

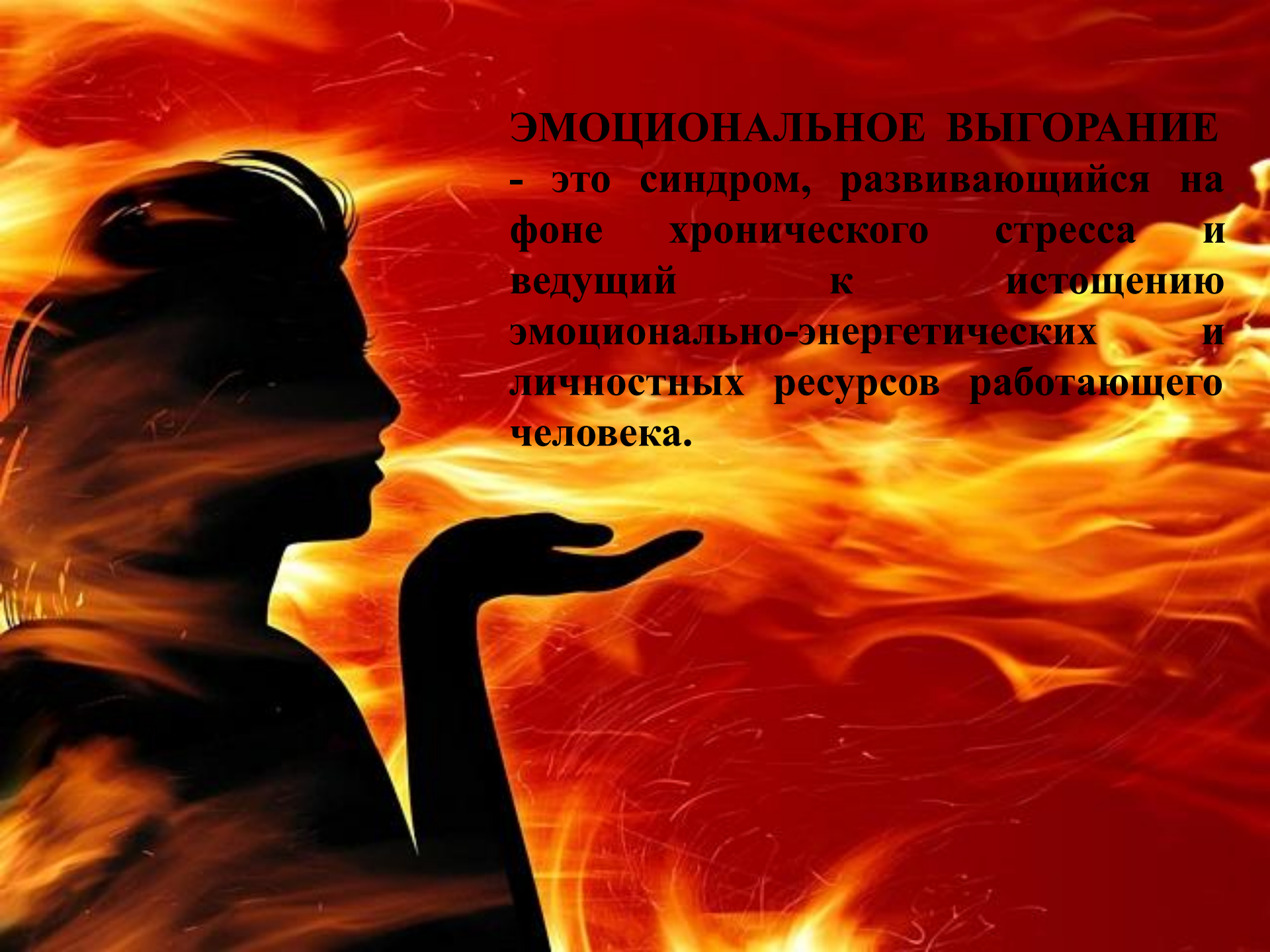
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Педагог-психолог
Писарева Ю. В.

