

«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»

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

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

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

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

2-6 баллов – Вам необходимо переключиться на **новый вид деятельности**, например, начать подготовку к летнему отпуску (присмотреть себе купальник и купить шляпку);



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.

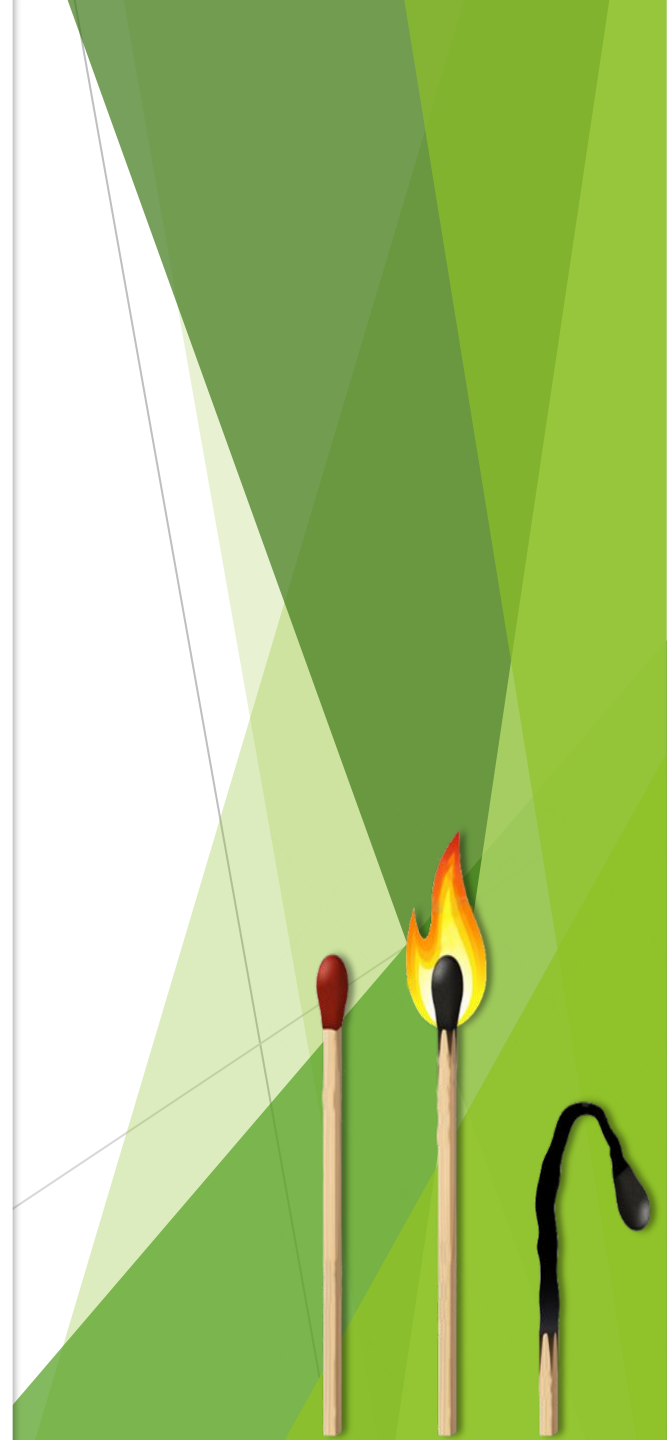
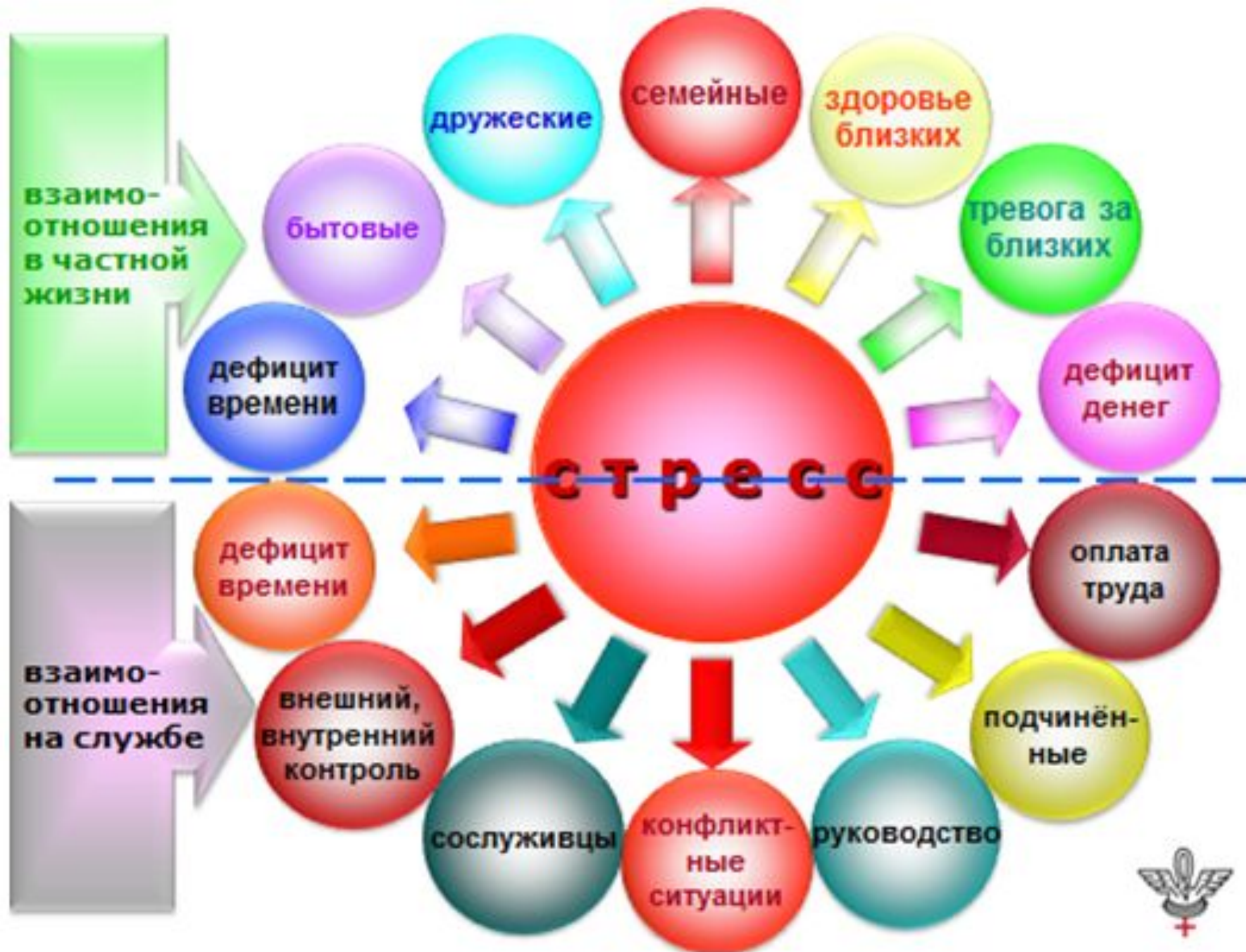


