«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Педагог-психолог МБДОУ «ЦРР - детский сад № 31» Шипулина Ю.И.

«Эмоциональное выгорание»— это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса



и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Стадии эмоционального выгорания

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

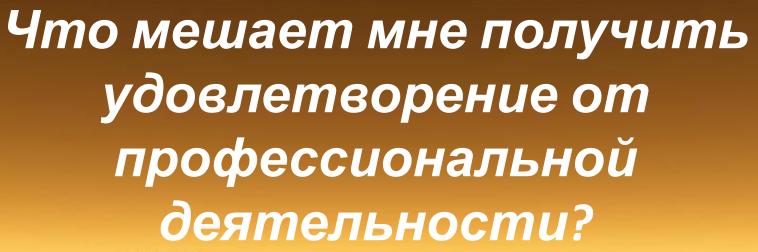
- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- забывание каких-то моментов («провалы в памяти»).

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- снижение интереса к работе;
- снижение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть»;
- возникают недоразумения с обучающимися и коллегами, преподаватель в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- нарастание апатии к концу недели;
- появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, увеличение числа простудных заболеваний);
- повышенная раздражительность, человек «заводится с пол-оборота».

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- наблюдается когнитивная дисфункция (нарушение памяти, внимания);
- нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями;
- личностные изменения, человек стремится к уединению (ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми);
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.





- Индивидуальные факторы
- Организационные факторы

Индивидуальные факторы:

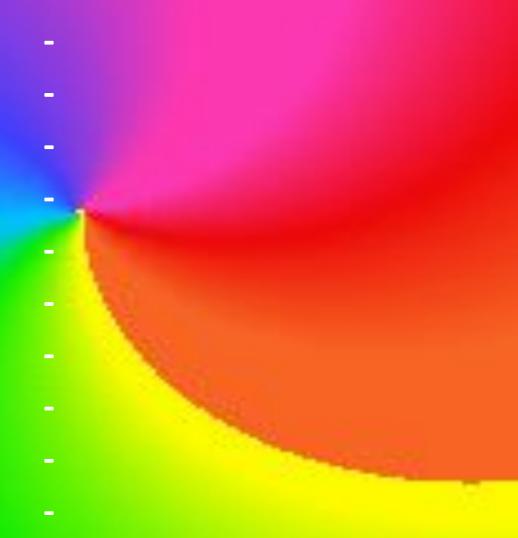
- Возраст
- Пол (женщины)
- Уровень образования
- Семейное положение (не состоящие в браке)
 - Стаж работы
 - Выносливость
 - Локус контроля
 - Стиль сопротивления
 - Самооценка
 - Невротизм (тревожность)
 - Коммуникабельность

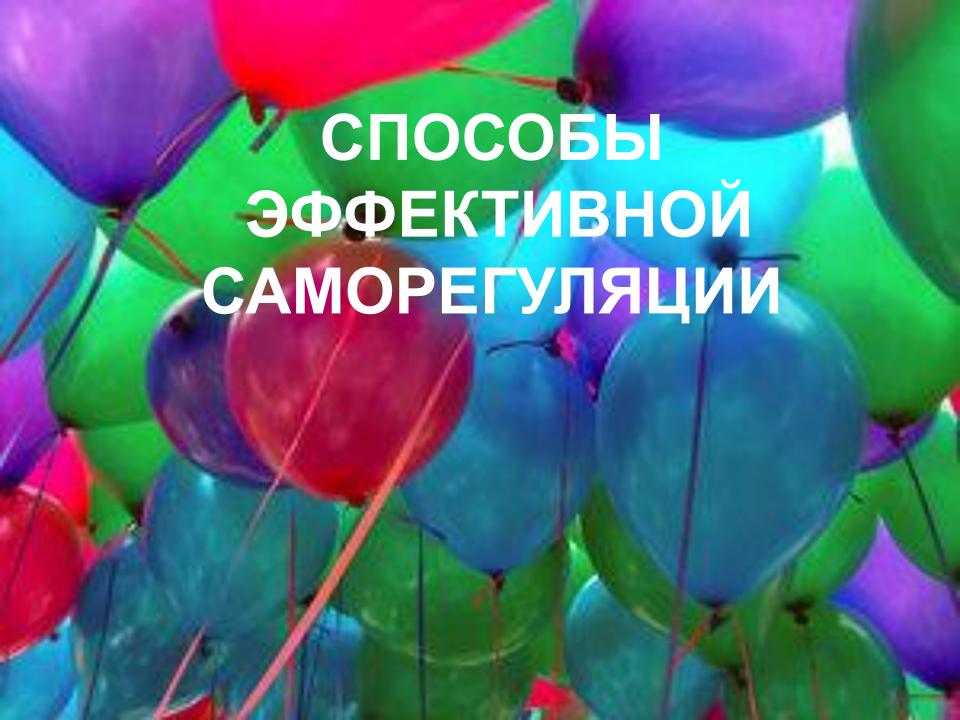
Организационные факторы:

- Условия работы
- Рабочие перегрузки
 - Дефицит времени
- Продолжительность рабочего дня
 - Содержание труда
- Самостоятельность в своей работе
 - Обратная связь



«Что мне доставляет удовольствие?»





