


# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

**МБОУ-лицей № 2**



**Под эмоциональным выгоранием**  
подразумевается физическое,  
эмоциональное и умственное изнурение  
(профессиональное истощение)

Этот синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

## Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы)

- ▶ Более 50 % - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- ▶ 22 % - со стажем от 15 до 20 лет;
- ▶ 11 % - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- ▶ 8 % - со стажем от 1 года до 3 лет;

Синдром эмоционального выгорания педагогов – этот термин «burnout», обозначающий «сгорание» или «выгорание», введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Френденбергером

В 2001 году синдром эмоционального выгорания был включён в МКБ-10 под рубрикой Z.73.0 как «Выгорание – состояние полного истощения»



# ГРУППЫ РИСКА ПРИ ВЫГОРАНИИ

- ▶ учителя
- ▶ психологи
- ▶ медицинские работники
- ▶ социальные работники
- ▶ журналисты
- ▶ воспитатели
- ▶ тренеры
- ▶ руководители
- ▶ менеджеры по продажам



# ПРИЧИНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ – СТРЕСС

СТРЕСС – это состояние, которое возникает у человека, как ответ его организма на воздействие внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия его физические и психологические функции.

Стресс – механизм адаптации человека к жизни, начиная с младенческого возраста. Стресс является одним из механизмов, помогающих человеку выжить, обеспечивающий определённый уровень активности организма человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, а вот чрезмерный или длительный стресс может нанести здоровью человека непоправимый вред.



# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА



Интенсивность



Продолжительность



Восприимчивость



# УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ

## Экспресс-диагностический опросник

- ▶ 1. Вы вспыльчивый человек?
  - ▶ 2. Можете ли вы сказать о себе, что вы излишне чувствительны?
  - ▶ 3. Педантичны ли вы?
  - ▶ 4. Вы не удовлетворены своей нынешней жизненной ситуацией?
  - ▶ 5. Хотели бы вы добиться более высокого служебного положения?
  - ▶ 6. Можно ли сказать, что вы человек настроения?
  - ▶ 7. Вы быстро теряете терпение?
  - ▶ 8. Вы тяжело принимаете решения?
  - ▶ 9. Часто ли вы ощущаете страх?
  - ▶ 10. Вы ревнивы?
  - ▶ 11. Ощущаете ли вы свою незаменимость на работе?
  - ▶ 12. Ощущаете ли вы в присутствии начальства чувство неуверенности?
  - ▶ 13. Случалось ли вам переживать комплекс неполноценности?
  - ▶ 14. Часто ли вы попадаете в затруднительное положение?
  - ▶ 15. Превращаете ли вы любое дело в большую проблему?
- да – 2 балла  
иногда – 1 балл  
нет – 0 баллов



# УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ

## Экспресс-диагностический опросник

да – 2 балла  
иногда – 1 балл  
нет – 0 баллов

- 16. Вам редко удается по-настоящему радоваться жизни?
- 17. Вы часто недоверчиво относитесь к окружающим?
- 18. Вы курите мало (5 - 10 сигарет в день)? (если не курите, отвечаете "нет")
- 19. Вы курите много (более 20 сигарет в день)?
- 20. Страдаете ли вы от бессонницы?
- 21. Трудно ли вам вставать утром?
- 22. Реагируете ли вы на перемену погоды?
- 23. У вас часто бывает ускоренный пульс (более 85 ударов в минуту)?
- 24. Превышает ли ваш вес норму более чем на 10%?
- 25. Считаете ли вы, что ведете малоподвижный образ жизни?
- 26. У вас часто бывают головные боли?
- 27. У вас часто болит живот?
- 28. Болезненно ли вы реагируете на шум?
- 29. Бывает ли, что в сложных ситуациях у вас потеют ладони?

# УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ

## Экспресс-диагностический опросник

- ▶ 20 и более баллов: высокая стрессовая нагрузка, нужно срочно менять образ жизни и мышления, улучшить стиль общения, серьезно заняться своим организмом, возможно, стоит подумать о том, насколько вам подходит ваша работа, постарайтесь иначе, более спокойно реагировать на некоторые события, ваше здоровье и здоровье родных и близких важнее многих мелочей.
- ▶ 14-19 баллов: средняя стрессовая нагрузка, ситуация пока еще не очень опасна, но перемены в личности, стиле общения с окружающими, в вашем мышлении и, возможно, в работе необходимы. Проблемы лучше предупреждать.
- ▶ Менее 14 баллов: низкая стрессовая нагрузка, хорошая стрессоустойчивость.

# Психофизические симптомы проявления СЭВ

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

# Социально-психологические симптомы проявления СЭВ

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# Поведенческие симптомы проявления СЭВ

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

# Три основных компонента выгорания

- ▶ Эмоциональное изнурение проявляется в чувстве беспомощности
- ▶ Деперсонализация
- ▶ Сокращённая профессиональная реализация



# Ресурсы противодействия выгоранию

- Ресурс – это психологические и физические силы, необходимые человеку для того, чтобы легче переносить стрессовые ситуации. Его можно сравнить с иммунной системой, ведь, когда есть ресурс, учитель сможет предупредить появление профессионального выгорания, влияя других отрицательных аспектов профессии и жизни в целом.



# УПРАЖНЕНИЕ «ЗАБОТА О СЕБЕ»

Тело

Душа

Разум

Чувства



## Тело

питаться (желательно вкусно и разнообразно)  
высыпаться, отдыхать  
плавать, не мерзнуть  
заниматься в тренажерном зале, гулять  
делать массаж, маникюр  
ходить в сауну, принимать ванну, душ,  
загорать

## Душа

посещать храм, молиться  
не совершать плохих поступков  
заниматься благотворительностью  
простить своих близких  
отказываться от чего-то  
встретиться с давним другом  
делать то, что подсказывает душа  
петь, танцевать  
гладить любимую кошку  
валяться на пляже или на диване

## Разум

читать книги  
научиться чему-то новому  
размышлять  
общаться  
прислушиваться к мнению разных людей  
посещать семинары, музеи, выставки  
научиться решать задачи  
изучать иностранные языки

## Чувства

прислушиваться к своим чувствам  
выражать свои чувства, а не  
накапливать их  
общаться с друзьями и близкими  
не вступать в отношения с людьми,  
которые не нравятся  
заниматься своим хобби  
слушать свою любимую музыку  
купить ту прекрасную кофточку  
сходить с ... погулять в парк

# Естественные способы саморегуляции

- ▶ длительный сон
- ▶ полезная еда
- ▶ общение с природой и животными
- ▶ прогулки, вдыхание свежего воздуха
- ▶ наблюдение за пейзажем
- ▶ массаж
- ▶ чтение
- ▶ танцы
- ▶ музыка
- ▶ смех, юмор
- ▶ размышления о хорошем, приятном
- ▶ спорт, различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- ▶ рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей
- ▶ купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах
- ▶ высказывание похвалы, комплиментов и пр.

