



**Профилактика  
эмоционального  
выгорания и поддержка  
психического здоровья  
педагогов**

*Презентация составлена с использованием  
материалов сайта [brsu.ru](http://brsu.ru) – первый психологический портал*

# «Эмоциональное выгорание»

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

Термин СЭВ введен американским психиатром Х. Дж. **Фрейденбергером** в 1974 г.

«... состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками»

Определение отечественного стрессолога В.Бойко  
**«Эмоциональное выгорание** - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, **стресс...**»

# Эмоциональное выгорание

Это синдром, развивающийся на фоне *хронического стресса* и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека

Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности.

Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями

Этот синдром, возникающий в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки

# Эмоциональное выгорание и стресс

СЭВ обусловлен многочисленными стрессами и стрессовыми ситуациями (ИМ)

*Стресс* – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия

*Стрессоры* – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии

*Стрессовая ситуация* – ситуации, характеризующиеся наличием сильных или многочисленных раздражителей, представляющих угрозу потери здоровья, материальных или иных ресурсов, статуса, контроля над ситуацией и др.

# **Стресс** - термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (Ганс Селье)

**Эустресс** – небольшая доза «полезного» стресса, реакция пробуждения, сопровождающаяся выбросом адреналина

Реакция, вызванная, как правило, положительными эмоциями

- Мобилизация организма
- Повышение тонуса
- Адаптация к новым условиям

**Дистресс** – негативный тип стресса, с которым организму сложно справиться  
Возникает, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним

Приводит к появлению СЭВ

А. Морроу в 1981 г. предложил яркий образ, отражающий внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс эмоционального выгорания -  
**«Запах горячей психологической проводки»**



Эмоциональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них

# «Группа риска» СЭВ

Специалисты, работающие в системе отношений «человек-человек», имеющие широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники)

Нервная система человека имеет “лимит общения”, то есть в течение дня человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Их переизбыток влечет эмоциональное истощение, а затем выгорание

# Типы личности, которым угрожает СЭВ

- **«Педантичный»**, характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка (даже в ущерб себе)
- **«Демонстративный»**, стремящийся первенствовать во всем, всегда быть на виду, свойственна высокая степень истощаемости при выполнении даже незаметной рутинной работы
- **«Эмотивный»**, состоящий из впечатлительных и чувствительных людей, их отзывчивость, склонность воспринимать чужую боль как собственную граничит с патологией, с саморазрушением

# Причины возникновения СЭВ у педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций («учитель всегда на виду»)
- Загруженность в течение дня (не только рабочего)
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки
- Чувствительность к имеющимся трудностям
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка дома или на работе
- Требование творческого отношения к профессиональной деятельности
- Жесткие временные рамки деятельности (урок, семестр, год), ограниченность времени урока для реализации целей)
- «Нестабильность» орг.моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование
- Ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда

# Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ

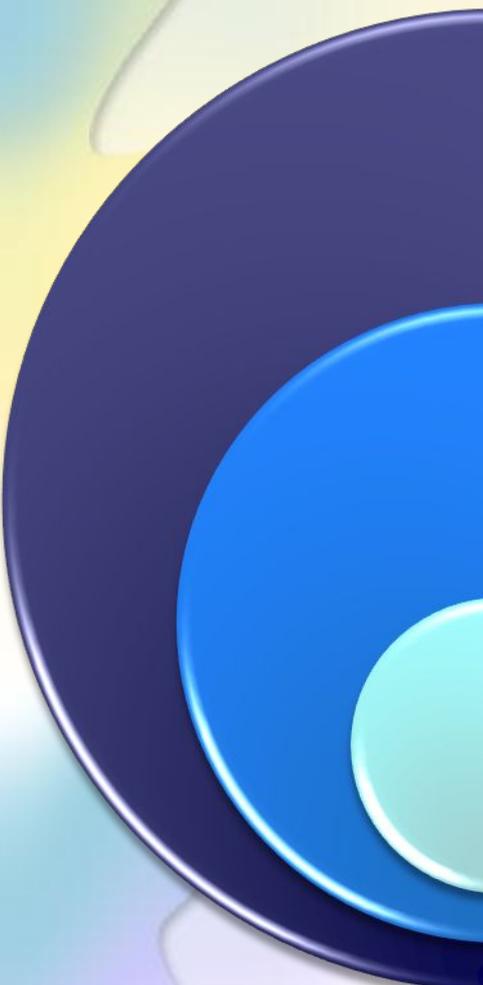
- Начальный адаптационный период деятельности - после отпуска, каникул, курсов; начало профессиональной деятельности
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с коллегами, администрацией (стресс как защитная функция)
- Проведение открытых уроков, мероприятий, (особенно в случае больших временных и эмоциональных затрат, которые в последующем не оправдались)
- Окончание учебного года («выжатый лимон»)

