**МКДОУ «Мещовский детский сад»**

**Консультация для педагогов «Профессиональное выгорание»**

**Воспитатель**

**младшей группы:**

**Зазулина Н.А.**

**Январь, 2023 год**

В настоящее время во всех развитых странах, в том числе и в России актуальной стала проблема **профессионального выгорания работников**, которое развивается на фоне хронического стресса и может привести к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Синдром **профессионального выгорания** является самой опасной **профессиональной болезнью**. Первой исследовательницей данного явления была Кристина Маслач, которая написала книгу *«Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие»*. Она считает, что синдрому **профессионального выгорания подвержены люди**, чья деятельность связана с людьми, с общением. К группе риска относятся такие **профессии как**: учитель, воспитатель, социальный работник, психолог, врач, журналист и др.

Из-за того, что у человека внутри накапливаются отрицательные эмоции, которые не находят безопасный выход возникает **профессиональное выгорание или профессиональный стресс**.

Синдром **профессионального выгорания** развивается постепенно и проходит определённый промежуток времени. У разных людей этот период разный: у кого-то данный синдром развивается за 5 лет, у кого-то больше, у кого-то меньше, а у некоторых людей даже при напряженной работе синдром **выгорания не проявляется**. Всё зависит от того как человек умеет сочетать работу и отдых.

Синдром **профессионального выгорания** оказывает негативное влияние как на самого человека, так и на работу всей организации, поэтому **профилактика профессионального выгорания очень важна**. Необходимо предпринимать меры по **профилактике** возникновения данного синдрома у работников и знакомить их с безопасными способами эмоциональной разрядки.

Понятие **профессиональное выгорание**, его стадии и симптомы

Американский психиатр Фрейденберг в 1974 году впервые ввел в психологическую практику термин *«эмоциональное* ***выгорание****»*.

**Профессиональное выгорание – это синдром**, который характеризуется состоянием психического утомления, разочарования, эмоционального истощения, деперсонализацией, снижением работоспособности.

Вопросом **профессионального выгорания** занимались многие исследователи и нет единой точки зрения на данную проблему.

Данный синдром возникает в следствие влияния на человека различных внешних и внутренних факторов.

Обычно **профессиональное выгорание** развивается как результат длительного стресса и приводит к истощению организма человека *(эмоциональному, энергетическому, личностному)*. Такой человек теряет связь с окружающим миром, происходит процесс отчуждения, а положительные эмоции притупляются.

Особенно быстро **выгорают люди**, работающие с высокой самоотдачей и ответственностью, добрые, мягкие, эмоциональные, впечатлительные, фанатичные. Увлекаясь своей работой, они настолько отдаются ей, что забывают о необходимости следить за здоровьем, о личной жизни и отдыхе.

Человек, работающий в бешеном ритме, на пределе своих возможностей, ожидает признания общества и в случае если этого не происходит, получает сильнейший удар. Он теряет интерес к работе, к сотрудникам и ко всему происходящему, а также уверенность в себе. Работник начинает сомневаться в своей компетентности и **профессионализме**, а также обвинять себя в отсутствии опыта и знаний. В то же время *«****выгорание****»* может отрицательно сказывается на исполнении **профессиональных** обязанностей и отношениях с коллегами, руководством и другими людьми.

В процессе **профессионального выгорания** человек постепенно теряет свою эмоциональную, когнитивную и физическую энергии. Это проявляется в том, что у человека снижается удовлетворение своей работой, личной отстранённостью, эмоциональном и умственном истощении и физическом утомлении.

Таким образом, **профессиональное выгорание** – это механизм психологической защиты, который вырабатывается личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на определённые травмирующие воздействия на психику. Это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего **профессионального**, поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы своего организма.

Стадии **профессионального выгорания**

Синдром **профессионального выгорания** развивается постепенно и проходит определённые стадии.

