



# Эмоциональное выгорание педагогов

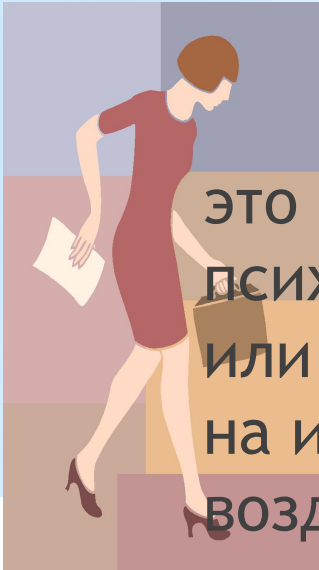
Презентация  
подготовлена педагогом-психологом  
МКОУ «СОШ № 3»  
Измайловой Л.В.  
г. Новомосковск  
Ноябрь 2011 г.



# Цели занятия:

- \* формирование у педагогов психологических компетенций, необходимых для профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности,
- \* познакомить учителей со способами самодиагностики и профилактики эмоционального выгорания.

# Эмоциональное выгорание —



это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия,

своеобразный уход, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование (речь может идти не только о работе).

# Причины возникновения синдрома профессионального выгорания

1. Длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно - психическое и физическое напряжение.
2. Этика общения (рамки общения). Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально - этических и личностных ресурсов.



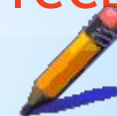
## Результаты самодиагностики:

**0-25 баллов:** эта сумма может вас не беспокоить. Однако все-таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

**26-45 баллов:** поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте, что вы можете для себя сделать.

**46-60 баллов:** ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

**Более 60 баллов:** ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.



## Синдром эмоционального (профессионального) выгорания выражается в психическом, эмоциональном и физическом изнеможении и имеет разнообразные симптомы:

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;

- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



# Эти симптомы можно объединить в три группы



1. Истощение как чувство опустошенности, усталости и «сухости» человека при его общении с другими людьми
2. Деперсонализация, которая предполагает негативное или безразличное отношение к клиентам
3. Редукция, которая проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней, снижение стремления к профессиональной саморегуляции.



# Стадии профвыгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии.

## Первая стадия

- начинается приглушение эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Оставьте меня в покое!»
- наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов, сбои в выполнении каких - либо двигательных действий. Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий специалистом на фоне ощущения нервно - психической напряженности.

## Вторая стадия

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала - это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень;
- у специалиста падает интерес к работе, к общению (желание «никто бы меня не трогал»);
- происходит нарушение сна, головные боли по вечерам;
- повышается раздражительность;
- увеличивается число простудных заболеваний.



## Третья стадия (личностное выгорание)

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- проявляется полная потеря интереса к работе, эмоциональное безразличие, оупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил;
- появление хронических заболеваний (сердечно - сосудистая система, желудочно - кишечный тракт).



# Профилактика СЭВ

Естественные  
способы  
регуляции  
организма

Длительный сон  
Вкусная еда  
Общение с природой  
и животными  
Размышления о хорошем,  
приятном  
Движение  
Смех, улыбка, юмор  
Многое другое



Саморегуляция

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

# Три эффекта саморегуляции



**Успокоение**  
(устранение  
эмоциональной  
напряженности)

**Восстановление**  
(ослабление  
проявлений  
утомления)

**Активизация**  
(повышение  
психофизиологичес-  
кой реактивности)

# \* Практический этап

- ❖ Определение внутренних резервов
- ❖ Создание выразительного образа Я  
(аутогенная тренировка в состоянии релаксации)
- ❖ Способы профилактики СЭМ, связанные с управлением дыханием
- ❖ Мышечная релаксация



