

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ.

Педагог – психолог:

Бурлак Лариса Геннадьевна.

МК ДОУ Детский сад **2**

с. Бешпагир

Грачёвский район Ставропольский край

# Эмоциональное выгорание –

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

Этот синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- ✓ Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;
- ✓ Загруженность в течении рабочего дня;
- ✓ Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка;
- ✓ Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- ✓ Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности;
- ✓ Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.

# Причины возникновения СЭВ у педагогов

- ✓ отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- ✓ жесткие временные рамки деятельности (занятие, семестр, год), неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- ✓ «неотрегулированность» организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование;
- ✓ ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;
- ✓ отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, коллегами, администрацией.

## Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

- ▶ Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- ▶ Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией (функция – защитная);
- ▶ Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- ▶ Окончание учебного года.



## Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы)

Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;  
22% - со стажем от 15 до 20 лет;  
11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);  
8% - со стажем от 1 года до 3 лет;

# Стадии профессионального выгорания

## Первая стадия:

- ✓ Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- ✓ Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи;
- ✓ Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.



# СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## Вторая стадия:

- ▶ Возникновение недоразумений с коллегами;
- ▶ Появление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.





# СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## Третья стадия:

- ▶ Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру
- ▶ Безразличие ко всему.



# Три аспекта профессионального выгорания

- ▶ **Первый** — *снижение самооценки.*

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

- ▶ **Второй** — *одиночество.*

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

- ▶ **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

# СИМПТОМЫ ПОЯВЛЕНИЯ СЭВ

## Психофизические симптомы:

- ✓ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ✓ ощущение эмоционального и физического истощения; снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ✓ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии); частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ✓ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ✓ полная или частичная бессонница;
- ✓ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ✓ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ✓ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

# Симптомы появления СЭВ

## Социально-психологические симптомы:

- ✓ безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- ✓ повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- ✓ постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- ✓ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ✓ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- ✓ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# Симптомы появления СЭВ

## Поведенческие симптомы:

- ✓ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- ✓ сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- ✓ постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- ✓ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ✓ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени;
- ✓ дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности.

# Профилактика профессионального выгорания

## Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

### **Во-первых:**

хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);  
высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

### **Во-вторых:**

опыт успешного преодоления профессионального стресса (нужно решить свою проблему)  
способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме);  
высокая мобильность;  
открытость;  
общительность;  
самостоятельность;  
стремление опираться на собственные силы.

### **В-третьих:**

способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

## Профилактика профессионального выгорания

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

**Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.



# Спасибо за внимание.

*Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.*