В настоящее время существует несколько теорий, в которых описаны стадии эмоционального **выгорания**. Рассмотрим их:

Н. Г. Осухова выделяет 3 стадии развития **профессионального выгорания**. Она сопоставляет эти стадии с последними двумя фазами стресса *(резинстентности и истощения)*.

Первая стадия характеризуется приглушенностью эмоций, исчезновением остроты чувств. Скучно и пусто на душе. Чувства к семье становятся более приглушёнными, а пища кажется пресной и не вкусной.

Вторая стадия. На данном этапе человека начинают раздражать люди, с которыми приходится работать, возникает чувство неприязни, которое сначала получается сдерживать, но со временем раздражение становится заметным. Человек, который столкнулся с данной проблемой, сам не понимает причину своей злости и раздражения, выплёскивая всё это на других людей. Так человек обратившийся за помощью к специалисту получает поток отрицательных эмоций.

Третья стадия. У человека можно заметить пустой взгляд и отрешённое выражение лица. Он становится безразличным ко всему, а присутствие другого человека вызывает раздражение и даже реальное чувство тошноты.

На данной стадии у человека появляются: головная боль, бессонница, апатия, депрессия, алкоголизм и др.

Дж. Гринберга представил свою модель развития **профессионального выгорания**:

Первая стадия – *«Медовый месяц»*. Характеризуется позитивным отношением работника к своим обязанностям, однако по мере накопления рабочих стрессов его активность начинает снижаться, а работа приносит всё меньше удовольствия.

Вторая стадия – *«Недостаток топлива»*. Данная стадия характеризуется усталостью, апатией, бессонницей. Если у человека нет дополнительной мотивации и стимулирования, то происходит снижение интереса к **профессиональной** деятельности и продуктивность работы, в том случае если мотивация достаточно высока, работник качественно выполняет свою работу, используя неприкосновенные запасы энергии, что приводит к ухудшению здоровья.

Третья стадия – *«Хронические симптомы»*. Характеризуется снижением иммунитета, измождением, хроническим недосыпанием, постоянной раздражительностью, усталостью, подавленностью. Это происходит в следствие чрезмерной работы без отдыха.

Четвёртая стадия – *«Кризис»*. На данной стадии не редко развиваются хронические заболевания, что приводит к частичной или полной потере работоспособности. Человек всё больше переживает по поводу своей недостаточной **профессиональной** компетентности и качества жизни.

Пятая стадия – *«Пробивание стены»*. Данная стадия характеризуется тем, что организм человека практически полностью истощён, физические и психологические проблемы переходят в острую форму. Всё это может привести к развитию заболевания, угрожающего жизни человека.

Симптомы **профессионального выгорания**

Существуют различные методики для диагностики синдрома **профессионального выгорания**. Однако каждому человеку, для того, чтобы вовремя диагностировать у себя данное явление необходимо знать его основные признаки и симптомы. Симптомы **профессионального выгорания** делятся на несколько групп.

К первой группе относятся психофизические симптомы:

Человек испытывает чувство постоянной усталости, причём не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна. Его не покидает ощущение эмоционального и физического истощения, а восприимчивость и реактивность заметно снижены. Человек никак не реагирует на фактор новизны, у него отсутствуют такие чувства как любопытство, страх, удивление и т. д.

К этой группе симптомов также относят: слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей, частые беспричинные головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, резкое снижение или увеличение веса, бессонница, заторможенное, сонливое состояние в течение всего дня, нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке, а также ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания и т. д.

Ко второй группе относятся социально-психологические симптомы: безразличие, скука, чувство подавленности, пассивность и даже депрессия.

Человека раздражают даже незначительные события, ему свойственны нервные срывы, вспышки немотивированной агрессии, избегание общения, уход в себя. Он постоянно переживает негативные эмоции, не имея на то реальных причин, а также такие чувства как вина, обида, стыд, подозрительность, скованность, неосознанное беспокойство и повышенная тревожность. Постоянными спутниками человека становятся чувство повышенной ответственности, постоянное чувство страха, что что-то не получится и негативные установки на дальнейшие перспективы. От таких людей часто можно слышать, что как бы они ни старались у них всё равно ничего не получится.