# Способы, связанные с управлением дыханием

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание



# Мышечное расслабление

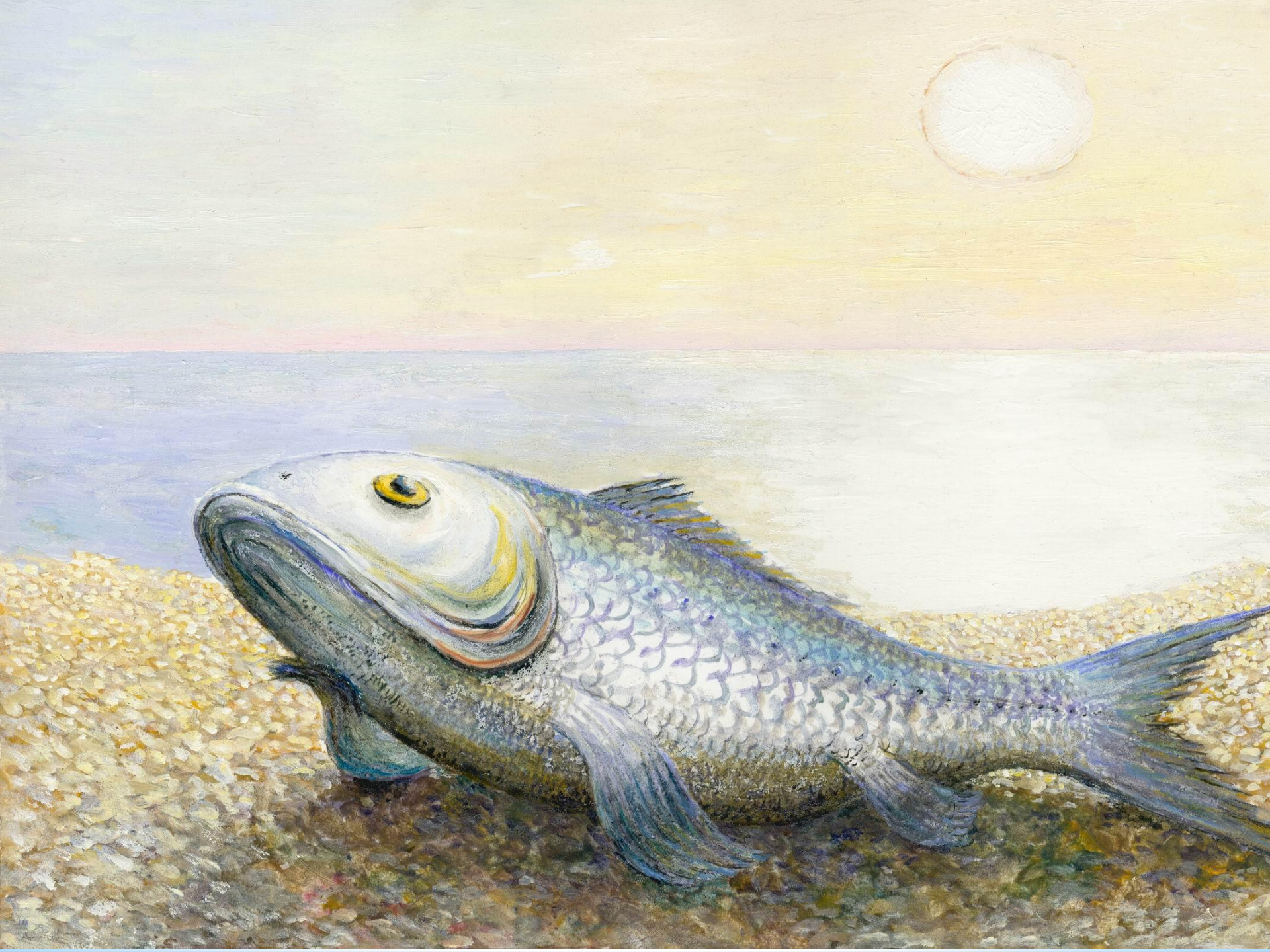
В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

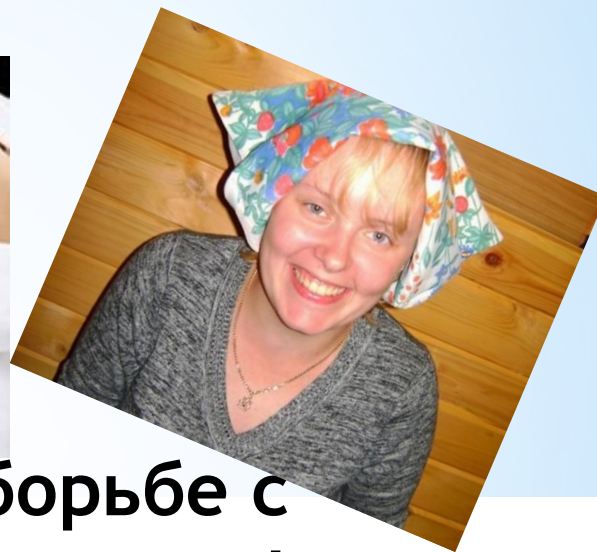
Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

