



Муниципальное образовательное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Центр помощи детям»

Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека (личная деформация под влиянием профессиональных стрессов)



История вопроса

- 1974г. – Н.Frendenberger (США), американский психиатр, описал феномен
 - 1976г. – К.Maslach, социальный психолог, определила состояние как синдром физического и эмоционального истощения
 - 1982г – Р. Шваб расширил группу профессионального риска
-

Симптомы , характерные для синдрома эмоционального выгорания

- **Физические симптомы** (усталость, истощение, изменение веса, недостаточный сон, плохое общее состояние, язвы и воспалительные заболевания кожи, болезни сердечно-сосудистой системы)
 - **Эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций, пессимизм, цинизм, безразличие, ощущение беспомощности и безнадежности, агрессивность, раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, потеря идеалов, надежд, профессиональных перспектив, деперсонализация, преобладание чувства одиночества)
 - **Поведенческие симптомы** (затруднения в принятии решений, невыполнение важных задач, «застревание» на мелких деталях, дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности, безразличие к результатам)
-

Симптомы , характерные для синдрома эмоционального выгорания

- **Социальные симптомы** (низкая социальная активность, падение интереса к досугу, увлечениям, социальные контакты ограничиваются работой, скудные отношения на работе и дома, ощущение изоляции, непонимание других и другими, ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег)
 - **Интеллектуальное состояние** (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни, большее предпочтение стандартным шаблонам, малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах – тренингах, образовании, формальное выполнение работы)
-

Организационные факторы

- ❑ Высокая рабочая нагрузка
 - ❑ Отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и начальства
 - ❑ Недостаточное вознаграждение за работу, как моральное, так и материальное
 - ❑ Ролевая неопределенность, конфликт ролей
 - ❑ Есть конкуренция, но нет интеграции усилий
 - ❑ Незначительные, трудно ощутимые результаты
 - ❑ Неоднозначные требования к работе
 - ❑ Постоянный риск штрафных санкций
 - ❑ Однообразная, монотонная, бесперспективная деятельность
 - ❑ Нерациональная организация труда и рабочего места
 - ❑ Несоответствие способностей требованиям профессии
 - ❑ Отсутствие выходных, отпусков, интересов вне работы
 - ❑ Неудовлетворенность профессиональным ростом
-

Личностные характеристики, способствующие синдрому эмоционального выгорания

- ❑ Повышенная личностная тревожность
 - ❑ Пониженная самооценка, склонность к чувству вины, сниженное чувство собственного достоинства
 - ❑ Покорность, зависимость, робость
 - ❑ Выраженная эмоциональная лабильность
 - ❑ Внешний локус контроля
 - ❑ Пассивность
 - ❑ Высокий самоконтроль (волевое подавление отрицательных эмоций)
-

Фазы эмоционального выгорания



□ Фаза больших иллюзий
(большого энтузиазма)

□ Фаза первых фрустраций

□ Фаза снижения
жизнеспособности

□ Фаза полного истощения



Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания

- Осознание проблемы
 - Получение информации о СЭВ
 - Диагностика СЭВ: социальный и профессиональный анамнез, выявление личностных характеристик, тестирование
 - Регулярный отдых, баланс «работа-досуг»
 - Физическая активность, сон
 - Жизнь! вне работы
 - Позитивный взгляд на жизнь
 - Коммуникативные навыки
 - Уверенность в себе
 - Владение техниками релаксации
 - Дебрифинги, Балинтовские группы
 - Повышение профессионального уровня
-

Интерпретация результатов диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Показатель выраженности симптома:

- 9 и менее – не сложившийся
- 10-15 складывающийся
- 16-20 – сложившийся
- 20 и более – доминирующий симптом

Показатель сформированности фазы развития стресса

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась
 - 37-60 баллов – фаза в стадии формирования
 - 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза
-