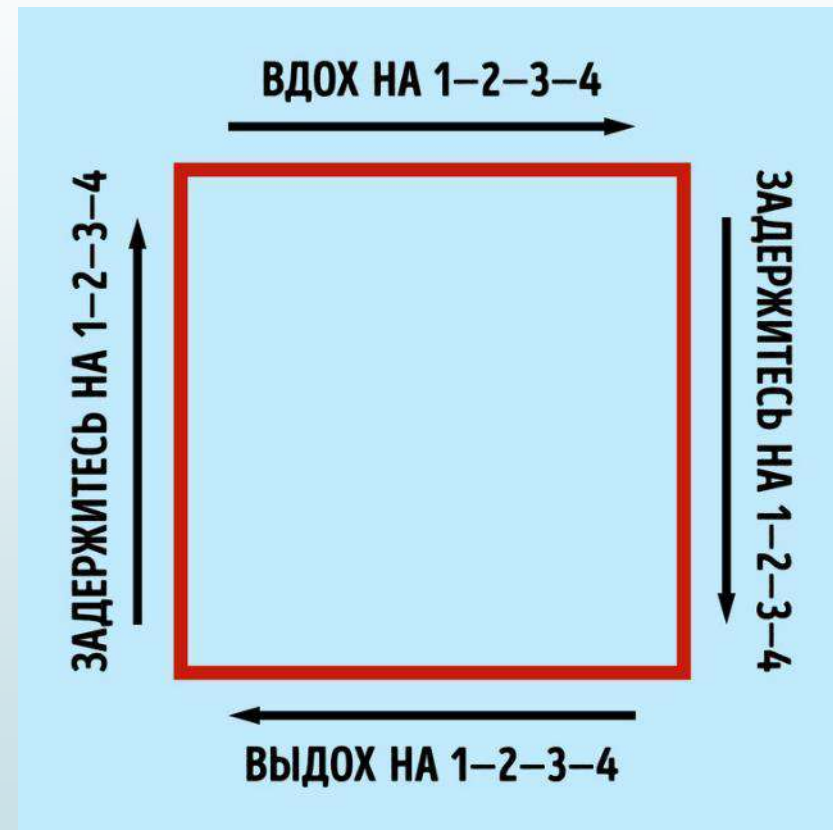
# Специальные приемы саморегуляции

- Дыхательные техники
- Мышечная релаксация
- Медитация /визуализация
- Аутотренинг
- Работа со словами (самоприказы, самовнушения/аффирмации)
- Работа с мыслями. Рефрейминг



# Дыхательные техники

- 1. Дыхание животом
- 2. Дыхание по квадрату, треугольнику, кругу
- 3. Короткий вдох и длинный выдох (успокаивающее дыхание)
- 4. Длинный вдох и короткий выдох (мобилизующее дыхание)



# Мышечная релаксация

Во время психического возбуждения мышцы нашего тела непроизвольно напрягаются и подают соответствующие сигналы в головной мозг. Произвольное расслабление мышц позволит уменьшить количество сигналов идущих в мозг и, как следствие, обрести состояние покоя и расслабленности



# ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ Э. ДЖЕКОБСОНА

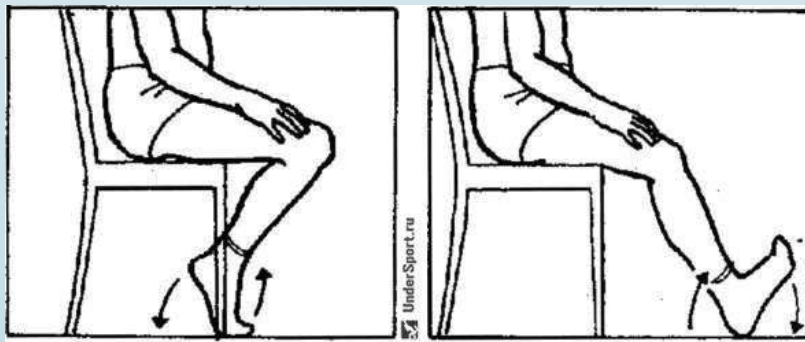
## Для рук

1. Сжать кисти рук в кулак.
2. Разжать, максимально растопырить пальцы рук – расслабиться



## Для ног

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься – сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься – сбросить напряжение

