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

**Поведенческие симптомы**

* Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
* Работник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.
* Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя разные причины себе и другим.
* Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
* Невыполнение важных приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
* Дистанцированность от сотрудников и других людей, рост неадекватной критичности.

**Предпосылки развития эмоционального выгорания**

**Внешние**

* Хронически напряжённая психоэмоциональная деятельность (интенсивное общение, целенаправленное восприятие людей, подкрепление общения эмоциями).
* Дестабилизирующая организация деятельности: нечёткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация. Всё это отрицательно сказывается на взаимодействии субъектов общения.
* Повышенная нравственная или юридическая ответственность за выполняемую работу.
* Неблагоприятная психологическая сфера профессиональной деятельности: конфликтность по вертикали (с руководством), с коллегами, родственниками.
* Психологически трудный контингент. (У врачей это тяжёлые и умирающие больные. У педагогов - дети с отклонениями в психике. У руководителей - подчинённые с акцентированными чертами характера. У обслуживающего персонала капризные и грубые клиенты).

**Внутренние**

Темперамент, стиль общения, эстравертированность или интравертированность. Люди замкнутые, необщительные выгорают быстрее и их способность к защите ниже. Так как, эмоциональные нагрузки от общения действуют на них более пагубно в силу того, что их психические функции настроены на менее бурное изменение эмоциональной энергетики.

*Фазы процесса динамического выгорания*

Первая - «напряжение».

Вторая - «резистенция».

Третья - «истощение».

*Симптомы фазы «напряжение».*

* Переживание психотравмирующих обстоятельств. Проявляется усиливающимся осознанием проблем. Если человек не региден, то недоверие и раздражение усиливается. Накапливается негодование, недовольство ситуацией.
* Неудовлетворённость собой, должностью, обязанностями. В результате неудач, расстройств, действует механизм эмоционального переноса. Энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько не себя. Происходит противопоставление себя обстоятельствам. Систематически переживаются трудности.
* Загнанность в клетку. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. У человека возникает вопрос: «когда всё это кончится»?
* Тревога и депрессия. Возникает разочарование в себе, избранной профессии, в конкретном месте службы. Этот симптом является крайней точкой в формировании тревожного напряжения при развитии эмоционального выгорания.

*Симптомы фазы резистенции:*

* Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование. Человек не чувствует разницы в своих реакциях. На одних событиях экономит эмоции, на других излишне тратит. Действует часто по принципу «хочу - не хочу». Партнёры начинают чувствовать чёрствость и равнодушие. Иногда понимают это как неуважение.
* Эмоционально - нравственная дезориентация. Происходит ещё большее усугубление неадекватных реакций на людей. Происходит разделение на хороших и плохих.
* Расширение сферы экономии эмоций. Это одно из доказательств эмоционального выгорания. Особенно когда эмоции экономятся вне профессиональной деятельности: в кругу семьи, с друзьями. Человек срывается обычно дома. Поэтому домашние становятся первыми жертвами.
* Редукция профессиональных обязанностей. Под редукцией понимается упрощение, сокращение, попытки облегчить профессиональные обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Например, специалист даёт упрощённую консультацию - врач может не пояснить подробности действия лекарств и т. д.

*Симптомы фазы истощения:*

* Симптом эмоционального дефицита. Личность осознаёт изменения. Понимает некоторую утрату профессиональных способностей. Часто положительные эмоции заменяются отрицательными. Люди становятся резкими, грубыми, обидчивыми, капризными.
* Эмоциональная отстранённость. Почти полное исключение эмоций из сферы деятельности. Почти ничего не волнует, не вызывает эмоционального отклика. Причём это не признак ригидности, а приобретённые защиты. В других сферах человек может жить вполне благополучно. Реагирование без чувств наиболее яркий симптом выгорания - профессиональная деформация личности. Ущерб наносится субъектам общения. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстранённости: «мне наплевать на вас».
* Симптом личностной отстранённости (деперсонализация). Это широкий диапазон умонастроений и поступков в процессе общения. Прежде всего, полная или частичная утрата интереса человека к человеку, субъекту профессиональной деятельности. Тяготит его присутствие, проблемы, потребности. Окружающие люди воспринимаются как объект для манипуляций. Это проникает в установки, принципы, систему ценностей. Появляется антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не представляет социальной ценности. Формируется философия отношения «ненавижу и презираю». Выгорание смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями.
* Симптом психовегетативных и психосоматических нарушений. Образуется по условно-рефлекторной связи. Иногда мысль о субъектах общения вызывает у человека плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. Переход с эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что самостоятельно защитные механизмы уже не справляются. Нагрузки слишком велики, и энергия эмоций перераспределяется между другими системами индивида, спасая себя от разрушительной мощи эмоций.

**Профилактика профессионального выгорания**

* Забота о себе и снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении; получение удовольствий; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
* Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности: стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах; стремление бороться со своими негативными убеждениями; создание или принадлежность к какому-либо сообществу.
* Повышение уровня профессионального мастерства.

**Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания**

* хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (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.

**Способы саморегуляции**

* смех, улыбка, юмор
* размышления о хорошем, приятном
* различные движения типа потягивания, расслабления мышц
* рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей
* «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха
* чтение стихов
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
* не скрывайте свои чувства, проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами
* не избегайте говорить о том, что случилось, используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими
* не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь
* не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе
* если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени
* выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений
* проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе
* постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Советы**

* Старайтесь смотреть на вещи оптимистично
* Стремитесь побороть страх
* Найдите время, чтобы побыть наедине с собой
* Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого
* Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно
* Не оказывайте слишком большое давление на своих детей
* Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»
* Используйте возможность выступить с речью
* Маленькие радости в Ваших руках