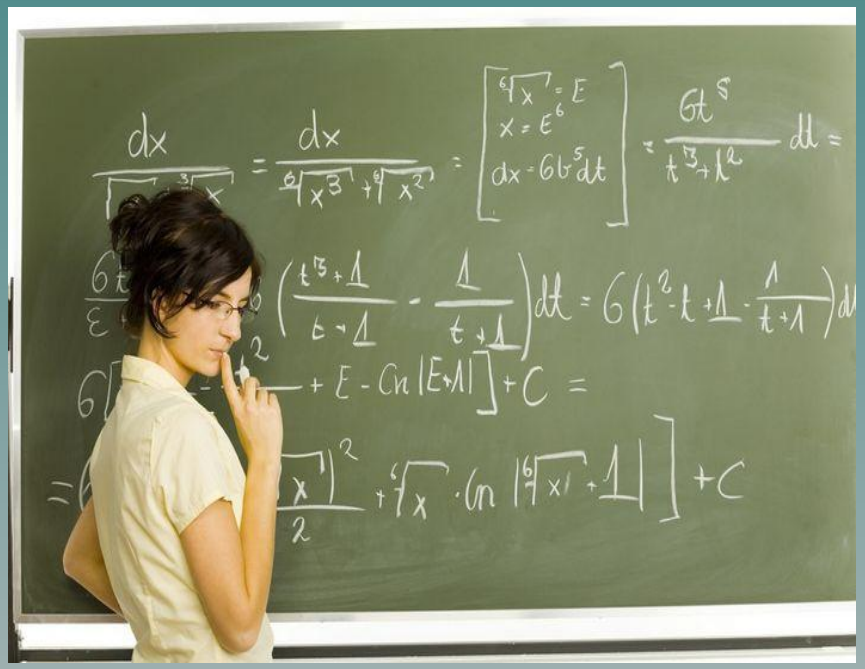
# Синдром эмоционального выгорания педагогов



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;
- неблагополучная 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

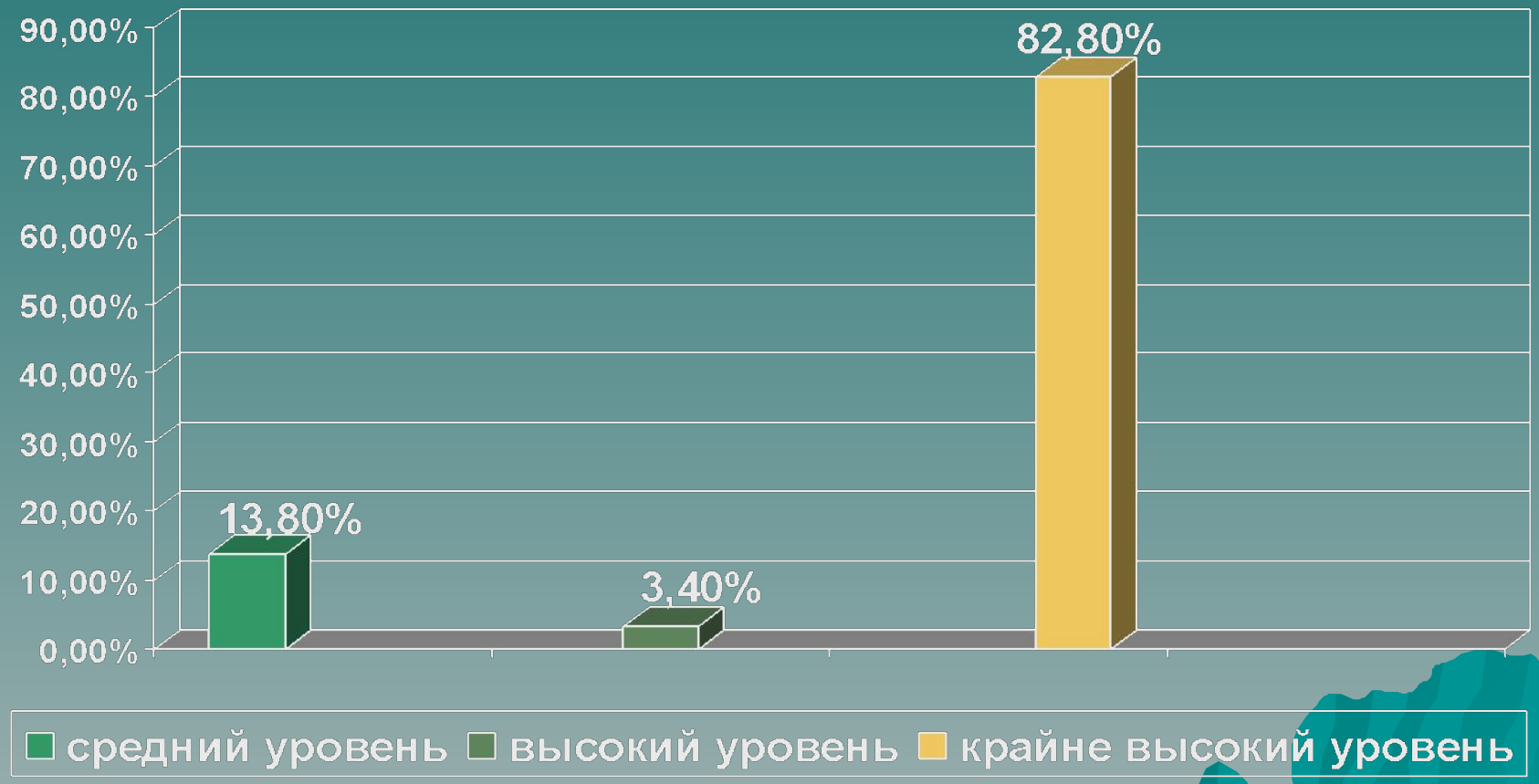
Когда человеку настроенному на активное действие нечего делать, когда он не умеет правильно отдыхать.

# 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 10
8. Изменение цвета кожи лица (покраснение, побледнение) 3 2 10
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.***

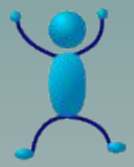
***«мышечный панцирь».***

***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 витаминно-минеральном составом.

Лечат исстрадавшуюся душу.
В них есть серотонин - гормон счастья, и тирамин - органическое соединение, которое превращается в серотонин в организме.
Благодаря этому улучшается настроени
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!