Бог может простить нам
грехи наши, но нервная
система никогда.

Уильям Джеймс



The image features a black silhouette of a person's head and shoulders in profile, facing right. The person's hand is raised, palm up, as if holding or releasing something. The background is a vibrant, swirling mass of orange and red flames, creating a sense of intense heat and energy. The overall composition suggests a theme of emotional intensity or burnout.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
- это синдром, развивающийся на
фоне хронического стресса и
ведущий к истощению
эмоционально-энергетических и
личностных ресурсов работающего
человека.

СИСТЕМА КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональное
истощение

- снижение эмоционального фона, равнодушие или

- эмоциональное истощение (деформирование отношений с

Деперсонализация

- тенденция к эмоциональному отчуждению от других, му

Редукция
личных
достижений

- появление негативного к себе, своих профессиональным достижениям и успехам, ограничение своих возможностей

Стадии развития профессиональной деформации педагогов

1. Стадия измененной эмоциональности:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе;
- -исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- плохой сон, апатия.
- -возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

2 стадия: многоплановых изменений:

- Невозможность выполнять многофункциональные действия;
- Изменение смысла деятельности на противоположный (вместо сотрудничества, взаимодействия с целью развития - поиск врага, борьба)
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.
- Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

3 стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может ещё сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Аспекты профессионального выгорания

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, люди чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.



ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от
эмоционального сгорания, не в
состоянии установить
нормальные отношения с
окружающими.



ТРЕТИЙ — эмоциональное
истощение, соматизация.

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



СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ

СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Психофизические симптомы

- 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, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня; бессонница.
- внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

Социально-психологические симптомы

- 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 «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять её - всё труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома её 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 сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;

An illustration of Eeyore, the blue donkey from Winnie the Pooh, looking downcast and sad. He is standing in a grassy field with some yellow flowers on the left. A large, dark, heavy rain cloud hangs over him, with vertical lines representing rain falling. The background is a soft, hazy landscape with green grass and a brown path or hillside on the right.

