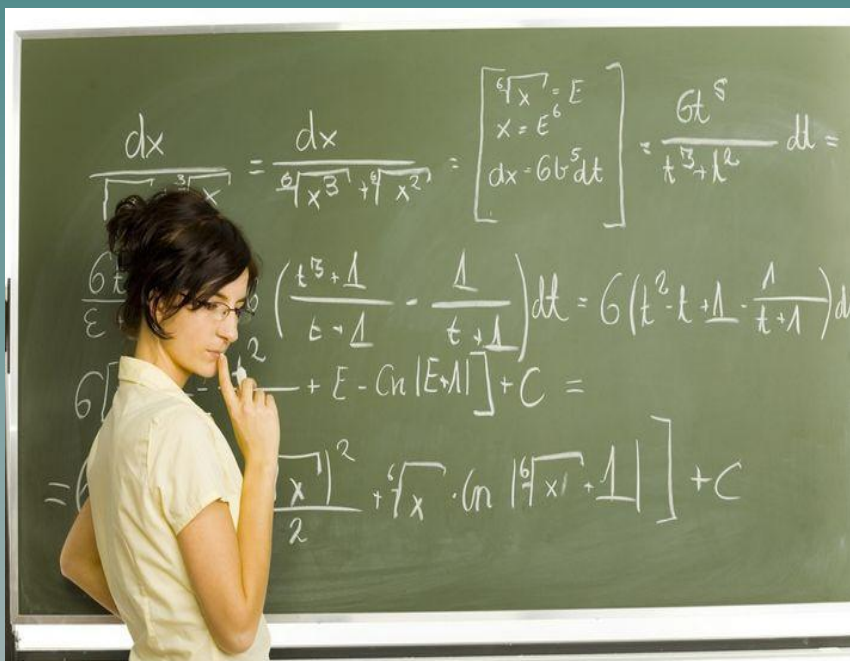


# Синдром эмоционального выгорания педагогов



Автор :  
педагог-психолог высшей  
квалификационной категории  
Тазина Наталия Серафимовна

г.Саров 2011г.

# Синдром эмоционального выгорания -



- ◆ Это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов, полученных на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты.

# Основные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию

## ◆ Внешние:

- ✚ хроническая напряженная эмоциональная деятельность;
- ✚ повышенная ответственность;
- ✚ неблагоприятная атмосфера профессиональной деятельности;
- ✚ психологически трудный контингент;
- ✚ -небольшая оплата труда;
- ✚ отсутствие выходных, интересов вне работы.

## ◆ Внутренние:

- ✚ повышенная впечатлительность и чувствительность;
- ✚ высокий самоконтроль;
- ✚ волевое подавление отрицательных эмоций;
- ✚ склонность к повышенной тревоги;
- ✚ постоянный анализ мотивов своего поведения.

# Стрессы современного человека

## 1. Культурный стресс

Когда естественная реакция запрещена нормами трудовой этики и культурными традициями, сложившимися в обществе.

## 2. Информационный стресс

Когда человек не успевает справиться с задачей, нарушает требуемый от него темп.

## 3. Эмоциональный стресс

Возникает в процессе общения, в ответ на обиды и разногласия в коллективе.

## 4. Стресс бездеятельности

Когда человеку настроенному на активное действие нечего делать, когда он не умеет правильно отдыхать.

