

# «Синдром эмоционального выгорания психолога: факторы риска и способы профилактики»



Практические психологи  
МОУ «ШКОЛА № 18 ГОРОДА  
ТОРЕЗА»  
Серикова О.В., Новикова Ю.А.



**Бывает – проснешься, как птица,  
крылатой пружиной на взводе,  
и хочется жить и трудиться;  
но к завтраку это проходит.**



**Весь день суетой загубя,  
Плетусь я к усталому ужину,  
И вечером в куче себя  
Уже не ищу я жемчужину...**



# Жила-была Женщина

1. По утрам она просыпалась и думала \_\_\_\_\_

2. Собираясь на работу, она \_\_\_\_\_

3. На работе она \_\_\_\_\_

4. Весь рабочий день она мечтала \_\_\_\_\_

5. А когда рабочий день заканчивался, она \_\_\_\_\_

6. Придя домой, она \_\_\_\_\_

7. Засыпая, она думала \_\_\_\_\_

8. А на самом деле она мечтала \_\_\_\_\_

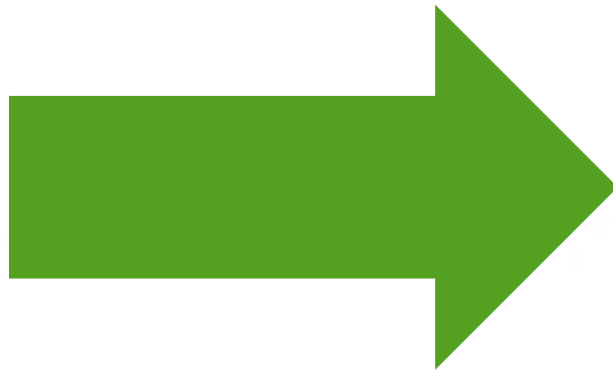


# «Волшебный магазин»



# Экспресс-оценка «выгорания» **2-6 баллов** –

**0-1 балл** –  
синдром  
выгорания Вам не  
грозит (Вам  
можно  
позавидовать);



Вам необходимо  
переключиться на  
**новый вид**  
деятельности,  
например, начать  
подготовку к  
летнему отпуску  
(присмотреть себе  
купальник и  
купить шляпку);

**7-9 баллов** –  
пришло время  
решить: либо  
сменить работу,  
либо стиль жизни

(например,  
начать посещать  
бассейн или  
сменить  
прическу, а может  
быть, и ...);



**10 баллов** –  
положение весьма  
серьезное, только  
не дайте  
погаснуть  
огоньку, который  
в Вас ещё



# Задачи:

Сформировать представление о профессиональном выгорании, симптомах и факторах, способствующих его появлению.



Проанализировать уровень профессионального выгорания.



Познакомить с ресурсами по противодействию профессиональному выгоранию.



Способствовать развитию позитивного восприятия окружающей действительности.