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

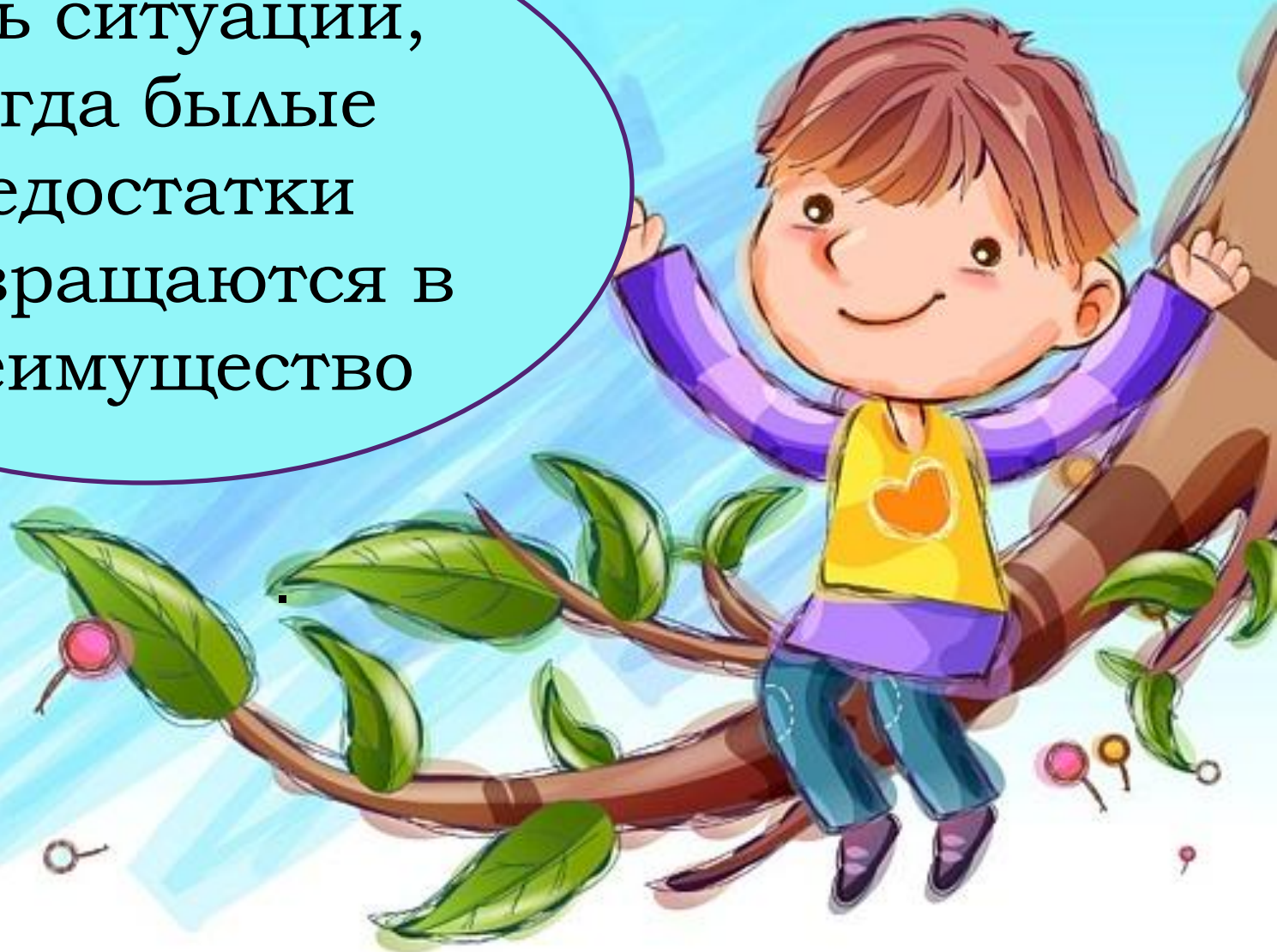
Профилактические мероприятия

- улучшение навыков борьбы со стрессом («проговаривание», обсуждение после критического события, физические упражнения, адекватный сон, регулярный отдых и др.);
- обучение техникам релаксации (расслабления) — прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация;
- умение говорить «нет»;
- хобби (спорт, культура, природа);
- попытка поддержания стабильных партнерских, социальных отношений;
- фрустрационная профилактика (уменьшение ложных ожиданий). Если ожидания реалистичны, ситуация более предсказуема и лучше управляема.

**Отрицательные
эмоции копить в
себе нельзя!**



Есть ситуации,
когда бывшие
недостатки
превращаются в
преимущество



ПРИЕМЫ АНТИСТРЕССОВОЙ ЗАЩИТЫ



ОТВЛЕКАЙТЕСЬ:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.



Медленно, не
торопясь, мысленно
"переберите" все
предметы один за
другим в
определенной
последовательности



2. Снижайте значимость событий:

• Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.



Используйте принцип позитивности во
всем с установками, типа:
кто волнуется раньше, чем положено,
тот волнуется больше, чем положено.



ДЕЙСТВУЙТЕ:

Любая
деятельность,
особенно
физический труд
— в стрессовой
ситуации
выполняет роль
громоотвода.



Разрядиться можно
самым простым
способом:

Стресс является
очень сильным
источником
энергии.



- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п



ТВОРИТЕ:

Любая творческая работа может
исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



Учитесь
показывать
эмоции,
"выплескиват
ь" их без
вреда для
окружающих.

**ВЫРАЖАЙТЕ
ЭМОЦИИ**
Загонять эмоции
внутри, пытаться
их скрывать,
очень вредно!



Умение рассказать о своих
проблемах поможет
налаживать контакты с
окружающими, понимать
самого себя.



Постарайтесь найти три
позитивных последствия
или выигрыша, которые
можно извлечь из данной
неприятности.





Эмоциональная
разрядка необходима
для сохранения
здоровья (физического
и психического)



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!!