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

По данным ВОЗ «выгорают»:

- 8% педагогов со стажем от 1 года до 3 лет
- Более 50% педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет
- 11% педагогов с 10-летним стажем  
у педагогов со стажем работы более 10 лет  
вырабатываются определенные способы  
саморегуляции и психологической защиты
- 22% педагогов со стажем от 15 до 20 лет

# СЭВ включает в себя 3 компонента (диагностика К.Маслач)



**Эмоциональное истощение** - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности

**Деперсонализация** – чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам труда

**Редукция профессиональных достижений** - недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней

# Три стадии синдрома эмоционального выгорания

**1**

## **нервное (тревожное) напряжение**

его создают  
хроническая  
психоэмоционал  
ьная атмосфера,  
дестабилизирую  
щая обстановка,  
повышенная  
ответственность,  
трудность  
контингента



**2**

## **резистенция (сопротив- ление)**

человек  
пытается более  
или менее  
успешно  
оградить себя  
от неприятных  
впечатлений



**3**

## **Истощение**

оскудение  
психических  
ресурсов,  
снижение  
эмоционального  
тонуса, которое  
наступает  
вследствие того,  
что проявленное  
сопротивление  
оказалось  
неэффективным.

# Психоэмоциональное истощение не должно достигать критических значений!!!



Деперсонализация



Сворачивание  
личных достижений



Ослабление  
защиты  
организма



**Потеря  
трудоспособности!**

# Факторы, способствующие возникновению СЭВ

## Особенности профессиональной деятельности

- Внешний блок

## Индивидуальные характеристики самих людей

- Внутренний блок

# Группа внешних факторов:

- **Хроническая напряженность психоэмоциональной деятельности** ( активно ставить и решать проблемы, усиленно запоминать и быстро интерпретировать информацию)
- **Организационный фактор** (перегруженность рабочей недели, напряженный характер работы, недостаток оборудования, высокие требования)
- **Повышенная ответственность за исполняемые функции** (сопереживание, сочувствие, нравственная ответственность за жизнь и здоровье детей - к следующему рабочему дню психические ресурсы не восстанавливаются)
- **Неблагополучная психологическая атмосфера** (неудовлетворенность работой - несоответствие результатов затраченным силам, конфликтность по вертикали «руководитель-подчинённый» и по горизонтали «коллега- коллега», гендерный состав коллектива)
- **Психологически трудный контингент** (дети с аномалиями в развитии, девиациями и т.д)

# Группа внутренних факторов

- **Склонность к эмоциональной ригидности**

(пассивность, эмоциональная сдержанность)

- **Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности**

(эмпатия, гиперответственность, «отдаётся делу без остатка»)

- **Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности**

Не привык и не умеет поощрять себя за проделанную работу

- **Нравственные идеалы (перфекционизм)**

Включенность при работе таких моральных аспектов, как совесть, честность, уважение прав и достоинств других, добропорядочность

- **Коммуникативный фактор**

Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией

- **Ролевой и личностный фактор**

Тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, семейная и жилищная неустроенность; профессиональная неудовлетворенность

# Симптомы эмоционального выгорания



Физические



Поведенческие



Психологические

# Симптомы появления СЭВ

## 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);
- частые беспричинные головные боли; 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.

# Симптомы появления СЭВ

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

# Симптомы появления СЭВ

## Поведенческие симптомы

- 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 малоосознаваемое 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.

