



# **Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога**

# «Эмоциональное выгорание»



Термин введен американским психиатром Х. Дж. Фрейзенбергером в 1974 году.

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками.

«Эмоциональное выгорание» - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.»

В.Бойко

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

## «Запах горящей психологической проводки».



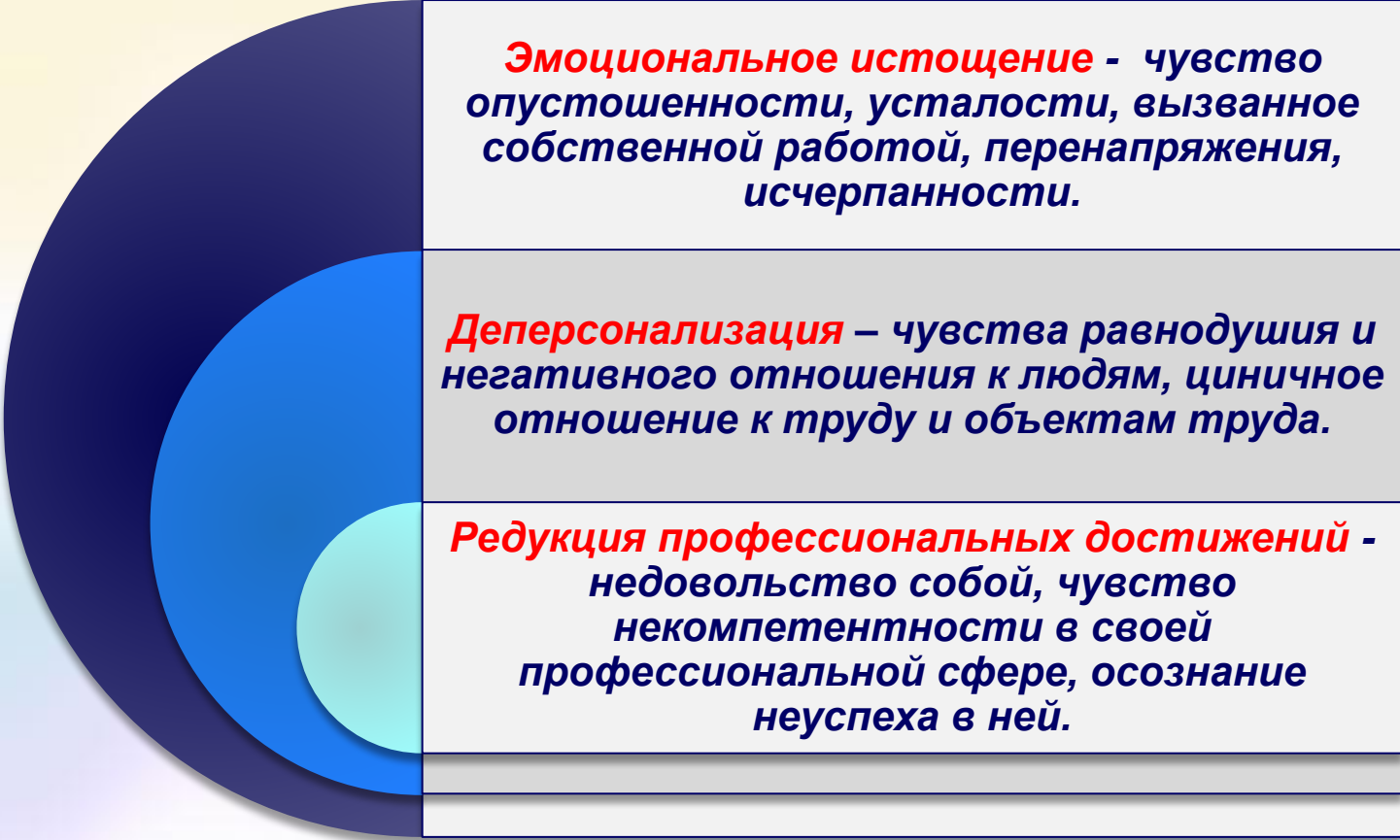
Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

# «Группа риска»



В “группе риска” СЭВ, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый “лимит общения”, то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

# Синдром включает в себя 3 компонента:



**Эмоциональное истощение** - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности.

**Деперсонализация** – чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда.

**Редукция профессиональных достижений** - недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

# Три стадии синдрома эмоционального выгорания:

1

**нервное  
(тревожное)  
напряжение**

его создают  
хроническая  
психоэмоционал  
ьная атмосфера,  
дестабилизирую  
щая обстановка,  
повышенная  
ответственность,  
трудность  
контингента



2

**резистенция  
(сопротив-  
ление)**

человек  
пытается более  
или менее  
успешно  
оградить себя от  
неприятных  
впечатлений;



3

**Истощение**

оскудение  
психических  
ресурсов,  
снижение  
эмоционального  
тонуса, которое  
наступает  
вследствие того,  
что проявленное  
сопротивление  
оказалось  
неэффективным.