**Примечание.** Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц



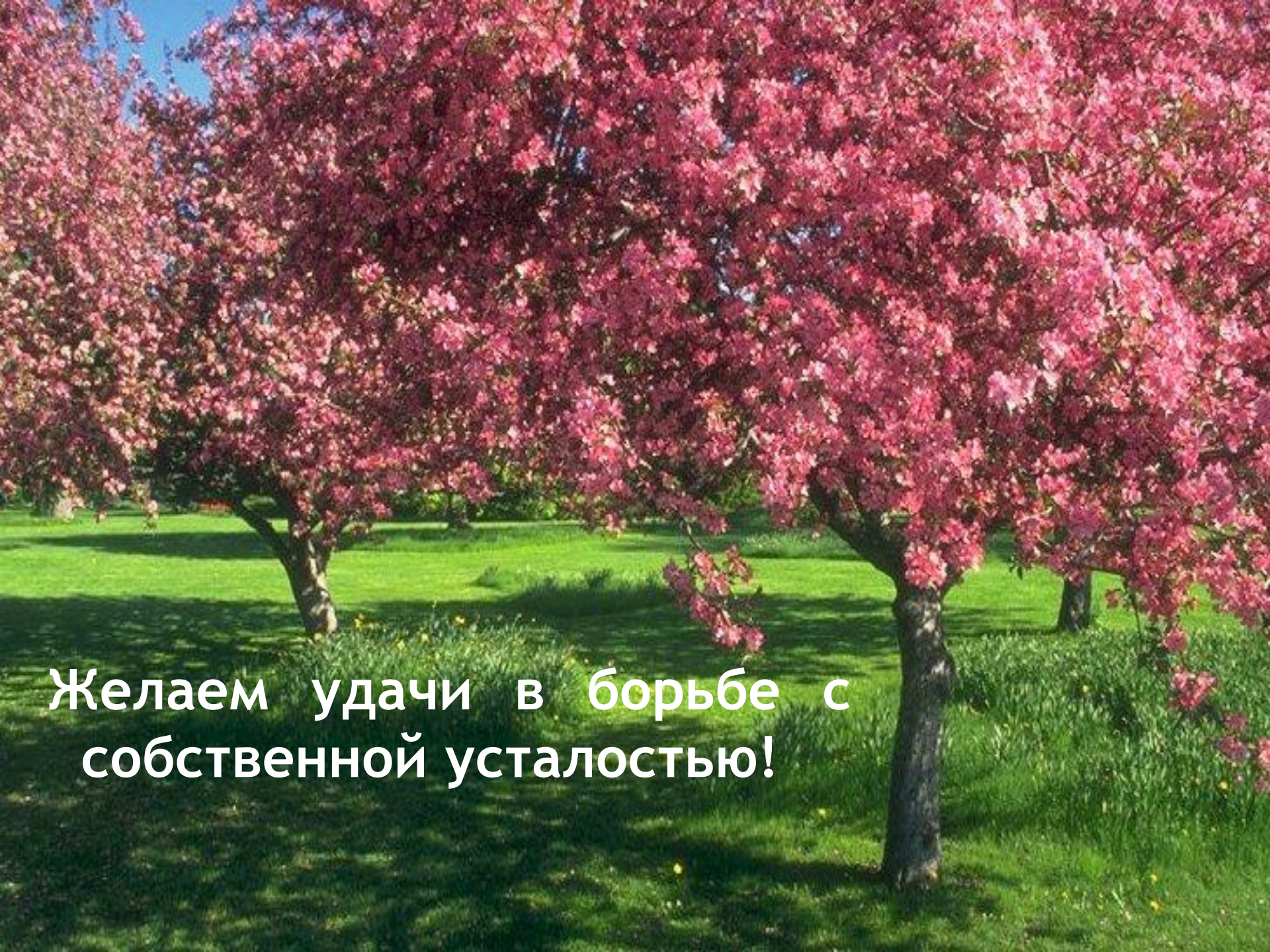
**Желаем удачи в борьбе с  
собственной усталостью!**



**\* В нашей жизни важно не  
столько положение, в  
котором мы находимся,  
сколько направление, в  
котором мы движемся.**

**О. Холмз**





**Желаем удачи в борьбе с  
собственной усталостью!**