# Симптомы появления СЭВ

## Интеллектуальные симптомы (в познавательной деятельности)

- ригидность, схематичность мышления
- снижение памяти
- снижается концентрация внимания
- в речи, в разговоре появляются ошибки

\*Для оценки собственных факторов используется опросник А.А.Бакановой «Как мы заботимся о себе»+методика «Колесо»

# Профилактика профессионального выгорания

## Качества, помогающие педагогу избежать профвыгорания

### ***Во-первых:***

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятия спортом, ЗОЖ)
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях

### ***Во-вторых:***

- опыт успешного преодоления профессионального стресса (разрешение проблемы)
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях (изменить отношение к проблеме)
- высокая мобильность
- открытость
- общительность
- самостоятельность

### ***В-третьих:***

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще

# Способы профилактики СЭВ и поддержки психического здоровья педагогов



- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;

- **соблюдение психогигиены** (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);



- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции;



- эмоциональное общение

- **поддержание хорошей физической формы**  
(правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции;

# Направления профилактики профессионального выгорания

- **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием

\*упражнение «Инвентаризация стрессоров»

- **Релаксация** — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения через расслабление, отвлечение

# Естественные способы саморегуляции организма

- длительный сон
- вкусная еда
- общение с природой и животными
- движение, танцы
- музыка
- баня, сауна, массаж;
- SPA-процедуры

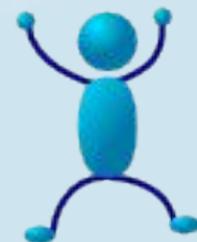




# Физическая саморегуляция

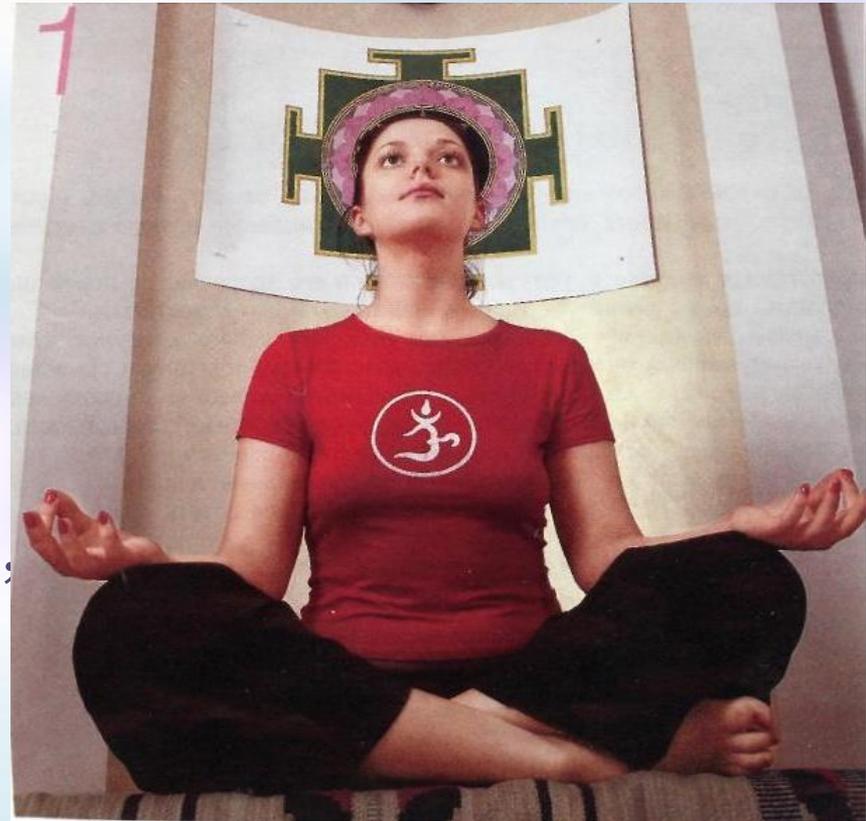
Один из спутников стресса – мышечный зажим, как остаточное явление напряжения, появившееся из-за отрицательных эмоций и нереализованных желаний