К третьей группе относятся поведенческие симптомы:

Человеку кажется, что с каждым днём работа становится все тяжелее и тяжелее и для того чтобы её выполнить сотрудник заметно меняет свой рабочий режим, увеличивая или сокращая рабочее время. Он постоянно, берет работу домой, даже когда в этом нет необходимости, однако дома ее не делает. Человек отказывается принимать **профессиональные решения**, объясняя это различными причинами.

Работник испытывает чувство бесполезности, не верит в возможность улучшения, работу выполняет без энтузиазма, ему безразличен результат его деятельности.

Важные и приоритетные задачи не выполняются, из-за того, что человек зацикливается на мелких, незначительных деталях и тратит большую часть рабочего времени на выполнение автоматических и элементарных действий.

Он старается держать дистанцию при общении с сотрудниками и другими людьми, становится неадекватно критичным. На фоне всего может развиться алкоголизм, табакокурение и даже наркомания.

Таким образом, синдром **профессионального выгорания** может проявляться по-разному и представленный список симптомов далеко не полный, в нём приведены только основные и часто встречающиеся случаи. У каждого человека синдром **профессионального выгорания** протекает по-своему и зависит от индивидуальных особенностей человека.

Однако не лишним будет знать эти симптомы, чтобы заметив у себя их проявление, вовремя принять необходимые меры.

Существует также исследование в процессе которого изучались три вида организационной поддержки: использование навыков, поддержка коллег, поддержка руководителя. Выяснилось, что использование навыков положительно влияют на **профессиональные достижения**, однако оказывают отрицательное воздействие на эмоциональное истощение человека.

Положительно влияет на персональные достижения поддержка коллег, а поддержка со стороны руководителя не оказывала никакого влияния на компоненты **профессионального выгорания**.

Таким образом, для того чтобы получить позитивный эффект от поддержки необходимо учитывать, как характер самой поддержки, так и готовность человека принимать эту поддержку. Социальная поддержка и синдром **выгорания связаны между собой**, однако взаимодействие между ними является сложным. Для успешной **профессиональной** адаптации работников и предупреждения синдрома **выгорания** немаловажным является планирование социальной, **профессиональной** и личной поддержки человека.

Неудовлетворённость работой. Гораздо сильнее **профессиональное выгорание** проявляется у людей не довольных своей работой. Люди, которых работа вполне устраивает менее подвержены данному синдрому. **Выгорание приводит к тому**, что человек психологически отстраняется не только от своей работы, но и от организации в целом. Работник держит дистанцию по отношению к своей трудовой деятельности, избегает общения с коллегами, переносит на них свои переживания. В первое время подобное удаление может проявляться только в физической форме, однако если процесс **выгорания продолжается**, человек, избегая стрессовых ситуаций, отказывается от дальнейшего карьерного роста. Доказано, что в тех случаях, когда организационная культура и работа в организации являются привлекательными для специалистов, развитие процессов **выгорания сдерживается**.

Оплата труда. Несомненно, что высокооплачиваемая работа является наиболее привлекательной для человека и чем выше уровень зарплаты, тем ниже уровень **профессионального выгорания**.

Возраст, стаж работы и уровень удовлетворённости карьерой.

**Профессиональный** рост повышает социальный статус человека и способствует уменьшению развития **выгорания**. Таким образом, в данном случае можно сказать, что чем больше стаж, тем меньше **выгорание**. В том случае если работник не удовлетворён своим карьерным ростом **профессиональный** стаж наоборот способствует развитию **выгорания**. Возраст оказывает не однозначное влияние на процесс **выгорания**. Были проведены исследования в результате которых удалось выяснить, что предрасположенность к **выгоранию** имеют лица не только старшего, но и молодого возраста. Так можно сделать вывод, что фактором риска **выгорания** является не стаж работы, а неудовлетворённость ею, отсутствие перспективы роста, а также свойства личности, которые оказывают влияние на напряжённость общения на работе.