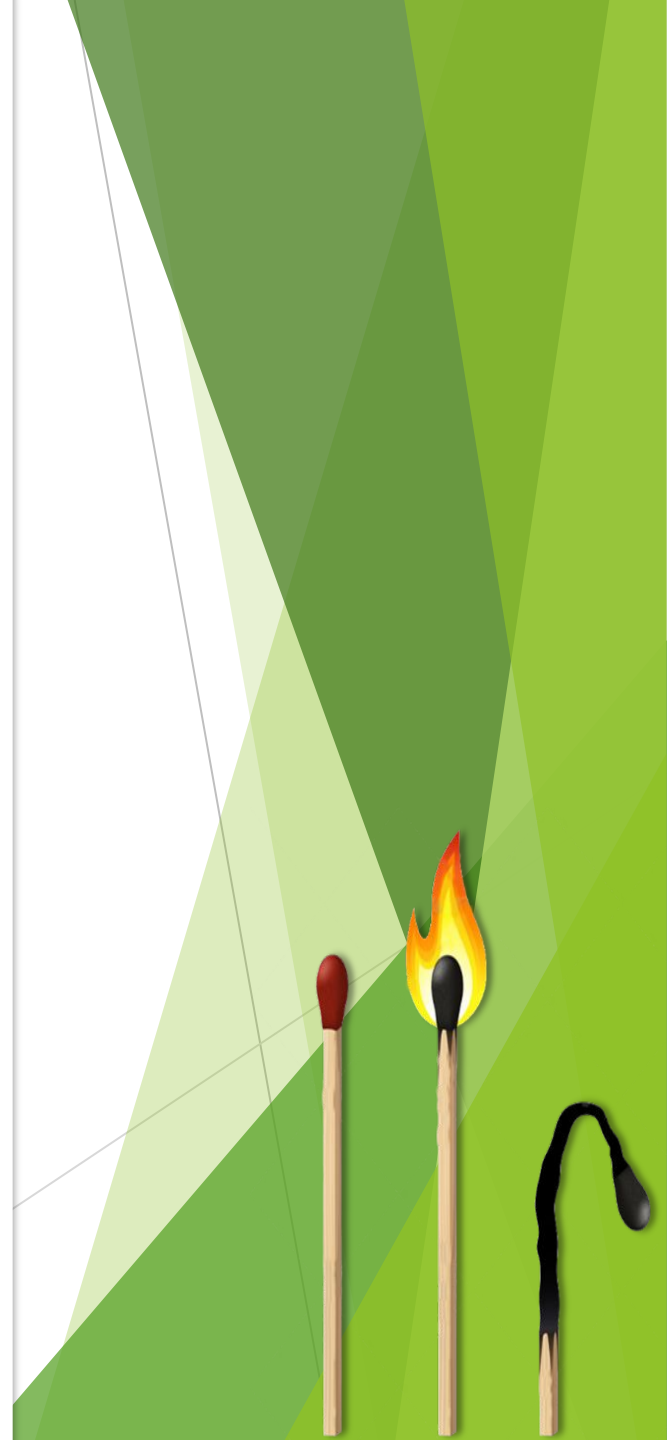
