

# «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА»



**МАДОУ детский сад  
общеразвивающего вида № 15**

**педагог-психолог И.С.Жих**

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** – понятие, введённое в психологию американским психиатром Фрейденбергом в 1974 году.

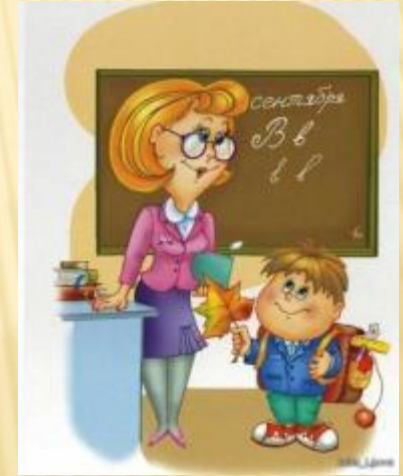


Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое **«выгорание»**. Часто его называют **«эмоциональным»** или **«профессиональным выгоранием»**.



**Профессиональное выгорание** - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, работающего в социальной сфере.





**Синдром профессионального выгорания** - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, социальных работников, психологов, врачей, менеджеров, журналистов, бизнесменов и политиков, всех, чья деятельность невозможна без общения.



## ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств, свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но .... как-то скучно и пусто на душе;
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; все чаще хочется сказать «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

## ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- Возникают недоразумения с детьми, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем, вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающий для организма уровень.

## ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- Притупляется представление о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- Такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## Список симптомов профессионального выгорания:

- \* Усталость, утомление, истощение
- \* Психосоматические недомогания
- \* Бессонница
- \* Негативное отношение к детям, сотрудникам
- \* Скудность репертуара рабочих действий
- \* Злоупотребление химическими агентами: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками
- \* Отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;
- \* Негативная «Я-концепция»
- \* Агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, перевозбуждение, гнев и др.)



## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** развитие эмоциональной устойчивости, профилактика эмоционального выгорания педагогов.

### **Задачи:**

- выявление степени выраженности синдрома профессионального выгорания в педагогическом коллективе;
- передача психологических знаний о синдроме профессионального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- проведение мероприятий, способствующих профилактике и психокоррекции синдрома профессионального выгорания;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия в коллективе, снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

## В исследовании приняли участие 20 педагогов МАДОУ детский сад № 15

Пол	Средний возраст	Семейное положение	Образование	Стаж работы
женский	39,8 лет	не замужем – 3 чел., замужем – 11 чел., в разводе – 4 чел., вдова - 2 чел.,	среднее специальное – 4 чел., высшее – 16 чел.	от 2 до 20 лет

Диагностика уровня эмоционального сгорания (В.В. Бойко)