Карьерные устремления. Различные исследования показывают, что если у человека отсутствует возможность реализовать свои карьерные устремления, то уровень внутреннего напряжения и эмоционального **выгорания будет высоким**.

Пол. Как показывают результаты многих исследований, мужчины легче переносят стресс и процесс адаптации у них проходит намного проще. Им присуща высокая оценка своей **профессиональной успешности**. Женщины же более подвержены эмоциональному истощению и синдром **профессионального выгорания** у них встречается чаще и проходит в более сложной форме.

Личностные факторы:

Локус контроля.Делится на два типа:

Внешний локус контроля – это склонность человека возлагать ответственность за результаты своей деятельности на кого-то другого (начальство, государство, общество, экономическую ситуацию в стране и т. д.).

Внутренний локус контроля – человек сам несёт ответственность за свои поступки, результат деятельности зависит от собственных способностей и усилий. Людям с внешним локусом контроля характерны такие черты как неуверенность в себе, тревожность, неуравновешенность, подозрительность, агрессивность и др. Такие работники больше склонны к синдрому **профессионального выгорания**, по сравнению с людьми имеющими внутренний локус контроля. Люди с внутренним локусом уверены в себе, уравновешенны, доброжелательны, общительны, склонны к самоанализу и т. д. Данные качества препятствует развитию или снижают уровень развития **профессионального выгорания**.

Поведение типа *«А»*.

Важную роль для развития **выгорания** играет умение человека справляться со стрессом. Люди, которые реагируют на стресс эмоционально, несдержанно, агрессивно являются более уязвимыми. Они стремятся любой ценой противостоять стрессу, часто недооценивая проблему и время необходимое для её решения. Достичь желаемого в большинстве случаев не удаётся, что вызывает такие чувства как подавленность, уныние и т. д.

**Профессиональные факторы**:

*«Болезненная зависимость»* от работы.

Часто увлечённость своей **профессиональной** деятельностью является стремлением к творчеству. Человек ценит и любит свою работу, поэтому отдаёт ей много времени и энергии. Однако часто человек за счёт **профессии** стремиться к престижу, богатству, власти. Невозможность удовлетворить данные потребности приводит к развитию синдрома **профессионального выгорания**.

Ролевые факторы:

Ролевым конфликтом являются противоречивые требования, предъявляемые к работнику.

Ролевая неопределённость – это нечёткие, неопределённые требования, предъявляемые к работнику.

Ролевая перегруженность – это когда ролевые ожидания не соответствуют индивидуальным возможностям человека и его мотивации.

Ролевые проблемы тесно связаны с **профессиональным выгоранием**. Если работник пытается выполнить неопределённые требования или совместить противоречивые требования, то это приводит к негативным эмоциональным переживаниям и как следствие развитию **профессионального выгорания [4]**.

Организационные факторы:

Большое влияние на развитие синдрома **выгорания** оказывают условия труда и характеристики организационной среды. От того как в организации обстоят дела с кадровой политикой, графиком работы, характером руководства, как построена система вознаграждений, каков социально-психологический климат в коллективе зависит развитие стресса у работников.

Каждый работник несёт ту или иную ответственность. Неопределённость или недостаток ответственности на ряду с другими факторами оказывают влияние на развитие **профессионального стресса**. Если никто не учитывает мнение работника, и он чувствует, от него практически ничего не зависит, что он не в силах что-то изменить в работе, человек испытывает стресс. Стресс в свою очередь провоцирует развитие **профессионального выгорания**.

Если у человека есть ощущение, что он не в состоянии ничего изменить в своей работе, что от него ничего не зависит и его мнение не имеет значения, то вероятность развития стресса, связанного с работой, увеличивается.

**Профилактика профессионального выгорания**

**Профессиональное выгорание** оказывает негативное влияние на здоровье и психологическое состояние человека. Многие заболевания при этом переходят в хроническую форму и вылечить их становится трудно.

