

Синдром эмоционального выгорания



Немного истории

- Термин «burnout» - «выгорание», «сгорание» предложил Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 году для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

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

«Запах горячей психологической проводки».



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

- В. В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия".



**Фазы и симптомы
стресса
(В.В.Бойко)**



**Нервное (тревожное)
напряжение**



**Резистенция, то есть
сопротивление**



Истощение

ФАЗЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.



Внешние факторы, провоцирующим выгорание

- специфика профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы)
- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса. Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

Внутренние факторы

- коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации
- ролевой и личностный фактор (индивидуальный): тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Типы личности, которым угрожает СЭВ

- "педантичный", характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе)



- **"демонстративный"**, стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду. Этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы



- **"ЭМОТИВНЫЙ"**,
состоящий из
впечатлительных и
чувствительный людей.
Их отзывчивость,
склонность
воспринимать чужую
боль как собственную
граничит с патологией, с
саморазрушением.



Синдром эмоционального выгорания имеет следующие проявления

- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативное самовосприятие в профессиональном плане (ощущение недостатка чувства профессионального мастерства).

физические симптомы

- Резкое повышение утомляемости
- Хроническая усталость
- Головные боли
- Восприимчивость к изменениям внешней среды
- Изменение артериального давления
- Астения (бессилие, слабость)
- Ограничение движений в шее, боли в спине
- Непроизвольные движения – сжимание кулаков, зажатость
- Увеличение или потеря веса
- Одышка
- Бессонница
- Половая дисфункция

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- Пессимизм
- цинизм
- чёрствость
- безразличие
- агрессивность
- раздражительность
- тревога, чувство вины



поведенческие

- желание отдохнуть
- безразличие к еде
- оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

- падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам

СОЦИАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- низкая социальная активность
- падение интереса к досугу, увлечениям
- социальные контакты ограничиваются работой
- скудные отношения на работе и дома

Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Проверя трудоспособности !

Лечение и профилактика синдрома эмоционального выгорания



- снятие рабочего напряжения,
- повышение профессиональной мотивации,
- выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.

Этапы психологической профилактики профессиональной деформации педагогов

1. Информирование педагогов

Цель: расширение информированности сотрудников о том,

как помочь себе сохранить профессиональное здоровье и работоспособность

□ Выпуск буклетов, памяток, постеров

□ Выступление на педсовете, собрании коллектива



2. Эмоциональная поддержка и стимулирование

Цель: создание хорошего климата внутри коллектива, чувства достаточной эмоциональной поддержки коллег и администрации

- Поддержка творчески работающих педагогов: благодарности, грамоты, поощрения, рейтинг «Профессиональные достижения»
- Вовлечение профессионально успешных педагогов в участие педагогических чтений, конференций, выступления из опыта работы, участие в конкурсе «Учитель года», показ открытых мероприятий, тьютерство
- Совместные вечера и отдых, поездки с детьми, участие в спортивной жизни школы, праздники и дни рождения



3. Профессиональная помощь

Цель: сохранение качества профессиональной деятельности педагогов

- ❑ Непрерывное психолого- педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.
- ❑ Диагностика личностных особенностей и особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагогов .
- ❑ Организация работы творческих групп.
- ❑ Гештальт - супервизия
- ❑ Проведение семинаров-тренингов:
 - «Коммуникативные игры»
 - «Обучение способам саморегуляции»
 - «Профессиональный рост»



Рекомендации педагогам для профилактики и устранения "выгорания"

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.



ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой
и животными
- баня, массаж,
движение, танцы
- музыка



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

*Если ты подаришь кому-то
радость, жизнь подарит тебе
счастье*

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ—
УЛЫБКА!!!**



БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

I. Способы, связанные с управлением дыханием .

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.



II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
 - дышите глубоко и медленно;
 - пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
 - постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
 - прочувствуйте это напряжение;
 - резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
 - сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).



III. Способы, связанные с воздействием слова

- Известно, что «слово может убить, слово может спасти».
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» – Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.



IV. Способы, связанные с использованием образов

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку.

Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).



Выводы

- ***Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.***

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей.

Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

- ***Помните: главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!***





Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

Спасибо за внимание!

Пусть в этот год исполняются
самые несбыточные мечты и
самые нереальные желания!

Пусть листы календаря сменяются,
оставляя в памяти яркие
события года!

Пусть снежинки, тая на ладошках,
дарят надежду на изменения к
лучшему!

Пусть свечи, которые вы зажгли в
праздничный вечер
поддерживают огонь приятных
эмоций все 365 дней года, а их
тепло согревает сердца и души,
день за днем даря улыбки!

Всего вам большого и
светлого...

