

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ:

## СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ

Подготовил:  
Педагог - психолог  
школы - интерната № 27,  
г. Кемерово  
Никитенко С.С.

# ПОНЯТИЕ ТЕРМИНА «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»

- Эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

# ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

- Высокая социальная ответственность за результаты своих действий ;
- Высокие перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку новой информации;
- Неопределенность возникающих педагогических ситуаций ;
- Повседневная рутина;
- Социальная оценка - необходимость являться объектом наблюдения как со стороны учащихся, так и со стороны администрации, а также представителей вышестоящих инстанций.
- Необходимость частых и продолжительных контактов с людьми («пресыщение общением»);
- Конфликты в педагогическом коллективе;
- Взаимодействие с различными социальными группами (учащиеся, их родители, родственники, коллеги, представители администрации);
- Специфика «объекта» труда (ученика), проявляющаяся в его собственной активности;
- Необходимость постоянного саморазвития.

# ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

- Рассогласование мотивов личности и деятельности учителя;
  - Авторитаризм;
- Низкая степень эмпатии в сочетании с фанатичной преданностью делу;
- Агрессивность и апатия при невозможности достичь в короткий срок желаемых результатов

# ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## Фаза «напряжения»

- Переживание психотравмирующих обстоятельств ;
- Неудовлетворенность собой;
- Чувство «загнанности в клетку»;
- Тревога и депрессия;

## Фаза «резистенции»

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование («хочу - не хочу», «есть настроение - нет настроения»);
- Эмоционально - нравственная дезориентация («я не должен за всех волноваться»);
- Редукция профессиональных обязанностей (попытка облегчить свои профессиональные обязанности);

## Фаза «истощения»

- Эмоциональный дефицит (развивается раздражительность, грубость, резкость);
- Эмоциональная отстраненность («наплевать мне на вас»);
- Личностная отстраненность (деперсонализация) («взять бы автомат и ...»);
- Психосоматические и вегетативные нарушения (головные боли, нарушения сна, покраснения кожи, приступы одышки, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и т.д.).

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;
- Используйте "тайм-ауты", которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- Овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- Уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению эмоционального выгорания).
- Займитесь профессиональным развитием, самосовершенствованием;
- Вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- Проще относитесь к конфликтам на работе;
- Поддерживайте хорошую физическую форму.

# ПОМНИТЕ !

Эмоциональное выгорание является причиной формирования целого букета заболеваний, приводящих к смерти человека.

**Берегите своё здоровье !**

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бессонов С.П. Профессиональная деформация личности - СПб.; Речь, 2004. - 272 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие/Э.Ф. Зеер - Екатеринбург, изд-во «Урал», 1997 . - 244 с.
3. Маркова А.К. Психология труда учителя: Книга для учителей. - М.; Просвещение, 1993 - 190 с.