Полностью исключить стрессы из жизни человека невозможно, однако можно уменьшить их негативное влияние на здоровье людей.

С синдромом **профессионального выгорания** можно и нужно бороться. Чтобы избежать нежелательных последствий необходимо знать и применять меры по **профилактике данного явления**.

Неплохим способом является работа в паре. Если работу разделить с кем-то из коллег, кому вы доверяете, то работать станет значительно легче, так как проблемы можно обсудить вместе, какую-то работу выполнять по очереди и т. д.

Чем – то подобным являются методы супервизии и интервизии.

Супервизор – это опытный, авторитетный коллега, к нему можно обратиться за помощью и советом.

Интервизия – обсуждение проблемы в группе единомышленников, которые помогут рассмотреть проблему со всех сторон и найти пути её решения.

Двигательная активность является эффективным средством восстановления здоровья.К таким средствам относятся: лечебная физкультура, физические упражнения, различные виды спорта, занятия на тренажерах, трудовая деятельность и т. д.

Существуют также пассивные средства борьбы с **профессиональным выгоранием**. Например, массаж, релаксация, медитация, мануальная терапия, физиотерапия, а психологические тренинги и многое другое.

Важно уметь расслабиться и отдохнуть, забыв обо всех проблемах. Все люди снимают напряжение по-своему. Кто-то любит принять ванну, или контрастный душ, прогуляться, побыть в одиночестве, послушать спокойную музыку, всё это индивидуально. Каждый человек должен найти способ снятия напряжения подходящий именно ему.

Важно, чтобы выбранный способ использовался регулярно и в обязательном порядке.

Наиболее популярными способами **профилактики профессионального выгорания являются**:

- умение увидеть смешное в трудной ситуации;

- здоровый сон;

- напоминать себе о смысле своей работы, о её важности;

- находить новые, нестандартные способы решения проблем;

- умение разделять работу и личную жизнь, работать только на работе;

- чаще радовать себя чем-то необычным;

- спорт, танцы, йога и т. д.

- водные процедуры: бассейн, душ, ванна, сауна;

- любимые занятия: чтение, вязание, пение и др. ;

- свежий воздух: прогулки, походы, пробежки, завтраки или ужины на свежем воздухе и т. д. ;

- умение реально оценивать свои желания и возможности;

- общение с близкими и друзьями и многое другое .

Главное внимательно относиться к самому себе, прислушиваться к своему организму, тогда получится своевременно распознать признаки и симптомы **профессионального выгорания** и принять необходимые меры.

Цените себя и свой труд, выбирайте для себя дело, которое вам нравиться, ведь именно на любимой работе можно добиться наилучшего результата.

Обязательно уделяйте себе время на отдых, развлечения, занятия любимым делом.

Помощь и поддержка близких людей и коллег очень важна, не отказывайтесь от неё. Иногда простой разговор с понимающим человеком может значительно облегчить состояние и поможет по-другому посмотреть на возникшую проблему. Не скрывайте свои чувства и эмоции, не замыкайтесь в себе.

И самое главное знайте, что если синдром **профессионального выгорания уже начался**, он не пройдёт сам собой, а будет развиваться дальше. Проблемы и переживания будут нарастать как снежный ком. Именно поэтому необходимо своевременно *(если они есть)* диагностировать у себя признаки и симптомы **профессионального выгорания** и начать с ними бороться. Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз (хотя есть и противоположная точка зрения, а тем более не приговор. Так что чем раньше начать с ним борьбу, тем она будет эффективнее и перспективнее. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить.

Существует много методов для освобождение от негативных чувств и эмоций и снятия сильного эмоционального и физического напряжения

**Упражнение “Ведро мусора”**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Посреди комнаты ставится символическое ведро для мусора. Участники размышляют, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”, и т. п.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**«Метод быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения»**

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Этот метод включает в себя упражнения по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп.

**Упражнение «Муха»**

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. 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.

**Упражнение «Замок»**

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.