



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 213 «Открытие»

«СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ?»

Заместитель директора по УВР:
Цей Л.Ю.

Педагог – психолог:
Карабанова К.В.



Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое **«выгорание»**. Часто его называют «эмоциональным» или «профессиональным выгоранием».





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».
- **Кристина Маслач**, определила это понятие как **синдром физического и эмоционального истощения**, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к другим.



Факторы , провоцирующие «выгорание»

ВНЕШНИЕ

ВНУТРЕННИЕ



Внешние факторы

- специфика профессиональной педагогической деятельности:
 - ✓ необходимость сопереживания, Сочувствия;
 - ✓ нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей;
 - ✓ стаж работы

- Профессионально-организационные факторы:
 - ✓ перегруженность рабочей недели
 - ✓ напряженный характер работы
 - ✓ служебные неприятности
 - ✓ неудовлетворенность работой
 - ✓ Неблагополучная атмосфера в педагогическом коллективе



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;
- ✓ отсутствие нормальных жилищных условий;
- ✓ недостаток внимания, уделяемого домочадцами;
- ✓ неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

Фазы эмоционального выгорания



Фаза напряжения

Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.



Фаза резистенции

Сопrotивление 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



Признаки эмоционального выгорания

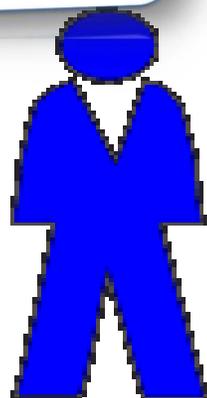
- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;



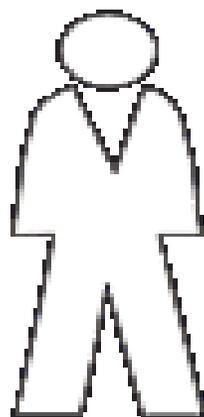
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



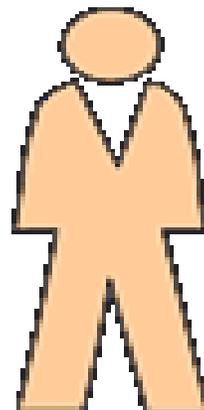
Психо-эмоциональное истощение не должно достигать критических значений !!!



Деперсонализация



Сворачивание личных
достижений



Ослабление защиты
организма



Пореря трудоспособности !





Профилактика синдрома профессионального выгорания



- ✓ если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии - смело используйте **красный** цвет;
- ✓ если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособляться к внешним обстоятельствам - работайте с **оранжевым** цветом;
- ✓ **желтый** цвет поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;
- ✓ при равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет **зеленый** цвет;
- ✓ **голубой** цвет следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;
- ✓ если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте **синий** цвет;
- ✓ **фиолетовый** цвет оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.



Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