Смех, улыбка, юмор!

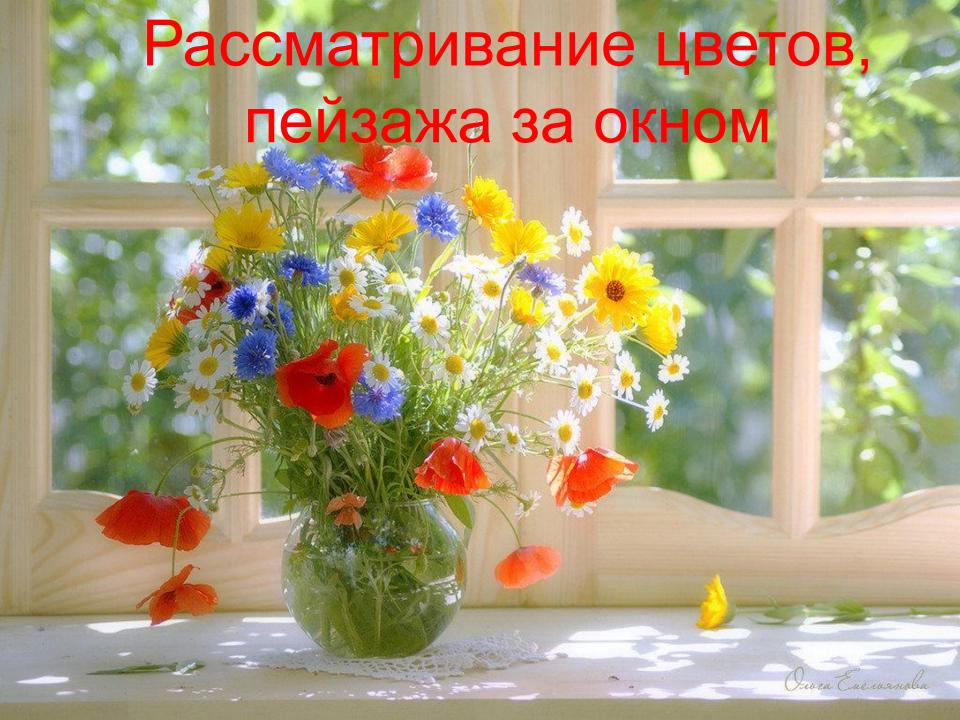


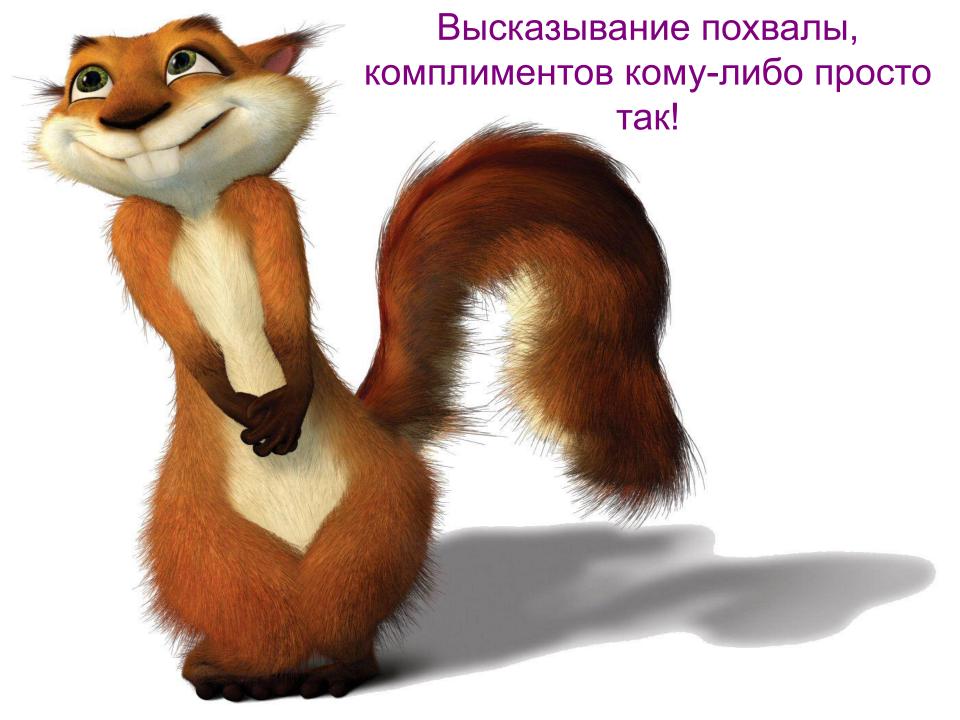


