

Синдром
«психологического
выгорания»
педагогов ДНЗ

«Светя другим, сгораю
сам...»

Латинская поговорка



Благодарим:

- Гобову
Людмилу Юрьевну



- Русанову
Елену Дмитриевну



Состав творческой группы:

- Байер Ольга - ЗОИППО
- Семенцова Оксана – ЗГНМЦ
- Квитко Виктория - ЗГНМЦ
- Великая Ольга – ДУУ №24 (З)
- Гумовская Людмила – ДУУ №13 (Э)
- Ушакова Марина – ДУУ №7 (Д)
- Малышева Алла – ДУУ №3 (Д)
- Николаева Ирина – ДУУ №205 (З)
- Доля Наталья – ДУУ №107 (З)
- Мороз Татьяна – ДУУ № 142 (З)
- Кременецкая Любовь – ДУУ №135 (З)
- Юрасова Татьяна – ДУУ №14 (Э)



У тех, кто в усердии рьяном
По жизни летит оголтело,
Душа зарастает бурьяном
Гораздо скорее, чем тело.

Весь день суетой загубя,
Плетусь я к усталому ужину,
И вечером в куче себя
Уже не ищу я жемчужину...

И.Губерман





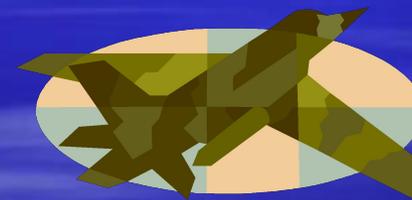
Знаете ли вы, что...



ВОЗ в 2003 году разработала шкалу
«благоприятных» и «вредных» профессий
(-10+10 баллов)

Негативные «лидеры» :

- представители МЧС,
- практикующие хирурги,
- пилоты сверхзвуковых самолетов (10-9 баллов).



За ними – медики, **психологи (8б.)**; воспитатели ДУУ
и учителя начальной школы (7-8); педагоги среднего
и старшего звена (7).



Эффективное использование интерактивных игр!

К. Фоппель, Л.Н. Шепелева, Е.
А. Леванова, Л.Г. Федоренко,
Л.М. Журавская,
Г. Моница, Е. Лютова-Робертс

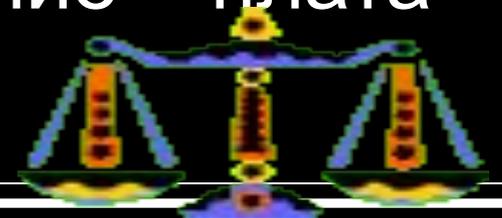


«Профиль группы» (К. Фоппель)

- Положительная мотивация к проблеме
- Разнообразиие применения
- Возможность дополнить, рефлексия
- Наглядное отображения конкретного состояния

Что такое «запах горящей психологической проводки»?

- **Профессиональное выгорание** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.
- «Профессиональное выгорание – плата за сочувствие» (К. Маслач).



Профессиональное выгорание

Термин «burnout»
(выгорание, сгорание)
введён американским
психиатром
Х.Дж. Фрейденбергом
в 1974 году для
характеристики
психологического состояния
здоровых людей, находящихся
в интенсивном и тесном
общении с клиентами либо
пациентами в эмоционально
нагруженной атмосфере при
оказании профессиональной
помощи.



Позже выгорание стали рассматривать как длительную стрессовую реакцию, возникающую вследствие продолжительных профессиональных стрессов межличностных отношений.



Общепринятая сегодня точка зрения на сущность и структуру психического выгорания разработана американским специалистом Кристиной Маслач и её сотрудниками. Согласно ей под профессиональным выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Подходы к решению вопроса о психологических истоках и содержании синдрома профессионального выгорания не являются однозначными:

- - **Ф.Сторли** считает, что синдром является результатом конфронтации с реальностью, когда человеческий дух истощается в борьбе против условий, которые трудно или вообще невозможно изменить.
- - **санкт-петербургский ученый В.В.Бойко** полагает, что выгорание является одним из видов психологической защиты и мешает осознанию и личностному росту.
- - **Н. Орел** рассматривает выгорание как экологическую дисфункцию, вызванную интегральным взаимодействием личностных факторов и факторов окружающей среды.
- - **большинство специалистов** связывают выгорание с пережитыми стрессами, с личностными способами и стратегиями работы с ними.
- - в более поздних работах **К. Маслач** с соавторами рассматривает выгорание как проявление эрозии человеческой души в целом, независимо от типа профессиональной деятельности.



3 основные стадии синдрома профессионального выгорания:

- **Эмоциональное истощение** – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.
- **Деперсонализация** предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, негуманное отношение к детям).
- **Редукция профессиональных и личностных достижений** – возникновение у человека чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, а иногда и в жизни, осознание неуспеха в ней, наконец, утрата смысла жизни.





ИЛИ:

- ❖ I. Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств, появление тревожности, неудовлетворенности.
- ❖ II. Недоразумения с детьми, неприязнь и антипатия, вспышки раздражения.
- ❖ III. Равнодушие и холод безразличия ко всему поселяется в душе...



Аспекты профессионального выгорания

➡ **Снижение самооценки.**

Возникает чувство беспомощности и апатии, со временем оно может перейти в агрессию и отчаяние.



➡ **Одиночество.**

Затруднение в установлении нормальных контактов.



➡ **Эмоциональное истощение.**

Усталость, апатия приводят к физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости...