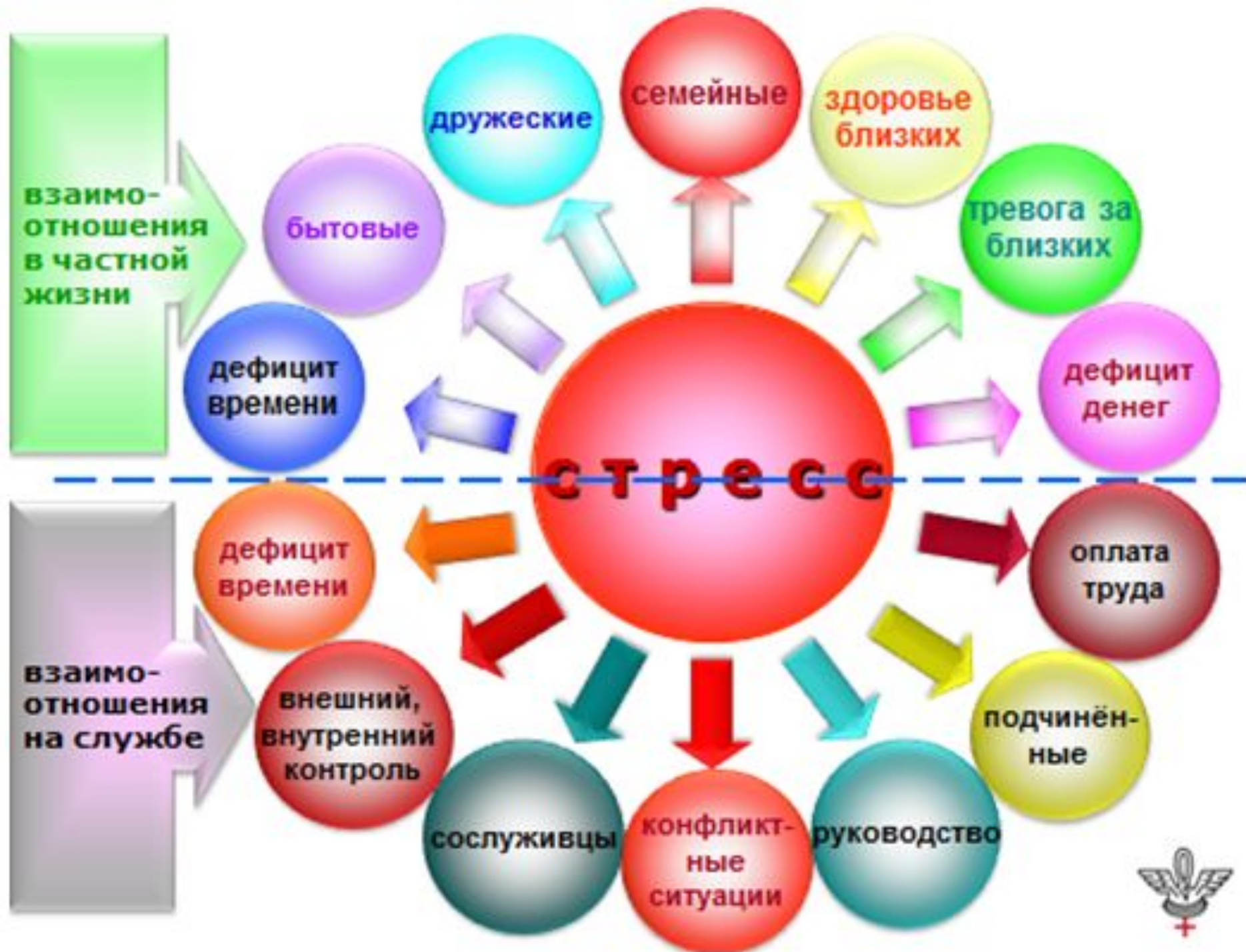
# Упражнение «Шарик»



