

Школа социального работника

**Профилактика синдрома
эмоционального выгорания
у работников социальной
сферы**

Занятие 5-е

Психолог Кашина М.В.

Май 2014

Эмоциональное выгорание

– это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Внешние факторы, провоцирующие выгорание:

1. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.
2. Дестабилизирующая организация деятельности.
3. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Внутренние факторы, обуславливающие эмоциональное выгорание:

- 1. Склонность к эмоциональной ригидности.**
- 2. Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности.**
- 3. Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.**
- 4. Нравственные дефекты и дезориентация личности.**

**Эмоциональное выгорание —
динамический процесс и
возникает поэтапно, в полном
соответствии с механизмом
развития стресса.**

При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса:

- **1) нервное (тревожное) напряжение**
— его создают хроническая
психоэмоциональная атмосфера,
дестабилизирующая обстановка,
повышенная ответственность,
трудность контингента;

- **2) резистенция**, то есть **сопротивление** — человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;
- **3) истощение** — оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. Соответственно каждому этапу возникают отдельные признаки или симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

Большинство исследователей считают, что возраст, пол, стаж работы и другие социально-демографические характеристики не связаны прямо с профессиональным выгоранием. Большее значение имеет индивидуальный тип реагирования на стрессогенные ситуации.

Основные проявления профессионального выгорания:

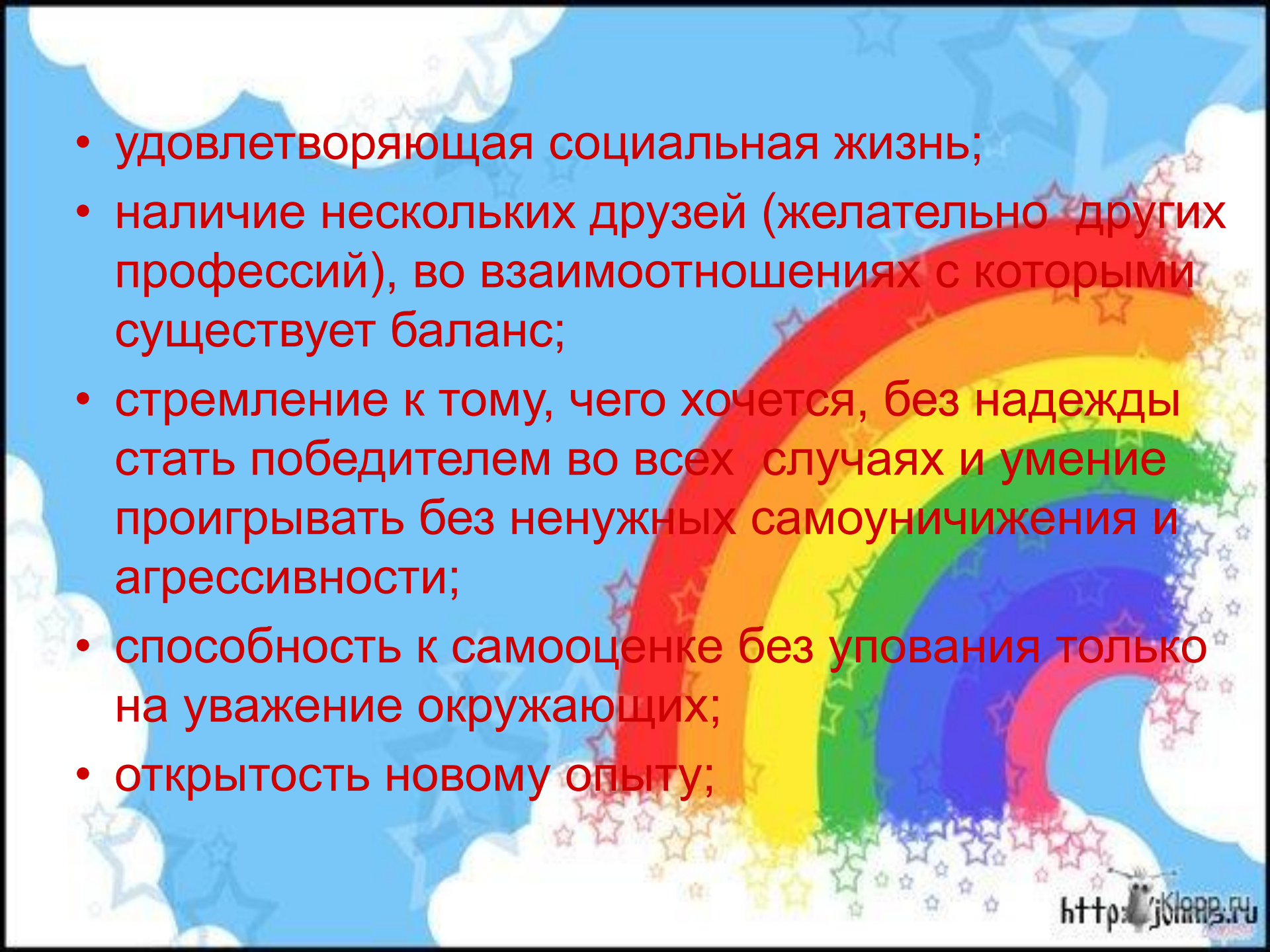
- в физическом отношении человек постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус,
- падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий, головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т. д.

В связи с этим профилактике и обеспечению психогигиены социального работника необходимо уделять особое внимание и способствовать созданию системы психологической помощи самим социальным работникам.

Профилактика СЭВ

Методы психогигиены и психопрофилактики «синдрома эмоционального выгорания»:

- культивирование других интересов, не связанных с работой;
- внесение разнообразия в свою деятельность, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;

- 
- удовлетворяющая социальная жизнь;
 - наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
 - стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
 - способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
 - открытость новому опыту;

- 
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
 - обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);
 - чтение не только профессиональной, но и другой качественной литературы, просто для своего удовольствия, без ориентации на какую-то пользу;

- 
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
 - периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
 - участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой;
 - хобби, доставляющее удовольствие.

Занятия с психологом по снятию состояния эмоционального напряжения

