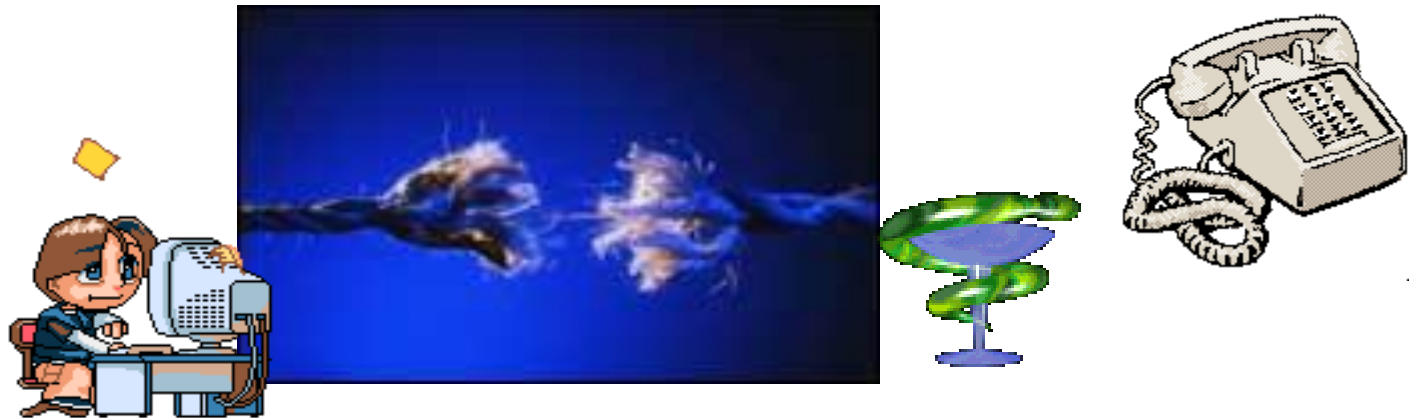


«Факторы риска профессиональной деформации личности педагога. Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания»



*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.*

# 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».

# Немного истории

- 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".

# ПЕРВАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *Снижение самооценки.*

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;*
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*

*Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.*

# ВТОРАЯ СТАДИЯ профессионального выгорания



## *Одиночество.*

- возникают недоразумения с учениками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;*
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.*

*Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми.*



# ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

## профессионального выгорания

*Эмоциональное истощение, соматизация.*

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;*
- глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.*

*Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.*

# 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 растрчивать 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)



# Типы личности, которым угрожает СЭВ

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



# Типы личности, которым угрожает СЭВ

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



# 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



# Физиологическая саморегуляция



*«Болезни души неотделимы от болезней тела»*

*Спутник стресса – это мышечный зажим. Мышечный зажим – остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний.*

***«мышечный панцирь».***

*Он образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс.*



# Упражнение



- *Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.*
- *Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.*
- *Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.*
- *Затем начинайте вытягивать позвоночник.*
- *Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.*

# Лечение и профилактика эмоционального выгорания



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

# 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.

# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

*Если ты подарить 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.





# БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## *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.).

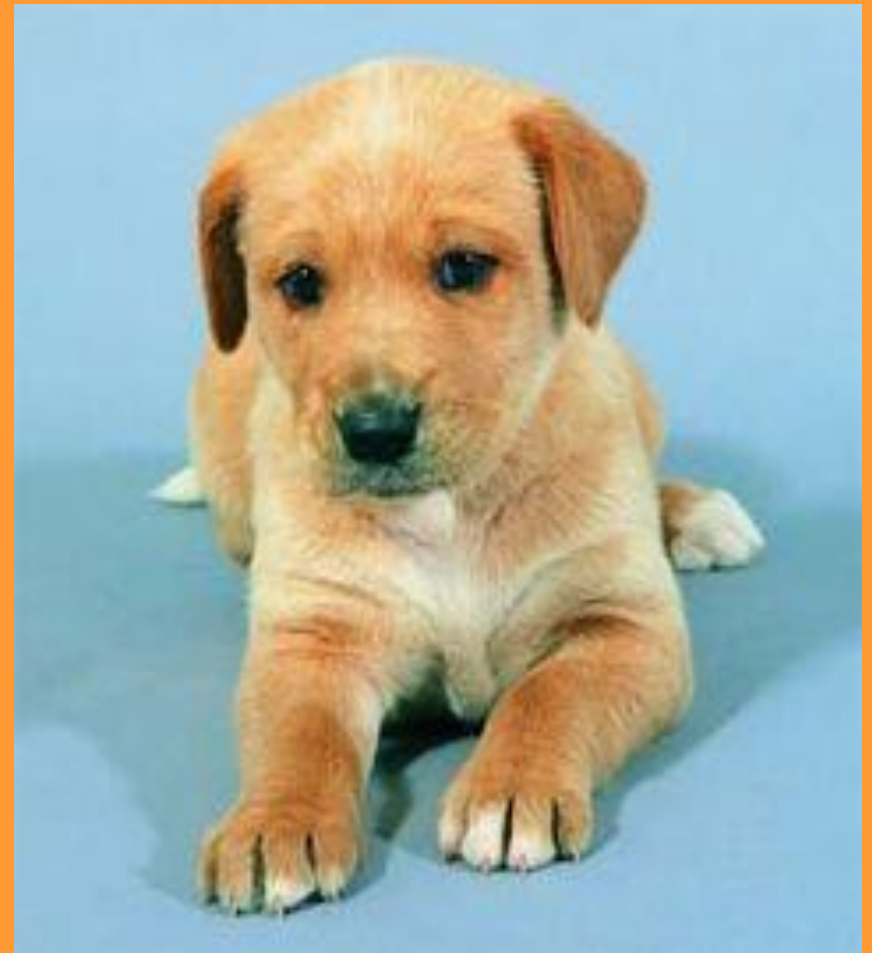


# БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

## ***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.



# БАНК СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- ***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.***

# Выводы

- ***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.***

# Выводы

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

# Прививка от апатии

- расходуйте свой энергорезерв аккуратно. Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.



# Прививка от апатии

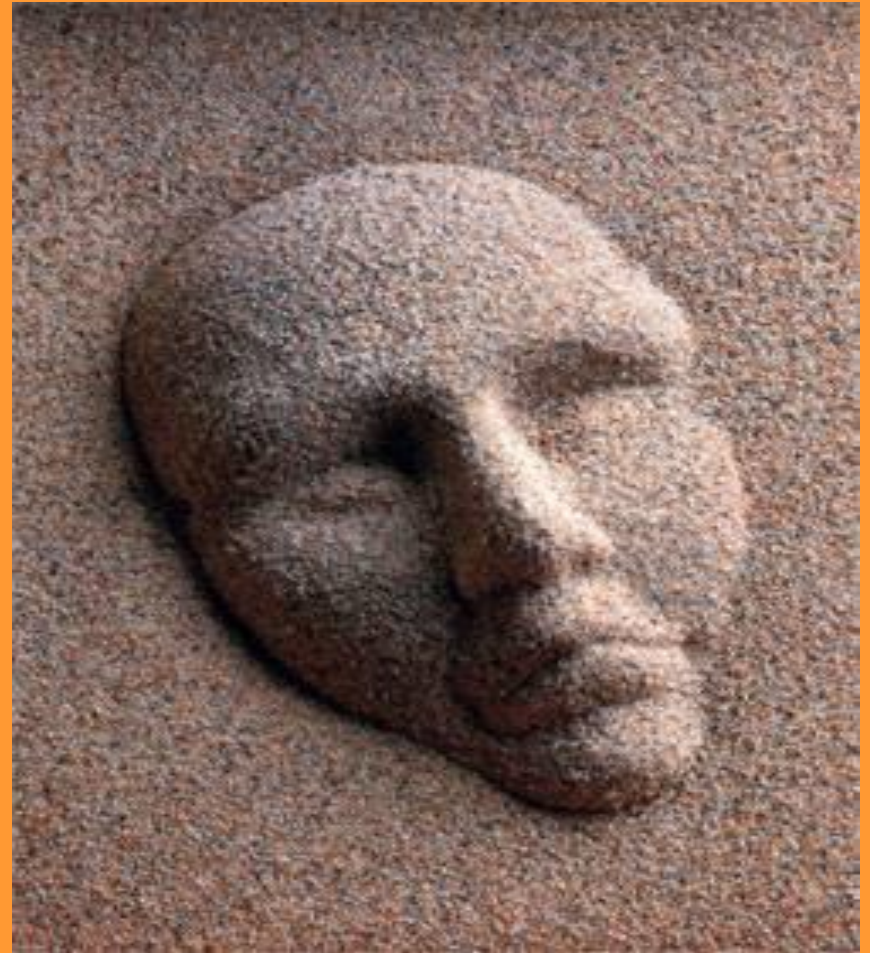
- Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.





# Прививка от апатии

- Умеренность во всём: в радости и в печали.



# Прививка от апатии

- Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.



# Прививка от апатии

- Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.
- В выходные – забудьте о работе!



# Прививка от апатии

- Смените обстановку. Запишитесь на фитнес, танцы, курсы.





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...**