Как вы думаете,  
какие факторы  
способствуют  
появлению  
острого  
инфаркта?  
Метаболического  
синдрома?







# РИМСКИЙ ИМПЕРАТОР ДИОКЛЕТИАН IV ВЕК Н.Э.



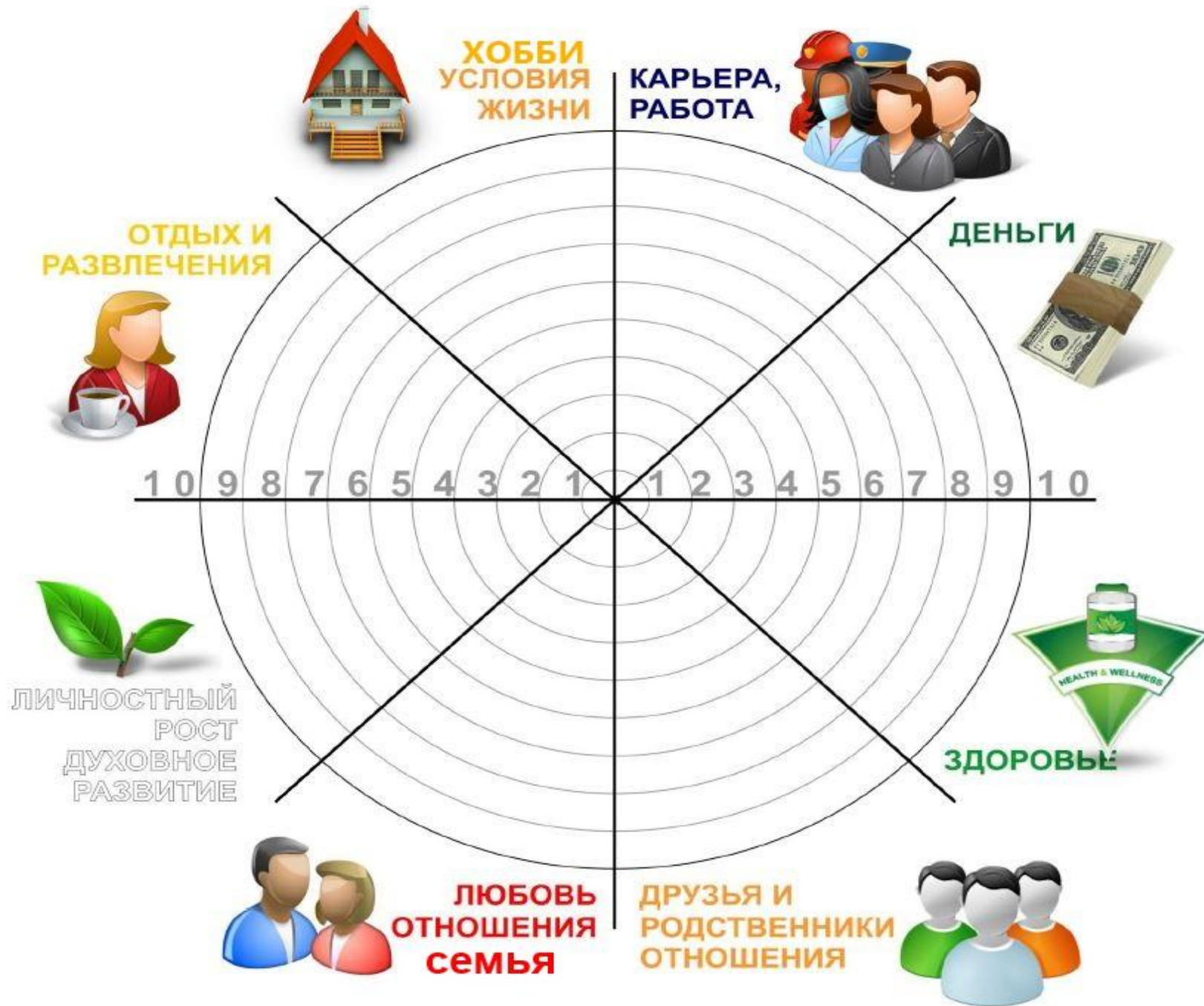
# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



**ЭТО СОСТОЯНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО,  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО,  
УМСТВЕННОГО  
ИСТОЩЕНИЯ**

**ЭТО  
ВЫРАБОТАННЫЙ  
ЛИЧНОСТЬЮ  
МЕХАНИЗМ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ЗАЩИТЫ В ФОРМЕ  
СВОЕОБРАЗНОГО  
УХОДА**

**ЭТО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
РАЗМОЛВКА  
ЧЕЛОВЕКА С  
РАБОТОЙ В ОТВЕТ НА  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ  
СТРЕСС ИЛИ НА  
РАЗОЧАРОВАНИЕ**





*Работа дала многое:  
раньше у меня  
не было ничего,  
а теперь — ничего  
и дёргающийся глаз.*



# ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

- начинается приглушение эмоций, специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстранённость в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворённости; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: *«Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*



# СОПРОТИВЛЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО

- Возникают недоразумения с детьми (*«Им ничего не надо, а мне больше них надо?»*, *«Неблагодарные, столько сил на них трачу, и все без толку»*, *«Ученики сейчас глупые, но хитрые»* и т.д)
- 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.





# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил;

глаза человека теряют блеск интереса к чему бы то ни было и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе;

человек стремится к уединению, ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми;

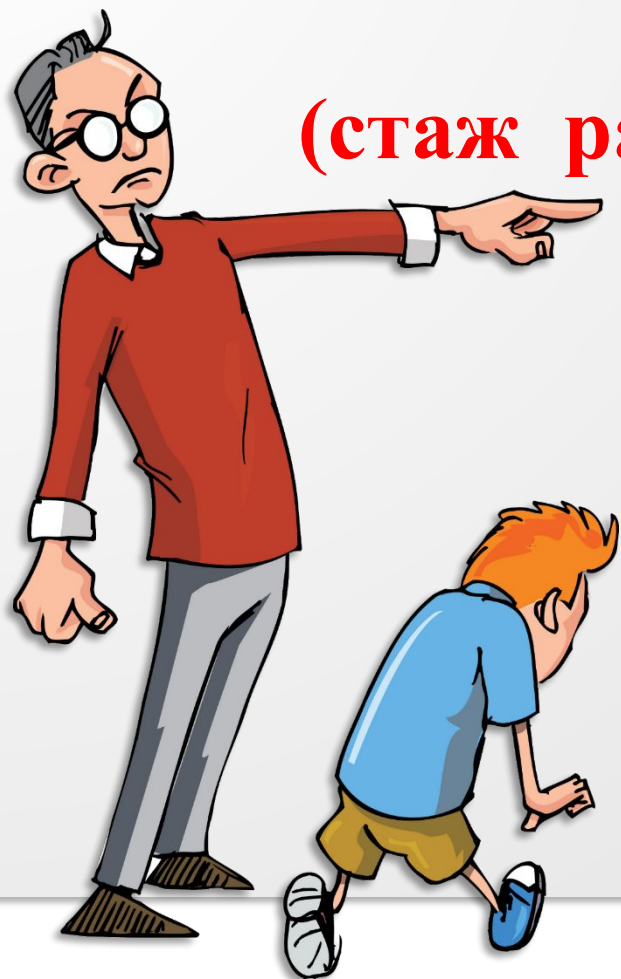
усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям.



# Статистика:

**Профессиональному выгоранию  
подвержены 80% педагогических  
работников**

**(стаж работы - более 15 лет)**



**ТОЛЬКО  
1 из 50  
не называет  
признаков  
выгорания**



# СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



# **ПЕРВАЯ ГРУППА:** **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;

частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

резкая потеря или резкое увеличение веса;

полная или частичная бессонница;

заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке



# **ВТОРАЯ ГРУППА:**

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

безразличие, скука, пассивность и депрессия.

чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности.

повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

частые нервные срывы.

общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы



# **ТРЕТЬЯ ГРУППА:** ***ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ***

ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

постоянно, без необходимости, берётся работа домой, но дома она не делается;

дистанцированность от сотрудников и людей, повышение неадекватной критичности;

злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств





**Человек под дождем**



**Сделай выводы и  
отпусти проблему!**



# Практическая часть



**Бывает,  
самое сокровенное  
мы говорим в  
шутку, чтобы  
никто не понял,  
что это правда.**





- **1** Лев (царь природы, хищник).
- **2** Пингвины (нужны особые условия, очень пугливы, отлично развито стадное чувство).
- **3** Обезьяны (очень крикливые, от них много суеты и шума).
- **4** Панды (красивые, забавные, спокойные, но необходимо специальное питание).
- **5** Попугаи - (яркие, разноцветные, постоянно хлопают крыльями, любят много разговаривать).