Упражнение «Шарик»



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;

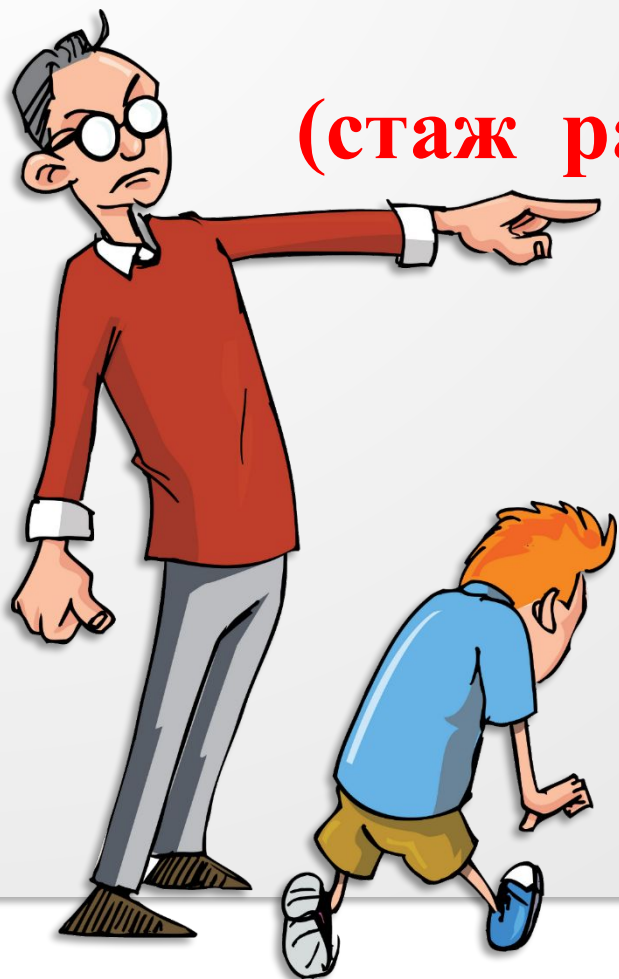
усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям.