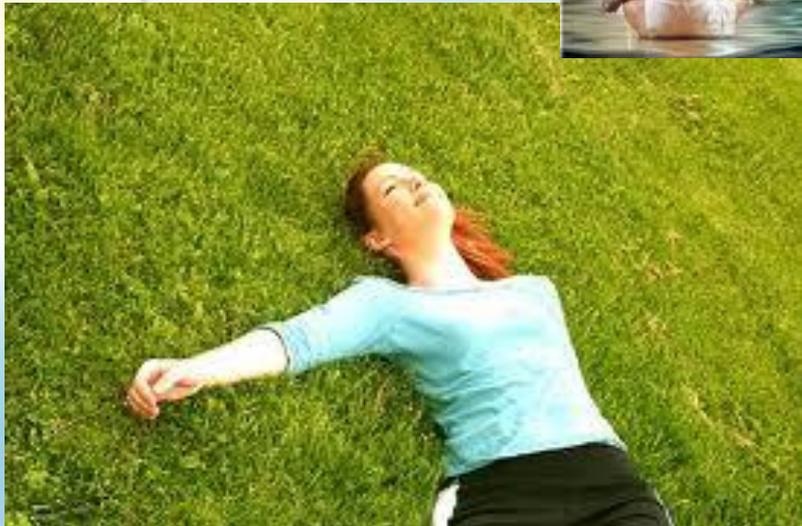
«Мышечный панцирь» образуется у людей, не умеющих отдыхать, то есть снимать стресс



# Способы физической саморегуляции

- Различные движения потягивания и расслабления мышц
- Посещение бассейна, тренажерного зала
- Йога
- Релаксация (арт-терапия, музыкотерапия, фототерапия)





# Способы эмоциональной саморегуляции

- улыбка, юмор (эмоциональная разрядка через смех - смехотерапия)
- размышления о хорошем, приятном
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий (арт-терапия, фототерапия)
- тренинговые, медитативные упражнения на релаксацию («купание» в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, чтение стихов)
- похвала, комплименты кому-либо, доброе дело
- любимое занятие, хобби
- домашние животные (зоокомнаты)



# Работа над собой, саморазвитие, самовоспитание

- Определите краткосрочные и долгосрочные цели
- Используйте «тайм-ауты» (день отдыха от работы), что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия
- Овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь)
- Исключайте перфекционизм (Не пытаться быть лучшим всегда и во всем !)
- Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции - на любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете.

*Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду, ведь на дождь и ветер обижаться глупо*

- Самопохвала



# Работа над собой, саморазвитие, самовоспитание

- Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем
- Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы. В выходные – забудьте о работе!
- Смените обстановку (переставить 27 предметов — китайская традиция)
- Запишитесь на мастер-классы, курсы, тренинги...

# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ (буклет)

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ (буклет)

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Стремитесь побороть страх.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от Вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам на самом деле неприятно.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Не забывайте, что Вы красивы!!!



**Благодарю за внимание !**

*Заботьтесь о своём  
психическом здоровье,  
коллеги !*

# Экспресс-опросник выгорания

Ответьте на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

1. Когда в воскресенье я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток дня уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию, я сделал бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия дети.
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях.
6. Придя с работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
7. С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям
10. За последние 3 месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

# Оценка результатов:

**0 – 1 балл.** Синдром выгорания вам не грозит.

**2 –6 баллов.** Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

**7 –9 баллов.** Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

**10 баллов.** Налицо синдром эмоционального выгорания.

# Примеры способов-упражнений на саморегуляцию

## *Способы, связанные с управлением дыханием*

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась

# Примеры способов-упражнений на саморегуляцию

## *Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением*

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза  
дышите глубоко и медленно  
пройдитеесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног  
найдите места наибольшего напряжения (н-р, шея, затылок, плечи)  
постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение  
резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе  
сделайте так несколько раз

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести

# Примеры способов-упражнений на саморегуляцию

- *Способы, связанные с воздействием слова*

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз

# Примеры способов-упражнений на саморегуляцию

- ***Способы, связанные с использованием образов***

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные** ситуации

Делайте это в трех основных модальностях:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники)

# Упражнение

## «Баланс реальный и желательный»

Нарисуйте, пожалуйста, круг.

В нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметьте, в каком соотношении в настоящее время находятся:

1. работа (профессиональная сфера)
2. работа по дому, домашние хлопоты
3. личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения)

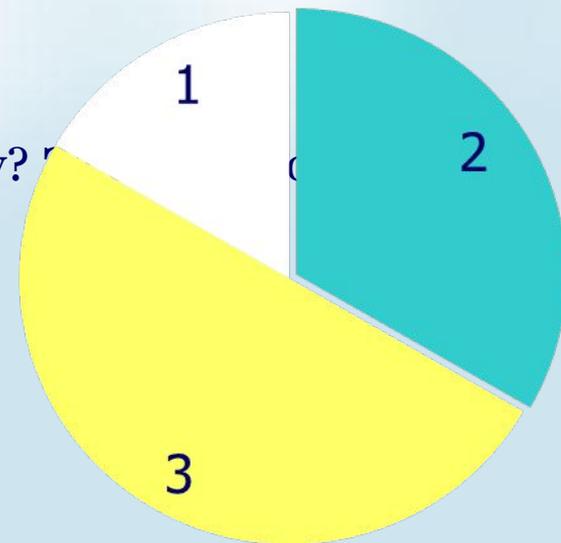
Рядом нарисуйте второй круг.

В другом круге – идеальное соотношение сфер.

Есть ли различия? В чем они заключаются?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому?

От кого или от чего это зависит?



# Игра «Трудоголики и пофигисты»

Участникам предлагается разделиться на две команды:  
“Трудоголики” и “Пофигисты”

Командам предлагается в режиме мозгового штурма выдвинуть аргументы в поддержку своей позиции

“Почему хорошо быть “трудоголиком”?”

“Почему хорошо быть “пофигистом”?”

Затем команды по очереди обмениваются тезисами. Побеждает та команда, которая придумает большее количество тезисов в поддержку своей позиции, и чьи тезисы будут более убедительными

# Упражнение «16 ассоциаций»

Лист делится на 5 равных вертикальных колонок.

В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова **«МОЯ работа»**

Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д. (получается восемь ассоциаций)

В третьей колонке процедура повторяется - ассоциации находятся на пары из второй колонки (получаем 4 слова)

Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее необходимо изобразить в виде схематического рисунка

Тоже самое записывается к понятию **«помехи в работе»**

Затем сравниваем два итоговых изображения о работе и помехах, выделяем общие и различные элементы, сильные и слабые черты, возможные направления роста

# Незаконченные предложения «Жил-был педагог...»

Ваша задача, не задумываясь, закончить предложения. Здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Пишите первое, что придет в голову...

1. По утрам он просыпался и думал \_\_\_\_\_

2. Собираясь на работу, он \_\_\_\_\_

3. Весь рабочий день он мечтал \_\_\_\_\_

4. Придя домой, он \_\_\_\_\_

5. Засыпая, он думал \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Интерпретация:

- Прочтите свои ответы. Они Вам нравятся?

Если да, то это замечательно.

Если же что-то вызывает у Вас недовольство – в течение 1-2 минут перечитайте, подумайте и перепишите непонравившиеся предложения так, как бы Вам хотелось. В позитивной форме.

# Упражнение «Замещение»

Часто внутренне напряжение связано не с каким-либо фактом реальной жизни, а с тем, что мы сами придумали.

Иногда наши собственные мысли заслоняют от нас реальность или искажают ее. Не чувствуя этого, мы принимаем собственные домыслы за реальную ситуацию и начинаем действовать в соответствии со своими установками. Это есть психологический механизм замещения реальности домыслами.

Давайте попробуем проиграть такие реальные **ситуации**

**1 ситуация – Коллега с вами не поздоровалась**

**2 ситуация – Ребенок устраивает истерику, капризничает**

- Участники сообщают о своих домыслах, предположениях, почему с ним так поступают
- Остальные предлагают различные варианты мотивов данного поступка, которые могут встречаться в жизни
- А теперь выдвинем предположения о реальных мотивах этого поступка

**Вывод:** наши домыслы часто расходятся с реальностью, что провоцирует ссоры, конфликты, чувство вины, страхи