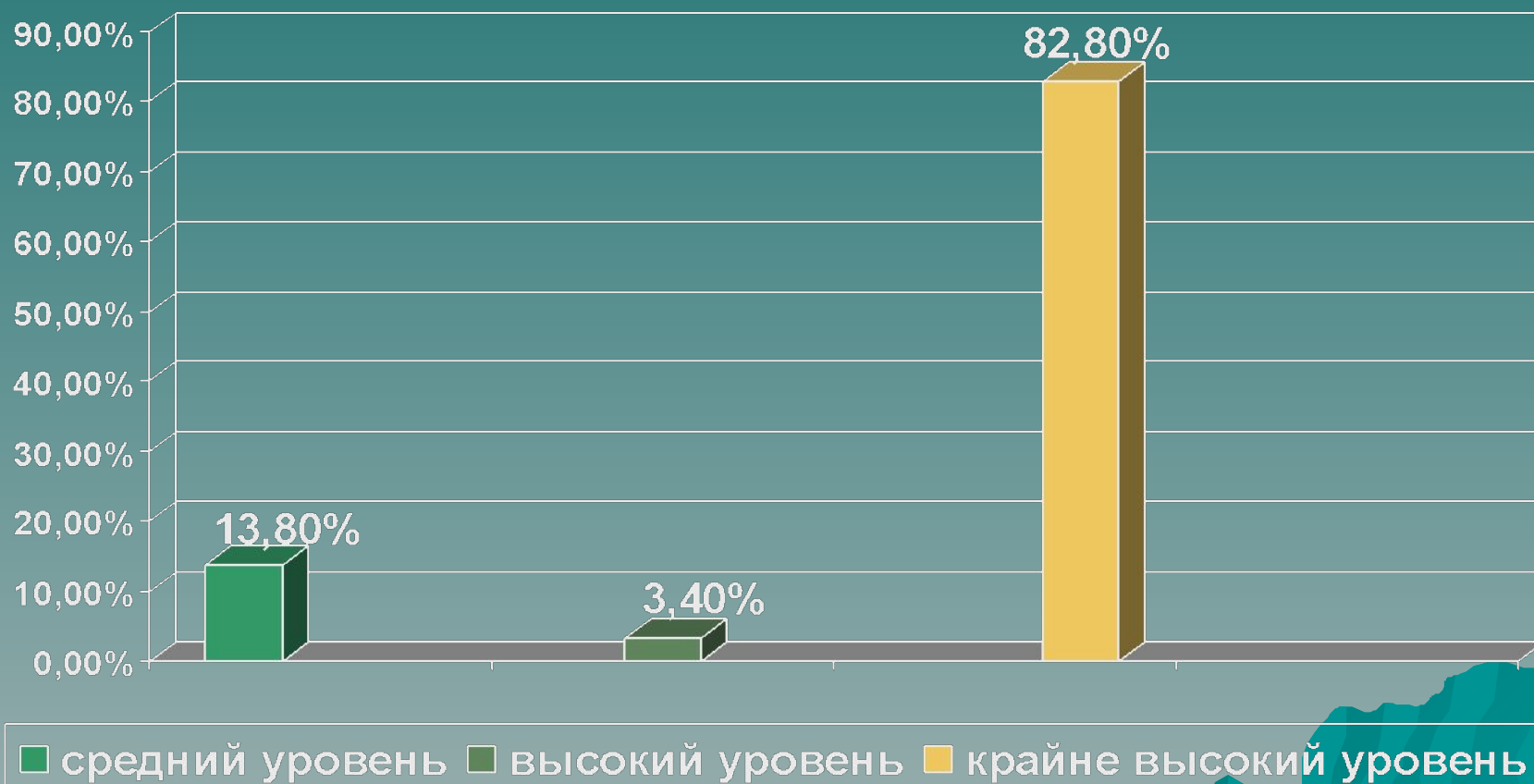


# Симптомы эмоционального выгорания:

- физические (усталость, утомление, истощение, изменение веса, плохой сон, одышка, головные боли, болезни сердечно-сосудистой системы);
- эмоциональные (пессимизм, безразличие, агрессивность, раздражительность, преобладает чувство одиночества, потеря надежд и перспектив);
- поведенческие (безразличие к еде, появляется желание отдохнуть, оправдание употребление табака, алкоголя, лекарств);
- интеллектуальные (падение интереса к новым идеям в работе, скука, апатия, тоска, формальное выполнение работы, малое участие в коллективных делах);
- социальные (низкая активность, падение интереса к досугу, непонимание других людей, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

# В 2009-2010 учебном году было проведено анонимное анкетирование

В нем приняли участие 29 человек.



# 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 равнодушным ко всему;*
- *глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было.*

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



# Тест на стрессоустойчивость

3 – очень часто

2 – время от времени

1 – редко

0 – никогда

1. Супружеские или семейные конфликты	3 2 1 0
2. Вымещение агрессии на ком-либо	3 2 1 0
3. Апатия	3 2 1 0
4. Желание покинуть рабочее место	3 2 1 0
5. Нежелание поддержать коллег	3 2 1 0
6. Ощущение неспособности к труду	3 2 1 0
7. Раздражительность	3 2 1 0
8. Неспособность принимать решения	3 2 1 0
9. Лихорадочная активность по ничтожным поводам	3 2 1 0
10. Неспособность концентрироваться	3 2 1 0
11. Чувство отчужденности	3 2 1 0
12. Депрессия	3 2 1 0
13. Сильные головные боли	3 2 1 0
14. Чувство “вымотанности”	3 2 1 0
15. Злость	3 2 1 0
16. Состояние тревожности	3 2 1 0
17. Бессонница, расстройства сна	3 2 1 0
18. Чувство изолированности на работе	3 2 1 0
19. Страх	3 2 1 0
20. Чувство вины	3 2 1 0
21. Переедание	3 2 1 0
22. Повышенная чувствительность к критике	3 2 1 0
23. Боли в спине	3 2 1 0

## Часть 2



- 3 — в большой степени,
- 2 — в небольшой степени,
- 1 — незначительно,
- 0 — не свойственно.