**Е.Махер
обобщает
перечень
симптомов
эмоционального
выгорания:**



- Усталость, утомление, истощение
- Психосоматические недомогания
- Негативное отношение к детям
- Негативное отношение к самой работе
- Скудость репертуара рабочих действий
- Злоупотребление табаком, кофе, алкоголем, наркотиками
- Отсутствие аппетита или, наоборот, переедание
- Негативная Я-концепция
- Агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждённости, гнев)
- Упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадёжности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности (утрата смысла жизни)
- Переживание чувства вины

Причинами выгорания, по мнению К. Маслач, являются такие:



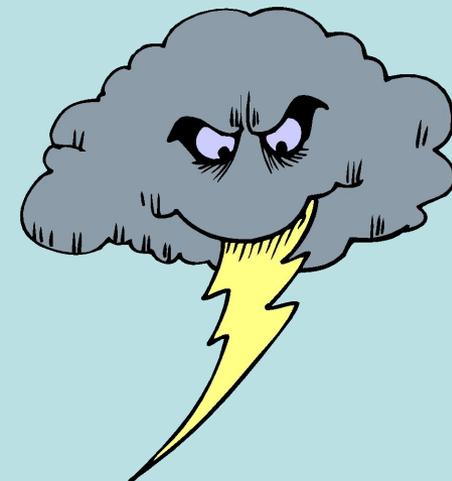
- Существует индивидуальный предел, «потолок» возможностей нашего эмоционального «Я» противостоять истощению, противодействовать сгоранию, самосохраняясь.
- У людей разный внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания.
- Негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия.

Любая стрессовая ситуация может стать основной причиной психических и эмоциональных расстройств.

Однако нарушения психики развиваются под воздействием целого комплекса условий, и будет преувеличением приписывать все проблемы такого рода только стрессу. Но то, что на душевное состояние и его стабильность оказывает сильное влияние наша реакция на стресс, не подлежит сомнению.

Последствиями стресса могут быть:

- чувство опустошенности;
- депрессия;
- суицид;
- шизофрения;
- сексуальные расстройства;
- неврозы;
- физические боли и т.д.

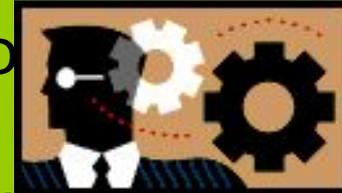


Итак, симптомы:

 **Психофизические:** постоянная усталость, частые беспричинные головные боли, бессонница, отсутствие любопытства на фактор новизны, страха на опасную ситуацию.



 **Социально-психологические:** скука, пассивность, преобладание негативных эмоций, раздражительность, чувство гиперответственности.

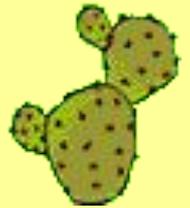


 **Поведенческие:** чувство бесполезности, снижение энтузиазма, неверие в улучшение, «работа все тяжелее, а выполнять ее все труднее».



Основные направления профилактики

- **Забота о себе, снижение уровня стресса:** здоровый образ жизни, общение, положительные эмоции, своевременное переключение от «рабочих переживаний».
- **Позитивное мышление:** умение радоваться жизни, управлять негативными эмоциями, находить позитив в любых жизненных событиях.
- **Повышение уровня профессионального мастерства.**



ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция —

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



Эффекты саморегуляции:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности),
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления),
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).



Приемы саморегуляции:

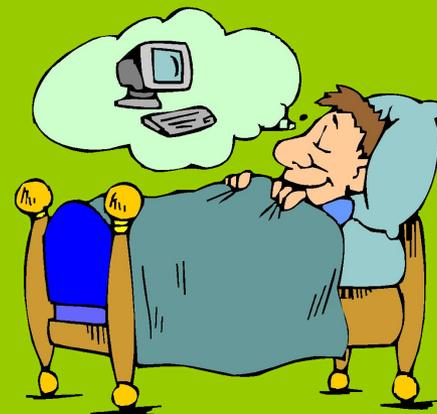


- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- мысленное обращение к **высшим** силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.



ПРОФИЛАКТИКА «ПРОФВЫГОРАНИЯ»

- Полноценный сон
- Здоровое питание
- Оптимальные физические нагрузки
- Группа поддержки
- Личностное и профессиональное саморазвитие.



Перечислим некоторые советы, которые могут
помочь вам выйти
из состояния острого стресса

- Противострессовое дыхание
- Минутная релаксация
- «Инвентаризация пространства кабинета»
- «Улицу по косточкам»
- Займитесь какой-нибудь деятельностью
- Включите успокаивающую музыку
- Переключите внимание на другую рациональную деятельность
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом



Ослабить педагогический стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.
- Обязательно планировать своё время так, чтобы появлялась возможность бывать в театре, на выставках, постоянно быть в курсе последних новостей.
- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- Быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.
- Научиться планировать своё время. Необходимо, чтобы работа не поглощала всё ваше время. Имея возможность отвлечься, вы почувствуете прилив интереса к своему труду.



Ключевую роль в синдроме выгорания играют эмоционально напряженные или затруднённые отношения в системе «человек-человек». Наиболее ярко проявляется тогда, когда отношения осложнены эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Увеличивается по мере возрастания контактов разрушительной или раздражительной природы.



В работах украинских психологов А. Выдая и Г. Ложкина намечены 4 практических направления предупреждения синдрома выгорания в коммуникативных профессиях:

1. *Повышение коммуникативных умений с помощью активных методов обучения. Обучение эффективным стилям поведения и разрешения конфликтных ситуаций.*
2. *Тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста.*
3. *Антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на личностную коррекцию самооценки, уверенности, социальной смелости и креативности личности.*
4. *Программы повышения эмоциональной устойчивости и психофизической гармонии путём овладения способами психической саморегуляции, оптимизации образа жизни, самоорганизации и планирования профессиональной карьеры.*



Помните:

- Чтобы защитить себя от негативных последствий выгорания, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки синдрома эмоционального выгорания и его симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение как физических, так и психических заболеваний.





Берегите себя



дорогие колле