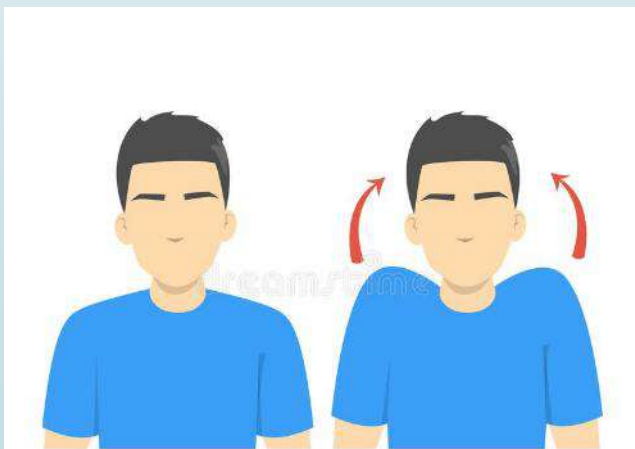
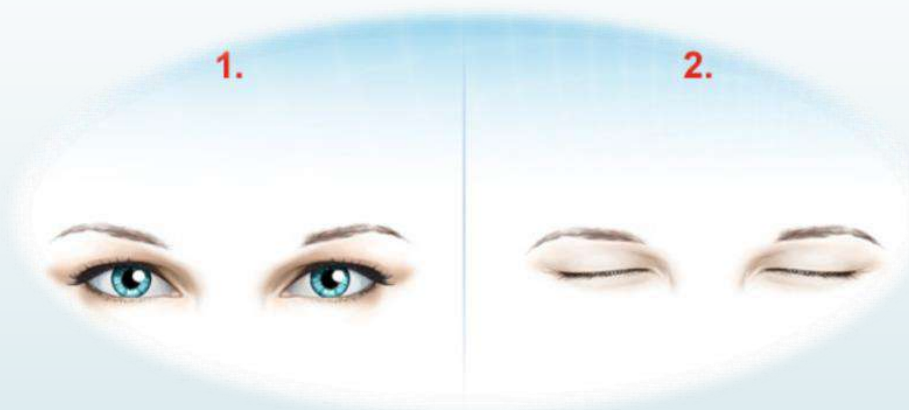


# РАБОТА С ТЕЛОМ

## ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ Э.ДЖЕКОБСОНА

### Для лица

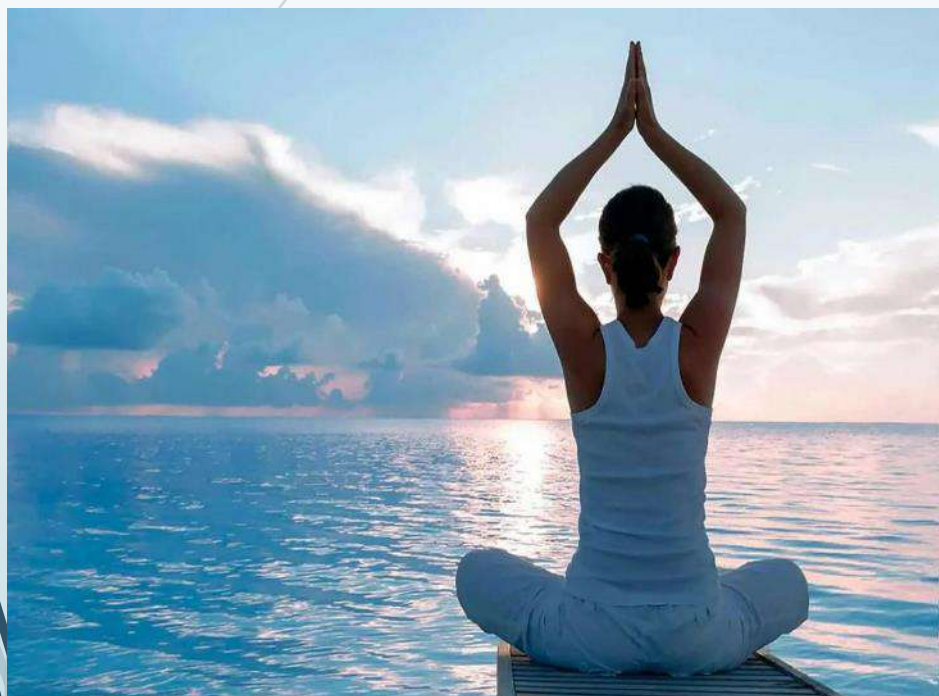
1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



### Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить

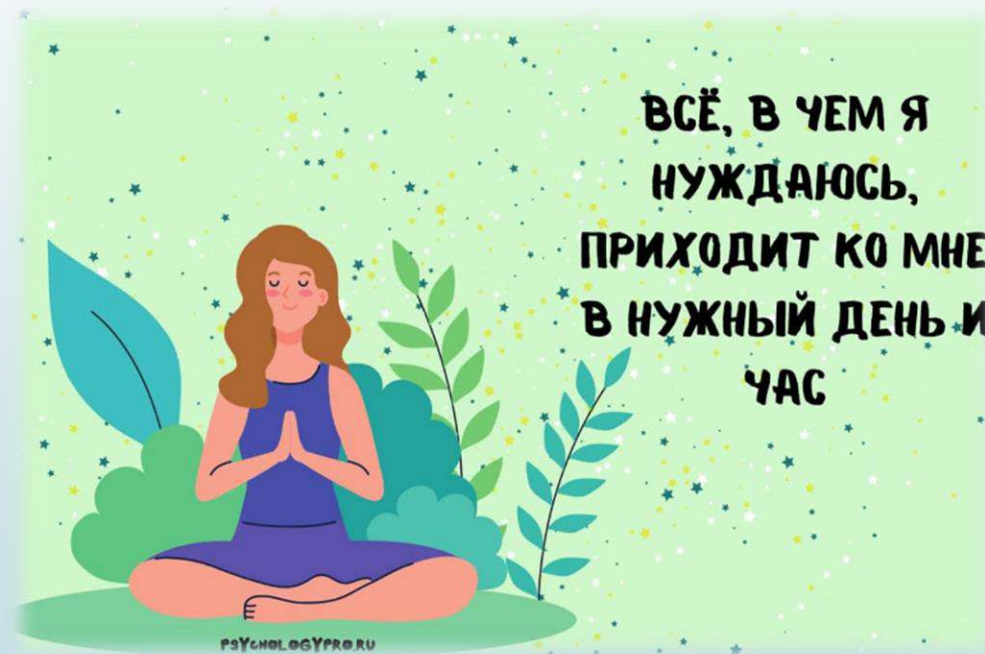
# Способствуют мышечному расслаблению





# РАБОТА с АФФИРМАЦИЯМИ

1. Формулирование в ПОЗИТИВНЫХ терминах (без НЕ).
2. Краткость и простота формулировки.
3. Формулировка в настоящем времени



## УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОЙ «Я – КОНЦЕПЦИИ» («ФОРМУЛА НАЧАЛА ДНЯ»)

- Я чувствую себя уверенным, счастливым.
- Я полон радости и оптимизма!
- Я чувствую себя спокойно и уверенно.
- Я здоров и силен.
- У меня все получается!

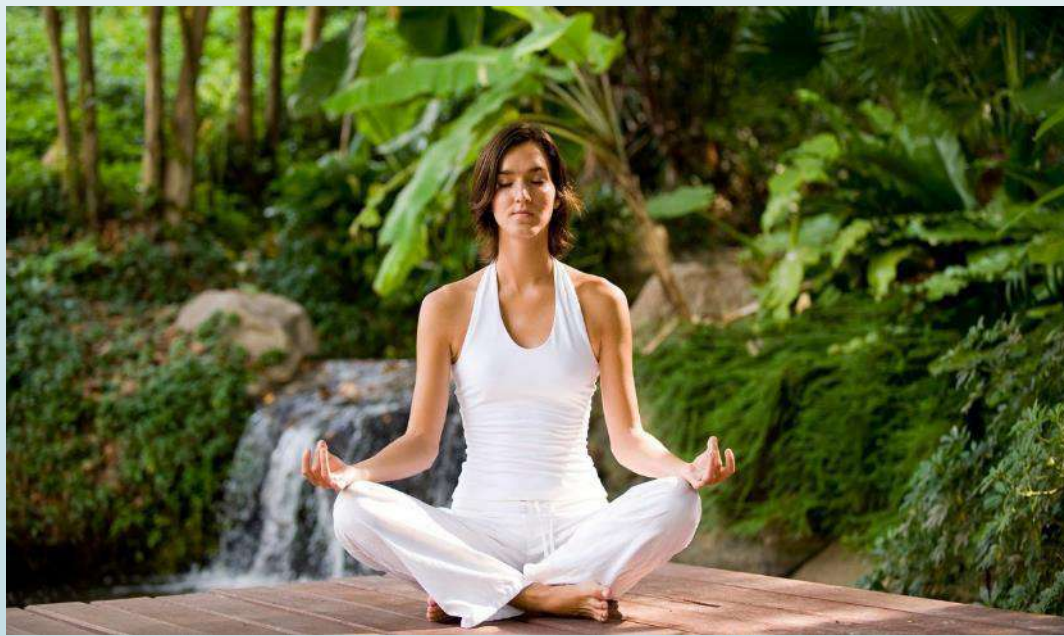


# Аффирмация – это положительное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая позитивный психологический настрой