1.	Нервозность	3	2	1	0
2.	Ухудшение самочувствия	3	2	1	0
3.	Ухудшение результатов своей деятельности	3	2	1	0
4.	Понижение работоспособности	3	2	1	0
5.	Появление нехарактерных ошибок	3	2	1	0
6.	Изменения в мимике (частые моргания, поднятие бровей, движения губ, "шмыгание" носом)	3	2	1	0
7.	Изменение обычной, привычной позы	3	2	1	0
8.	Изменение цвета кожи лица (покраснение, побледнение)	3	2	1	0
9.	Изменения в речи	3	2	1	0
10.	Ухудшение памяти (что-то забываю)	3	2	1	0
11.	Ухудшение внимания (невнимательность)	3	2	1	0
12.	Ухудшение мышления (замедление темпа мыслительной деятельности)	3	2	1	0

# Обработка результатов



Подсчитайте суммарный показатель по двум частям методики и сравните результаты с критериями теста:

- ◆ 0–35 баллов — высокая стрессоустойчивость;
- ◆ 36–70 баллов — средняя стрессоустойчивость;
- ◆ 71–105 баллов — низкая стрессоустойчивость.



# Практический блок

## Профилактика стресса



Средства и методы борьбы со стрессом:

- арт-терапия; визуализация; музыкотерапия;
- соблюдение психогигиены (настрой на позитив, умение обращать на 95% плюсов, переключение внимания с одного вида деятельности на другой, создание на рабочем месте уюта, распределение своих нагрузок);
- саморегуляция;
- уход от ненужной конкуренции;
- эмоциональное общение;
- поддерживание физической формы.



# 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 «Спать хочется»



- ◆ Представьте себе, что вам очень хочется спать и ваша голова склоняется то на правое плечо, то на левое. Положите голову на правое плечо. Мышцы шеи слева напряглись. Напряглись мышцы плеча и верхней части груди. Трудно дышать, долго удерживать это положение неудобно, неприятно. Выпрямились. Мышцы шеи естественно расслабились. Легко дышится. Отдыхайте.
- ◆ Положите голову на левое плечо. Напряглись мышцы шеи, правого плеча, а также мышцы верхней части груди. Удерживайте это положение некоторое время. Почувствуйте напряжение. Долго удерживать неудобно. Трудно дышать. Выпрямились! Мышцы шеи естественно расслабились. Отдыхайте. Мышцы шеи полностью расслабились. Легко и свободно дышится. (Выполните упражнение по 2 раза в каждую сторону).



# Упражнение «Не урони вазу»

- Представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяжело, и руки напрягаются.

- Напрягите пальцы и полностью обе руки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удерживать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряжены руки от кончиков пальцев до самых плеч.

- Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. (Упражнение выполняется 2 раза).



# Релаксация





# «Продукты счастья»

## Фрукты.



**Кисло-сладкий вкус фруктов рождает бурю положительных эмоций, а витамин-С защищает организм, повышая его сопротивляемость болезням.**

# ОВОЩИ



*Содержат:  
каротин,  
витамины  
А и Е,  
магний, йод,  
железо, медь,  
кальций.*



**Они богаты  
витамино-  
минеральном  
составом.**

Лечат исстрадавшуюся душу.

В них есть серотонин - гормон счастья,  
и тирамин - органическое соединение,  
которое превращается в серотонин в  
организме.

Благодаря этому улучшается настроение  
а в стрессовых ситуациях  
работают как антидепрессанты.

# Рыба и мясо.

Содержат большое количество витаминов В6 и В12, которые помогают справиться со стрессом, и защищают сердечно-сосудистую систему. стимулируют выработку «гормона счастья» серотонина.



# Все ягоды





# Сыры



# Шоколад



# ЦВЕТ ПИЩИ : ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА





# КРАСНЫЙ



# ОРАНЖЕВЫЙ



# ЖЁЛТЫЙ





# ЗЕЛЁНЫЙ



# ФИОЛЕТОВЫЙ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