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 —

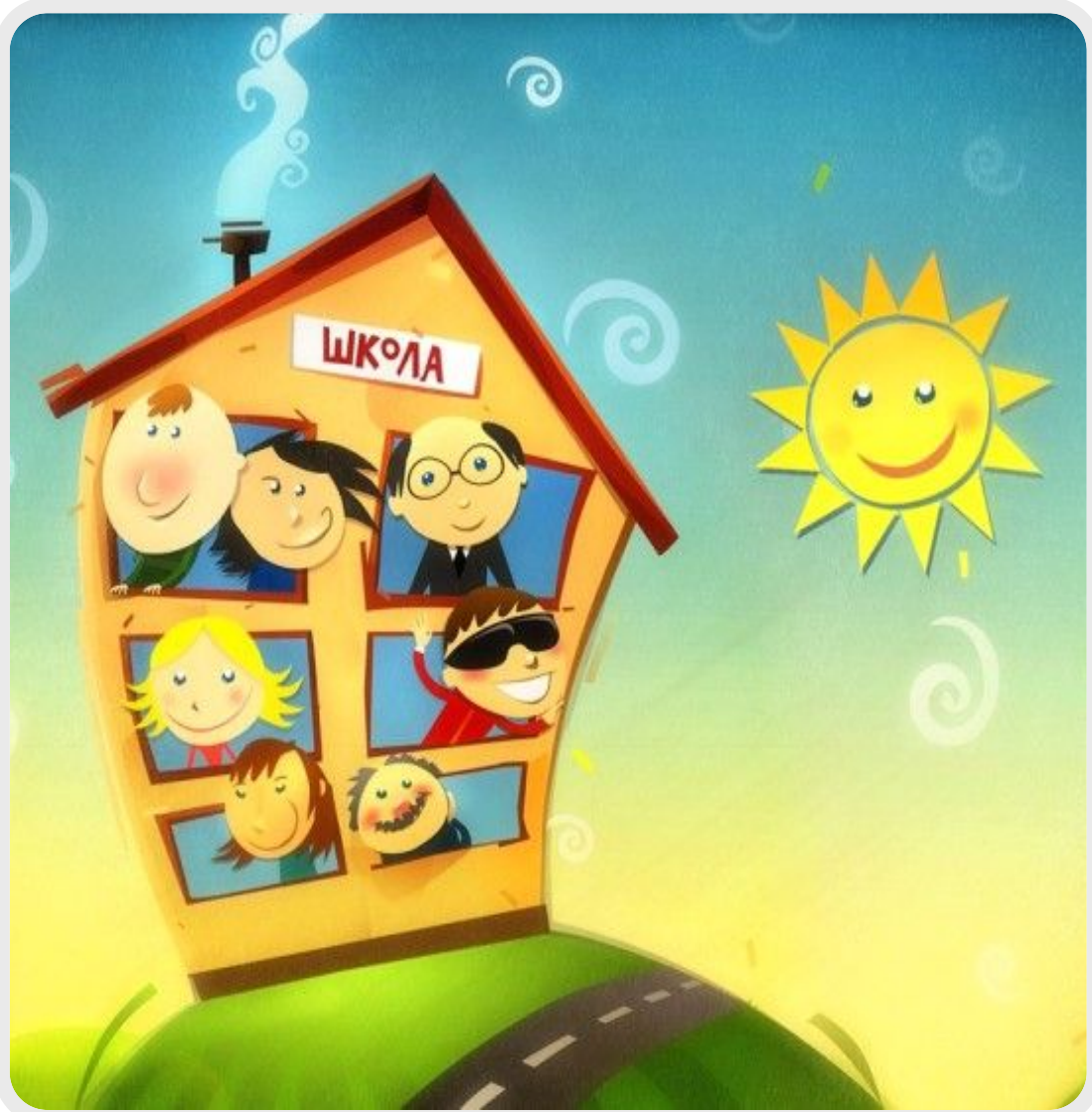
● ?

— 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...*