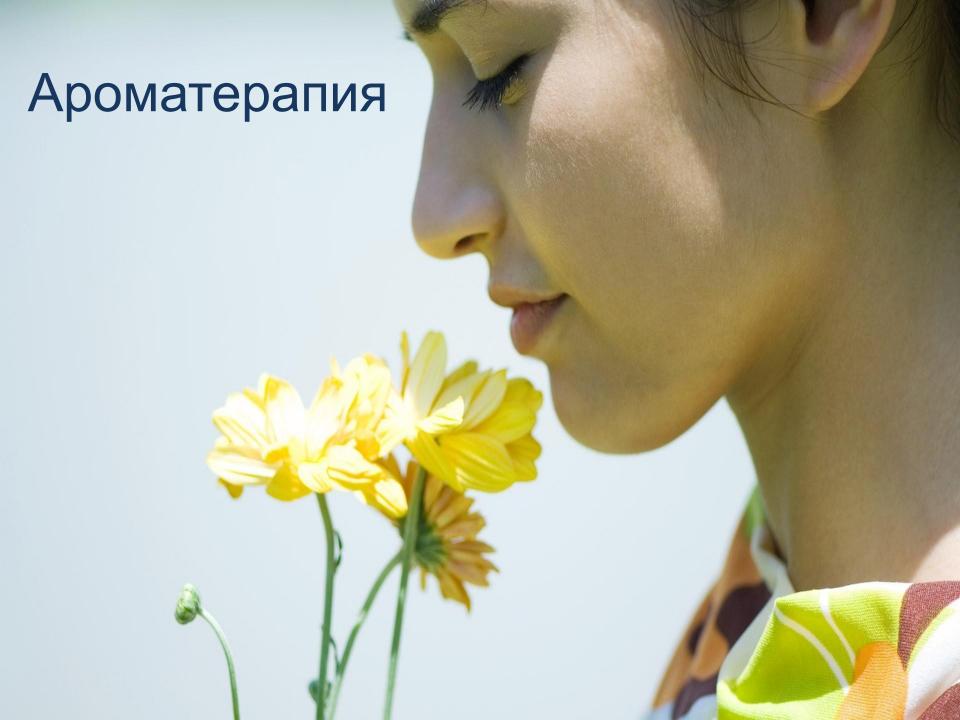
Размышления о хорошем, приятном

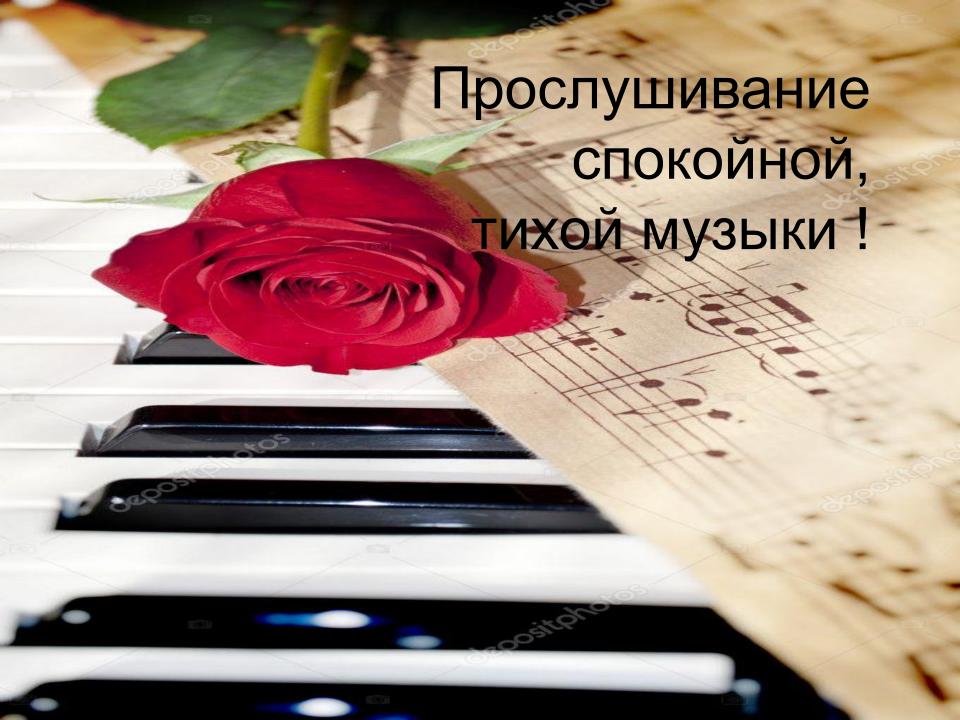
Спорт















Танцы!