# Факторы, способствующие возникновению синдрома:

Особенности профессиональной деятельности

- Внешний блок

Индивидуальные характеристики самих людей

- Внутренний блок



# Группа внешних факторов:



- **Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности** ( активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию);
- **Дестабилизирующая организация деятельности** (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, завышенные требования);
- **Повышенная ответственность за исполняемые функции** (самоотдача и самоконтроль столь высоки, что к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- **Неблагополучная психологическая атмосфера** (конфликтность по вертикали «руководитель-подчинённый», и по горизонтали «коллега- коллега»);
- **Психологически трудный контингент** (дети с аномалиями в развитии, нервной системе и т.д).



# Группа внутренних факторов



- **Склонность к эмоциональной ригидности** (кто неактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан);
- **Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности** (повышенная ответственность за порученное дело, «отдаётся делу без остатка»)
- **Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.**  
Не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу.
- **Нравственные дефекты и дезориентация личности.**  
Включенность при работе такие моральных аспектов, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добропорядочность.

# Симптомы эмоционального выгорания



Физические;

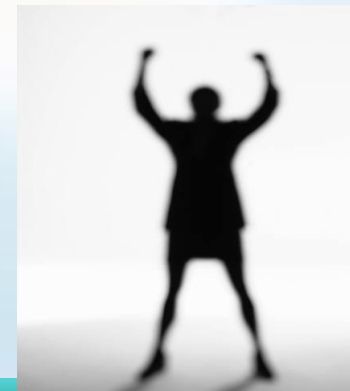


Поведенческие;



Психологические.

# К физическим относят:



Усталость;

Чувство  
истощения;

Восприимчивост  
ь к изменениям  
внешней среды;

Частые головные  
боли;

Расстройство  
желудочно-  
кишечного  
тракта;

Избыток или  
недостаток веса;

Одышка;

Бессонница.



# К поведенческим и психологическим:

Работа становится все тяжелее, а способности выполнять её – всё меньше;

Рано приходит на работу и остается надолго;

Поздно появляется на работе и рано уходит;

Берёт работу на дом;

Чувство неосознанного беспокойства, скуки;

Чувство обиды, разочарования;

Неуверенность;

Чувство вины, невостребованности;

Раздражительность, подозрительность;

Неспособность принимать решение;


Дистанционирование от коллег;

Повышенное чувство ответственности за учеников;


Общая негативная установка на жизненные перспективы;

Легко возникающее чувство гнева.

# Как восстановить эмоционально-психологический баланс ?



- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;




- **соблюдение психогигиены** (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);

- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции;

- эмоциональное общение



- **поддержание хорошей физической формы**

(правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции;

# Методы саморегуляции:

- Релаксация
- Дыхательные техники
- Аутогенная тренировка
- Словесные формулы (самовнушение)
- Мышечная релаксация
- Визуализация (расслабление через образ)





# Экспресс-опросник выгорания

Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети.
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.
6. Придя с работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.



# Оценка результатов:

**0 – 1 балл.** Синдром выгорания вам не грозит.

**2 –6 баллов.** Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

**7 –9 баллов.** Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

**10 баллов.** Налицо синдром эмоционального выгорания.

# Методика «10 животных»

Уважаемые коллеги! Перечислите, пожалуйста, 10 животных в порядке убывания вашей симпатии к ним. На листочках в столбик запишите этих животных.

- Есть ли среди них тот, на кого вы похожи?
- Где он находится в списке?
- На каком месте?

## Интерпретация результатов:

- Если в самом начале, то у вас несколько завышенная самооценка, если в самом конце, вы, скорее всего, недооцениваете себя, если же в середине — вы оцениваете себя объективно, знаете свои плюсы и минусы. Адекватная самооценка — залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания.

# Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Нарисуйте, пожалуйста, круг. В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время они находятся:

1. **работа (профессиональная жизнь),**
2. **работа по дому**
3. **личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения).**

Рядом нарисуйте второй круг. В другом круге – их идеальное соотношение.

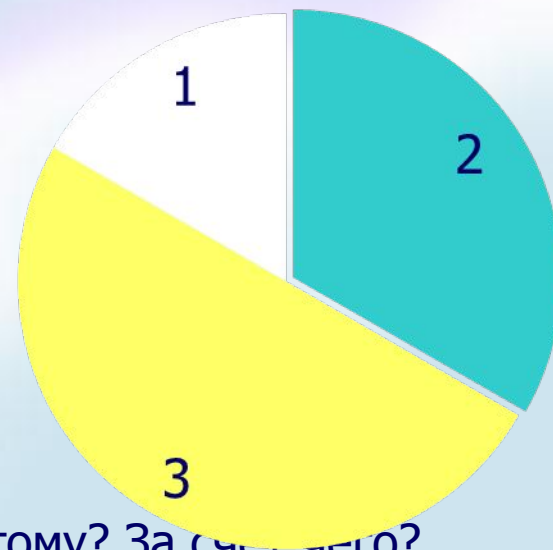
Обсуждение:

-Есть ли различия? В чем они заключаются?

Почему так получилось?

-Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

-От кого или от чего это зависит?



# Игра «Трудоголики» и «Пофигисты»

Двум командам присваивается название:  
«Трудоголики» и «Пофигисты».

Участникам предлагается в режиме мозгового штурма выдвинуть аргументы в поддержку своей позиции

**«Почему хорошо быть «трудоголиком»?»**

**«Почему хорошо быть «пофигистом»?»**

Затем команды по очереди обмениваются тезисами. Побеждает та команда, которая придумает большее количество тезисов в поддержку своей позиции и чьи тезисы будут более убедительными.

# Упражнение «16 ассоциаций»

1. Лист делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова **«моя работа»**. Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка. То же самое записывается к понятию **«помехи в работе»**.

2. Теперь у каждого есть **два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе**. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

# Незаконченные предложения «Жил-был педагог»

Ваша задача, не особо задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову. Время на выполнение 2-3 минуты.

1. По утрам он просыпался и думал \_\_\_\_\_

2. Собираясь на работу, он \_\_\_\_\_

3. Весь рабочий день он мечтал \_\_\_\_\_

4. Придя домой, он \_\_\_\_\_

5. Засыпая, он думал \_\_\_\_\_

# Интерпретация:

- Это проективная методика. Это когда человек рисует или описывает что-либо, на подсознательном уровне имея в виду свои переживания и проблемы.
- Прочтите, пожалуйста, по очереди только **первое предложение**.
- Прочтите еще раз про себя свои ответы. Они Вам нравятся? Если да, то замечательно. Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. Переведите все на позитив.
- **Вот такими несложными упражнениями можно проработать любую проблему.**



# Упражнение «Замещение»

Часто наше внутренне напряжение связано не с каким-либо фактором реальной жизни, а с тем, что мы сами придумали о себе. Иногда наши собственные мысли заслоняют от нас реальность или искажают ее. Не чувствуя этого, мы принимаем собственные домыслы за реальную ситуацию и начинаем действовать в соответствии со своими установками, попадая в разлад с жизнью и получая довольно болезненный опыт. Это называется психологическим механизмом замещения реальности собственными домыслами.

Давайте попробуем проиграть такие **ситуации, взятые из жизни.**

**1 ситуация – Коллега с вами не поздоровалась.**

**2 ситуация – Ребенок устраивает истерику, капризничает.**

- Участники сообщают о своих домыслах, предположениях, почему с ним так поступают.
- Остальные предлагают различные варианты мотивов данного поступка, которые могут встречаться в жизни.
- А теперь выдвинем предположения о реальных мотивах этого поступка.

**Вывод:** Данные упражнения помогают наглядно увидеть, что наши домыслы часто расходятся с реальностью, это отравляет нашу жизнь, провоцирует ссоры, конфликты, чувство вины, неоправданные страхи, подрывает наше здоровье.

# Упражнение «Улыбка»



**Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».**

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд.

Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.



Улыбнитесь жизни и она улыбнется вам в ответ!