- Я здоров, энергичен и оптимистичен.
- Я могу достичь всего, чего захочу.
- Я становлюсь увереннее и сильнее с каждым днем.
- Я излучаю любовь, счастье, гармонию и позитивность.
- Вселенная поддерживает меня всеми возможными способами.
- Я благодарен за чудеса в моей жизни.
- Я переполнен счастьем, радостью и удовлетворением.
- Мое тело расслаблено. Мой разум спокоен. Моя душа в покое

# Медитация

- ▶ Главная цель медитации – снятие эмоционального напряжения, отвлечение от гнетущих мыслей. Благодаря медитации мы учимся концентрации, расслабляем внимание и повышаем его, участки мозга, связанные с положительными эмоциями, становятся сильнее и активнее; снижается общий уровень тревожности; повышается целеустремленность; снижается риск возникновения и рецидива депрессии



# ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА – АРТ-ТЕРАПИЯ

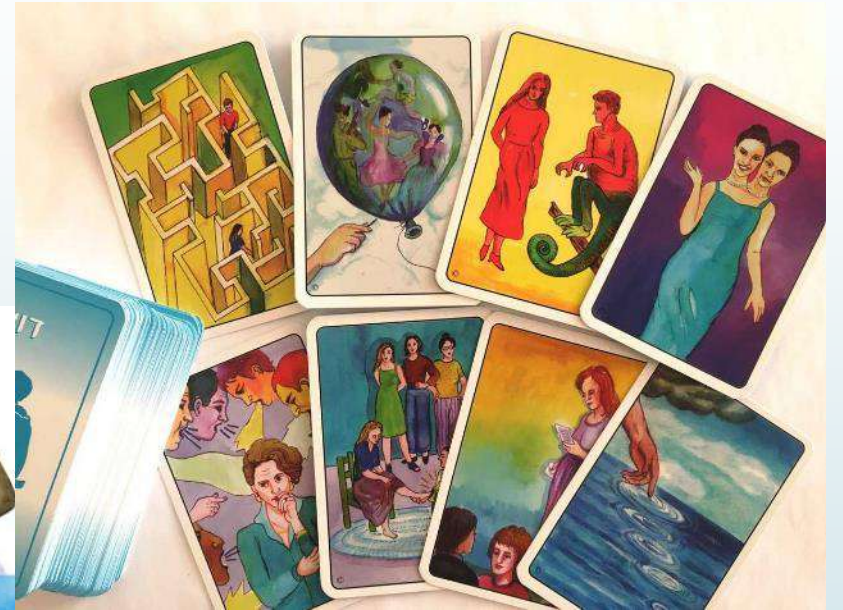


# Упражнение «Нарисуй свою радость»



Иван 6 лет

# ИНСТРУМЕНТАРИЙ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ





# Техника "Ресурсы"

1. Подумайте об актуальной для вас ситуации или сфере, которая сейчас требует вашего внимания

2. Выберите в открытую (просмотрите все карты) либо в закрытую (назовите цифру и потом посмотрите, что вам выпало) одну, две или три карты в качестве ответа на вопрос:

- Какой ресурс я забыла и давно к нему не обращалась, а он очень важен и может поддержать меня в текущей жизненной ситуации и наполнить новыми силами?

3. Пропишите выводы, почувствуйте изменилось ли ваше состояние, стало ли оно более ресурсным?



В жизни самые стрессоустойчивые люди – это те, у кого есть поддержка близких, любимая и вдохновляющая работа, хобби, которое поможет отвлечься от плохих мыслей, расслабиться и насладиться моментом. Так человек понимает, что в жизни есть много интересного и важного помимо работы