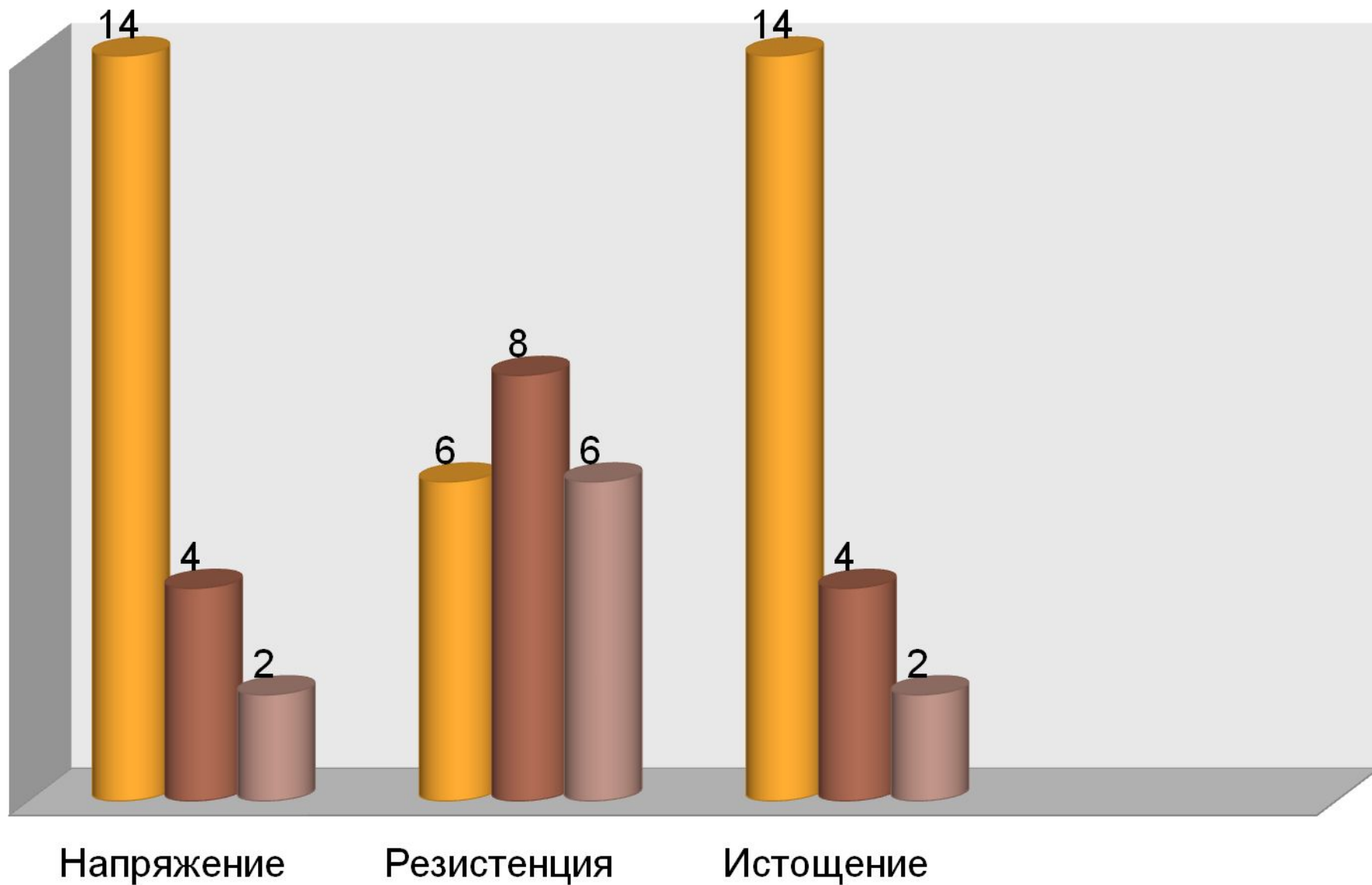
Фаза	Напряжение	Баллы	Резистенция (сопротивляемость устойчивость)	Баллы	Истощение	Баллы
Симптом	Переживание психотравмирующих обстоятельств	10	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	5	Эмоциональный дефицит	0
		20		7		5
		0		3		5
		22		5		2
		5		2		0
		8		2		15
		0		7		0
2	8	7				
Симптом	Неудовлетворенность собой	5	Эмоционально-нравственная дезориентация	20	Эмоциональная отстраненность	2
		0		5		0
		3		9		0
		11		7		0
		3		5		3
		3		5		2
		8		7		3
3	12	0				
Симптом	«Загнанность в клетку»	1	Расширение сферы экономии эмоции	25	Личностная отстраненность (деперсонализация)	7
		0		13		5
		1		23		3
		1		18		0
		0		15		13
		5		20		5
		5		0		2
0	25	3				
Симптом	Тревога и депрессия	8	Редукция профессиональных обязанностей (уменьшение, ослабление, сведение сложного к более простому)	23	Психосоматические психовегетативные нарушения	23
		10		28		5
		3		20		5
		5		7		8
		5		2		5
		3		27		15
		0		15		18
3	20	2				

## Результаты диагностики:

■ Фаза не сформировалась

■ Фаза в стадии формирования

■ Фаза сформировалась







# САМОРЕГУЛЯЦИЯ

## Приемы саморегуляции :

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном; вдыхание свежего воздуха;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- чтение стихов; афоризмов
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



# МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ



## ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Индивидуальная и групповая психологическая помощь
- Однократные и многократные консультации
- Консультации по личному обращению или направлению
- Без дополнительного тестирования и с дополнительным тестированием
- Без привлечения методов психологической коррекции и с привлечением этих методов
- Консультации изолированные и комбинированные с другими методами психологической помощи

# НЛП (НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ)

Самостоятельная работа  
(работа в парах)



Работа в парах

Рефлексия



Настроение отличное!



Настроение хорошее




Плохое настроение



# ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

## Метод позитивной психотерапии - это

- Позитивная психотерапия - метод краткосрочной психотерапии, был создан доктором Носсратом Пезешкианом и его сотрудниками в 1968 году в Германии на основе транскультуральных исследований, проводившихся более чем в 20 различных культурах. Сегодня он официально принят для последипломной подготовки врачей, психологов, социальных работников и педагогов во многих странах. Метод направлен на мобилизацию внутренних ресурсов человека для принятия позитивных решений в любых, даже самых сложных жизненных ситуациях.
- гуманистический глубинно-психологически ориентированный метод психотерапии, с транскультуральной точкой зрения, с новыми техниками в русле клиент-центрированной и ориентированной на ресурсы краткосрочной психотерапии.
- Позитивная психотерапия – это метод, который дает знания о человеке, учит не сражаться с окружающим миром, а принимать его во всем многообразии.



**Умиротворение должно стать основным принципом вашей жизни, ее центром, той осью, вокруг которой формируются все ваши жизненные цели. Потому что мир в душе – это и есть то мерило счастья, к которому мы все так стремимся.**



**Спасибо за  
внимание!**