

# КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИСИЛЬКУЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ им. М.А. РУДЕНКА»



**Составила: педагог-психолог  
Соломатова С.Б.**

**ТЕМА:** Синдром  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.

**Цель:** профилактика синдрома  
эмоционального выгорания среди  
педагогов детского дома.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

- 1. Понятие: «Синдром эмоционального выгорания».**
- 2. Факторы способствующие «эмоциональному выгоранию».**
- 3. Стадии «эмоционального выгорания».**
- 4. Результаты диагностики «эмоционального выгорания» педагогов КОУ «Исилькульский детский дом им . М.А. Руденка».**
- 5. Методы помощи при эмоциональном выгорании.**





**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ** — ЭТО СИНДРОМ,  
РАЗВИВАЮЩИЙСЯ НА ФОНЕ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И ВЕДУЩИЙ  
К ИСТОЩЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ И  
ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ РАБОТАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

**Синдром выгорания относится в том числе к феномену личностной деформации. Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться. Особенно часто синдром выгорания развивается у педагогов.**

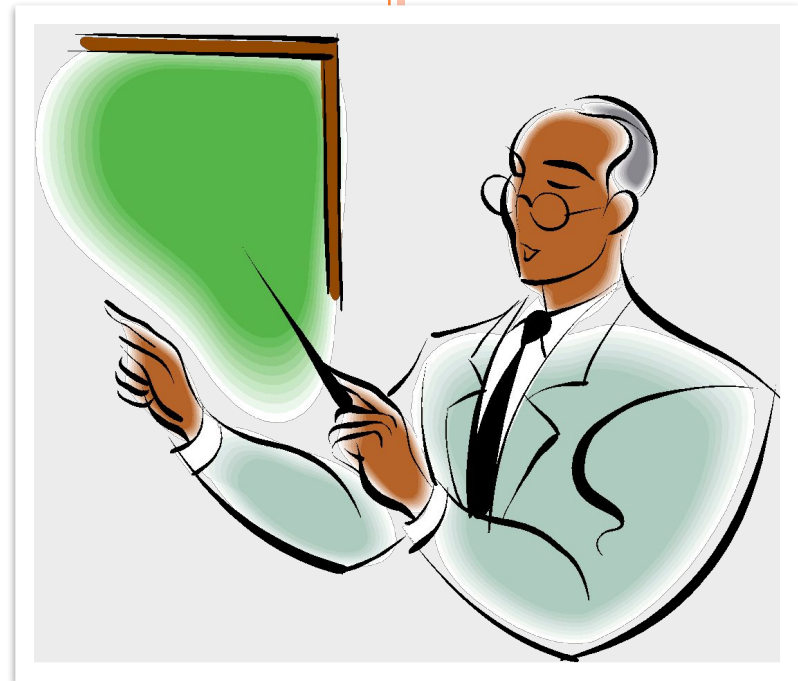


# Факторы способствующие эмоциональному выгоранию педагога.

Внешние



Внутренние



## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ:

- **Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.**

Выражается в необходимости педагога постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно и быстро запоминать информацию, принимать решения.



## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ:

- **Дестабилизирующая организация деятельности**
- Выражается в нечеткой организации и планировании труда, недостатке оборудования, плохо структурированной и расплывчатой информации...





## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ:

- **Повышенная ответственность за исполняемые функции**
- Выражается в нравственной и юридической ответственности специалиста за благополучие вверенных деловых партнеров-пациентов, учащихся, клиентов и т. д.



# ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ:

- **Неблагополучная атмосфера профессиональной деятельности**
- Определяется двумя основными обстоятельствами - конфликтностью в системе «руководитель –подчиненный», в системе « коллега-коллега». Нервозная обстановка побуждает одних рассчитывать эмоции, а других- искать способы экономии психических ресурсов.




## ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ:

- **Психологически трудный контингент**
- Выражается в сфере общения: у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития.



# ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

- **Склонность к эмоциональной ригидности.**
- Эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан 



## ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

- Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности.
- Данное психологическое явление возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль.



## ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

- Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности : здесь имеется два аспекта. Во-первых. Педагог не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности, это стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы- безразличие, равнодушие, душевную черствость. Во-вторых. Человек не умеет поощрять себя за сопереживание и соучастие. Он не испытывает удовлетворения от альтруистической эмоциональной отдачи другому человеку.



## ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

- **Нравственные дефекты и дезориентация личности.**
- Обусловлено неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другой личности.



# СТАДИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

ВЫГОРАНИЯ

- 1 стадия.** Поведение характеризуется на уровне произвольного: провалы в памяти, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий.
- 2 стадия.** Снижение интереса к работе, потребности в общении. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.
- 3 стадия.** Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил.





# МЕТОДЫ

ПОМОЩИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ.

- **Физиологические:** физические упражнения, принятие солнечных ванн, свежий воздух, прогулки, купание...
- **Биохимические:** здоровая еда, витамины, секс.
- **Психологические:** аутотренинги, медитации, методы саморегуляции, музыка, молитва.

