

г. Северодвинск
2015 г.

Модуль «Профилактика эмоционального выгорания, или Как не сгореть на работе?»

Автор – составитель:
Перепелкина Татьяна Евгеньевна,
инструктор-методист

Пояснительная записка

Профессиональной деятельности принадлежит особая роль в социальном формировании человека, его образа жизни и поведения. Однако, роль профессии носит не только позитивный, но и порой негативный, даже разрушительный характер по отношению к личности исполнителя.

Синдром эмоционального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающей в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

В настоящее время определен круг профессионалов, склонных к профессиональному «выгоранию» - это учителя, психологи, психиатры, сотрудники милиции, работники искусства и др. Запускающим механизмом синдрома профессионального выгорания обусловлен не только внешними факторами, сколько внутренним миром определенного человека. Состояние профессионального «выгорания»

Впервые термин «выгорание» был введен американским психологом Х.Фреденбергером в 1974г. для характеристики психического состояния здоровья людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально под «выгоранием» подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности.

В настоящее время исследователи в области профессионального выгорания пришли к выводу, что выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки его можно корректировать.

Синдром выгорания включает три группы симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в переживаниях эмоционального перенапряжения, усталости, опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация - это негативные переживания и установки по отношению к субъектам деятельности (развитие «холодности», черствости, «бездущия», циничности при деловом общении с учениками, партнерами, коллегами и пр.). Редукция персональных достижений сказывается как снижение чувства

компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности собственной деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане, переживание недовольства собой и другими. Итак, синдром выгорания включает ряд симптомов, однако все они ни у кого не проявляются одновременно, существуют индивидуальные вариации, потому что выгорание - это реакция индивидуальная.

В отечественных и зарубежных исследованиях был выявлен широкий спектр негативных последствий выгорания. Межличностные последствия проявляются в социальных (общественных), семейных отношениях, а также в рабочих конфликтах или деструктивном напряжении при общении с коллегами, деловыми партнерами, клиентами. Установочные последствия выгорания заключаются в развитии негативных установок по отношению к коллегам, детям, родителям, работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении лояльности и привлекательности работы в данной организации. Поведенческие последствия проявляются как на уровне отдельного работника, так и на уровне организации. «Выгоревшие» работники прибегают к неконструктивным или к неэффективным моделям поведения, чем усугубляют собственное переживание дистресса и повышают напряженность вокруг себя, что сказывается на снижении качества работы и коммуникаций, ухудшении психологической атмосферы, возрастании текучести кадров. Психосоматические последствия отражаются в психосоматических расстройствах, таких как бессонница, головные боли и др.

Возможность развития синдрома выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости разработать профилактические меры, которые бы снижали риск выгорания и нейтрализовали его негативные последствия.

Целью модуля является: профилактика возникновения профессионального выгорания специалистов помогающих профессий.

Задачи:

1. Познакомить слушателей с теоретическим аспектом проблемы возникновения профессионального выгорания.
2. Формировать у слушателей умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
3. Познакомить слушателей с методами самодиагностики и диагностики с целью познания особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения.

Структура модуля: пояснительная записка, учебный план, учебно-тематический план, содержание тем модуля, список литературы, информационно-методическое обеспечение модуля.

Модуль «Профилактика эмоционального выгорания, или Как не сгореть на работе?» включает в себя 10 часов и заканчивается итоговым контролем в виде собеседования.

МОДУЛЬ

«Профилактика эмоционального выгорания, или Как не сгореть на работе?»

Краткая аннотация модуля программы

Категория слушателей: воспитатели, психологи, социальные педагоги и другие категории педагогических работников.

Цель: профилактика возникновения профессионального выгорания специалистов помогающих профессий.

Сроки обучения: общее количество часов – 8, из них: лекции – 2, практические – 6.

В результате обучения слушатели, успешно освоившие модуль смогут:

- охарактеризовать понятие «профессиональное выгорание», причины, стадии профессионального выгорания;
- уметь проводить самодиагностики и диагностики с целью познания особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения;
- актуализировать знания и умения в области организации эффективной коммуникативной деятельности.

Ключевые понятия модуля: «профессиональное выгорание», причины профессионального выгорания, стадии профессионального выгорания, драматический треугольник С.Карпмена.

Форма контроля: собеседование.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем модуля	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. занятие	
1.	Профилактика эмоционального выгорания, или Как не сгореть на работе?	10	2	8	Собеседование
Итого:		10	4	6	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем модуля	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. занятие	

1.	Профессиональное выгорание специалистов «помогающих профессий»	2	2		Собеседование
2.	Общие положения профилактики синдрома профессионального выгорания	4	2		Собеседование
3.	Профилактика синдрома профессионального выгорания	4		6	Собеседование
Итого:		10	4	6	

Содержание программы модуля

1. Профессиональное выгорание специалистов «помогающих профессий» (лекция – 2 часа)

Понятие «Эмоциональное выгорание». Симптомы, фазы «профессионального выгорания». Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания. Модель взаимодействия факторов «выгорания» и ресурсов противодействия «выгорания».

1. Общие положения профилактики синдрома профессионального выгорания (лекция – 2 часа; практ. занятие – 2 часа)

Виды психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания. Приоритеты в профилактике

3. Профилактика синдрома профессионального выгорания (практ. занятие – 6 часов)

Методы диагностики профессионального выгорания (Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко), диагностика субъективного контроля). Внутренние ресурсы устойчивости специалиста к профессиональному выгоранию. Способы и приемы для регулирования эмоционального выгорания

Форма и содержание итогового контроля

В ходе итогового контроля оцениваются результаты освоения модуля, которые проявляются в умениях:

- охарактеризовать понятие «профессиональное выгорание», причины, стадии профессионального выгорания;
- уметь проводить самодиагностики и диагностики с целью познания особенностей эмоциональных состояний, причин их возникновения;
- актуализировать знания и умения в области организации эффективной коммуникативной деятельности.

Основной формой итогового контроля является собеседование.

Библиография

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 315 с.
2. Грегор О. Как противостоять стрессу. Стресс жизни. Понять и управлять им. – СПб.: Питер, 2003 – 138 с.
3. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/авт-сост О.И.Бабич. – Волгоград. – Учитель, 2012. – 122 с.
4. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях//Психологический журнал. – 2002. – Т. 23 (3). – С.85 - 95
5. Семанова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Из-во Института психологии, 2002. – 188 с.

Информационно-методическое обеспечение модуля

1. Определение места проведения: зал, помещение научно-методической службы
2. Методические разработки: памятки, рекомендации, карточки, психолого-педагогические ситуации.
3. Средства обучения:
ТСО (мультимедийный проектор, ПК, магнитофон);
печатные (учебники и учебные пособия, справочная литература, раздаточный материал и т.д.);
аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы образовательные, учебные кинофильмы и т.д.);
4. Раздаточный материал: ручки, карандаши цветные и простые, фломастеры, бумага писчая и цветная, ластики, игровой материал.