Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное) общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья № 155» г.Перми

**Выступление**

**на педагогическом совете**

**Тема: «Синдром эмоционального выгорания»**

Выступление подготовила:

Учитель начальных классов

Кокуркина Лариса Леонидовна

г.Пермь

январь 2012года

**Синдром эмоционального выгорания**

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ**

Существует шесть основных составляющих хорошего здоровья: физическое, эмоциональное, духовное, интеллектуальное, профессиональное и социальное развитие индивидуума. Личностные приоритеты в преимущественном развитии тех или иных категорий находят зеркальное отражение в образе жизни каждого конкретного человека.

Эмоциональное развитие — это способность не только адекватно оценивать и воспринимать свои чувства и ощущения, но и сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи эмоционально уравновешенной личностью, вы поддерживаете стабильные отношения с другими людьми и сохраняете позитивный и оптимистический взгляд на свою собственную жизнь. Помимо этого вы стараетесь не впадать в депрессивные и стрессовые состояния, культивировать здоровые чувства и изыскивать безопасные «выходы» для негативных эмоций.Эмоциональное здоровье, психологическое здоровье - нельзя понимать это определение, как нахождение человека в состоянии постоянного чувства некоторого блаженства. Это связь между отрицательными и положительными эмоциями человека, их взаимодействие, взаимодействие эмоций и настроений, эмоциональный настрой, который так или иначе оказывает влияние на состояние и сохранение здоровья человека. Люди здоровые в этом отношении, как правило стремятся к развитию разных сторон своей личности, это может быть как физическая, так и эмоциональная либо духовная составляющая. Они видят смысл своего существования, им подконтрольно течение жизни, они готовы помогать людям и принимать помощь окружающих, когда им это необходимо. Ведь прежде всего здоровье подразумевает целостность.

**Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:**

1. *физические симптомы* (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям; затрудненное дыхание, одышка; тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь; повышение артериального давления; язвы и воспалительные заболевания кожи; болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта )
2. *эмоциональные симптомы* (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность сосредоточиться; депрессия, чувство вины; истерики, душевные страдания; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив; увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);
3. *поведенческие симптомы* (рабочее время более 45 часов в неделю; во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи - падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);
4. *интеллектуальное состояние* (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к новшествам; малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании; формальное выполнение работы);
5. *социальные симптомы* (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; скудные отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Сидоров П. Отмечает следующие личностные особенности, способствующие развитию СЭВ:

- высокий самоконтроль при подавлении отрицательных эмоций,

-рационализация мотивов своего поведения,

-склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям,

-ригидная личностная структура.

Кроме того, Сидоров П. Указывает на организационные факторы, способствующие развитию СЭВ:

-высокая рабочая нагрузка,

-недостаток или отсутствие социальной поддержки со стороны коллег и руководства,

-недостаточное вознаграждение за работу,

-высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы,

-невозможность влиять на принятие решений, двусмысленные требования к работе,

-бесперспективность деятельности,

-необходимость внешне проявлять эмоции не соответствующие реалиям,

-отсутствие интересов вне работы.

Итак, основная причина развития СЭВ – несоответствие между личностью и работой, между высокими требованиями руководителя и реальными возможностями работника.

Таким образом, СЭВ характеризуется выраженным сочетанием симптомов нарушения в психической, соматической и социальной сферах жизни..

Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие:

Эмоциональную истощенность.

Деперсонализацию (цинизм).

Редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда В частности в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо.

Редукция профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

**Три стадии синдрома**

Профессиональное выгорание – процесс постепенный. Согласно исследованиям в нем можно выделить три основные стадии.

*Первая стадия*

Умеренные, недолгие, случайные признаки процесса. Все признаки и симптомы проявляются в легкой форме, выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления и организации перерывов на работе.

Проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку "девичьей памятью" или "склерозом". В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение 3-5 лет.

*На второй стадии*

Наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): "не хочется видеть" тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, клиентов), "в четверг ощущение, что уже пятница", "неделя длится нескончаемо", нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; "мертвый сон, без сновидений", увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек "заводится", как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия.

Время формирования данной стадии в среднем 5-15 лет.

*Третья стадия*

Собственно личностное выгорание. Хронические признаки и симптомы. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Наблюдаются когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ. Соматические симптомы. Стадия может формироваться 10-20 лет.

**Эмоциональная регуляция**

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

*Естественные способы регуляции организма.* Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

*Саморегуляция* — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

 В целях направленной профилактики СЭВ следует:

стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

проще относиться к конфликтам на работе;

не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

**Экспресс оценка выгорания**

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте.

1 Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен *Да Нет*

2 Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления *Да Нет*

3 Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры Да Нет

4 То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики. *Да Нет*

5 На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.

 *Да Нет*

6 Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно *Да Нет*

7 С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной *Да Нет*

8 О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое *Да Нет*

9 Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям *Да Нет*

10 За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое *Да Нет*

*Оценка результатов:*

0-1 балл. Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов. Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов. Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.

**Релаксационное упражнение**

 (техника напряжения и расслабления)

Упражнение “Мышечная энергия” (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга: Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение “Напряжение - расслабление”

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение “Огонь - лед”

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение “Дождик”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Упражнение “Моечная машина”

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

Упражнение “Растем”

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий.

Упражнение “Потянулись - сломались”

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

**Упражнения на осознание и принятие своих чувств**

Упражнение “Список эмоций”

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

Какое слово было труднее всего показать?

У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?

Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Упражнение “Передача чувств”

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Упражнение “Ассоциации”

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

**Опросник «Профессиональное выгорание»**

Данная экспресс – методика разработана Н.Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексон. Она состоит из трёх субшкал (эмоциональное истощение, деперсонализация и персональные достижения).

Инструкция. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. На бланке для ответов обозначьте. Как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» - никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

**Лист для ответов**

ФИО………………………………………………………………………………………………………………

Возраст ………………………………………………………………………………………………………...

Стаж работы в данной должности……………………………………………………………….

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №вопроса | никогда | Очень редко | редко | иногда | часто | Очень часто | ежедневно |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Опросник профессионального выгорания**

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят тех усилий , которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах.
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевлённым(ой).
7. При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им.
10. В последнее время я стал(а) более чёрствым(ой) бесчувственным(ой) по отношению к ученикам.
11. Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. У меня всё больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке.
18. Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения).
19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу ещё много сделать в своей жизни.
22. Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений) необходимо сложить баллы. Которые вы поставили к каждому утверждению опросника. Смотреть «Ключ к опроснику профессионального выгорания». По таблице «Оценка уровней выгорания» можно определить свой уровень выгорания.

**Ключ опросника профессионального выгорания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| субшкала | Номер утверждения | Сумма баллов максимальная |
| Эмоциональное истощение | 1,2,3,6\*,8,13,14,16,20. | 54 |
| Деперсонализация | 5,10,11,15,22. | 30 |
| Редукция персональных достижений | 4,7,9,12,17,18,19,21. | 48 |

\*Отмечен «обратный» вопрос, которой считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Оценка уровней выгорания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| субшкала | Низкий уровеньL | Средний уровеньМ | Высокий уровеньN |
| Эмоциональное истощение | 0 - 15 | 16 - 24 | 25 и больше |
| Деперсонализация | 0 - 5 | 6 - 10 | 11 и больше |
| Редукция личных достижений | 37 и больше | 36 - 31 | 30 и меньше |

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.

**Сообщение**

**Синдром эмоционального выгорания**

2012 год