5 —

4 —

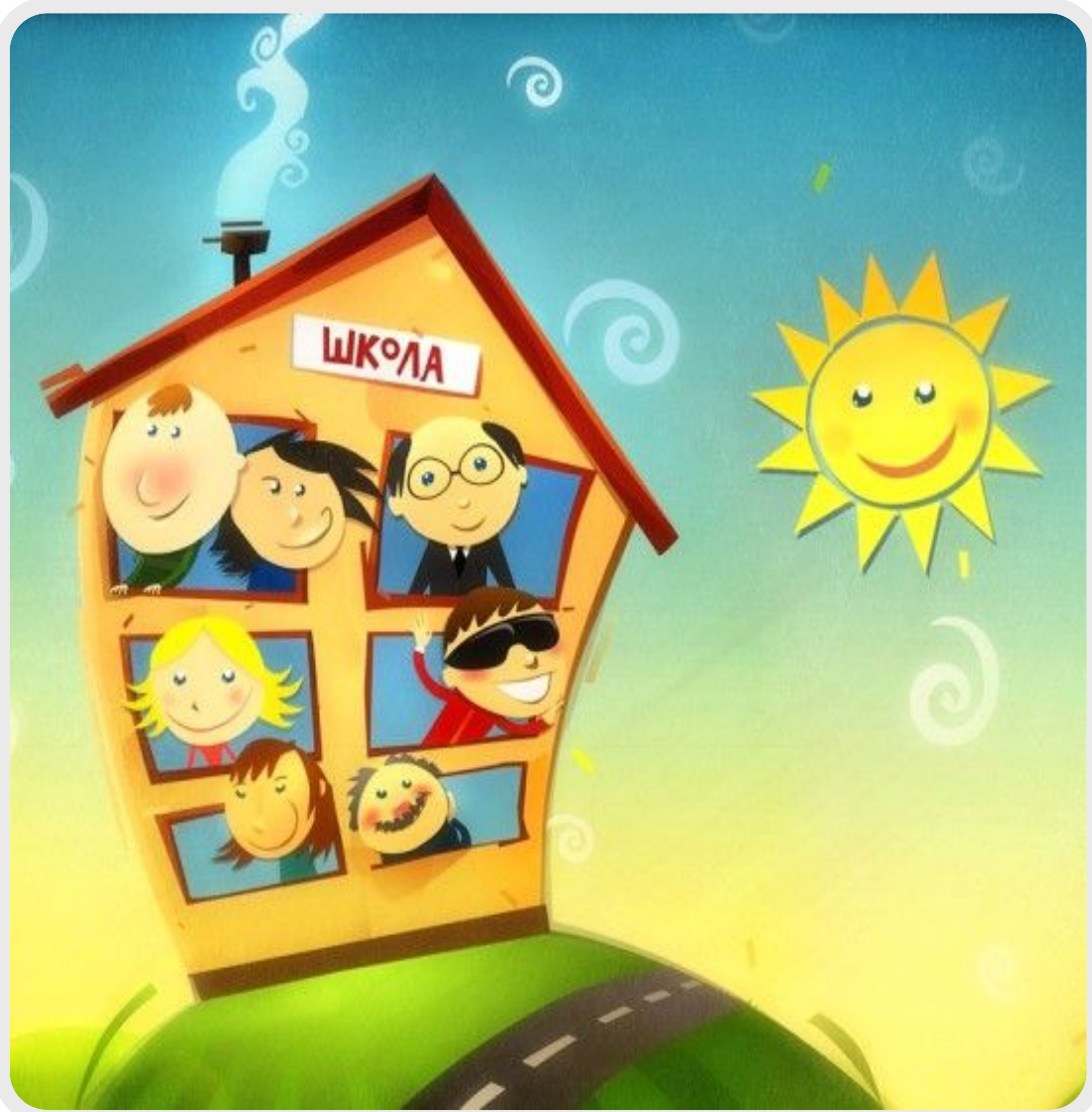
● ?

— 1

— 2

— 3





1. **Директор**
2. **Учителя**
3. **Родители**
4. **Учащиеся**
5. **Семья**
6. **Вы сами**

КАЛОШИ  
СЧАСТЬЯ

КАЛОШИ



# «Плюс» -





# «Как вы заботитесь о себе?»


## Более

- **результат выше среднего.** Вы умеете заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому Вам легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.
- **40-54 средний результат.** Вы, как правило, стараетесь заботиться о себе, но могли бы улучшить свой результат.
- **результат ниже среднего.** Вы заботитесь о себе недостаточно хорошо. Возможно, что у Вас есть чувство вины перед собой или окружающими.

До 40

# Медитация





*Это не закат, это рассвет!  
Так много ещё впереди.  
Есть опыт, знания, а  
душевные силы мы найдем,  
ведь у психологов они  
неисчерпаемы...*