

# 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, нервная 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;
  - пройдитесь 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...

