



МКДОУ – детский сад №6

# Семинар - практикум «Синдром профессионального выгорания»

Подготовила: педагог – психолог  
Щукина С.Н.



# Что такое синдром профессионального выгорания???



# Профессиональное выгорание

- это синдром , развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических или личностных ресурсов работающего человека.
- это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая в себя психофизиологические и поведенческие компоненты.
- профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.



# «Мозговой штурм»

## Вопросы для обсуждения:



- **составить список абстрактных причин, побуждающих вас работать. Зачем (Ради чего) мы работаем?**
- **перечислить то, чем вам нравится заниматься на работе, список занятий.**
- **какие факторы, причины способствуют возникновению СПВ?**



# Личностные факторы

- ❖ Возраст (молодые люди более подвержены психическому истощению)
- ❖ Завышенные ожидания относительно самого себя и окружающих
- ❖ Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма
- ❖ Потребность в тяжелой работе
- ❖ Потребность доказать свою состоятельность
- ❖ Сильная ориентация на достижение цели
- ❖ Неумение говорить «нет»
- ❖ Предрасположенность к самопожертвованию
- ❖ Тенденция к тому, чтобы быть «дающим», а не «берущим»

# Ситуативные факторы

- ❖ Неопределенность роли и функциональных обязанностей
- ❖ Конфликт между функциональными требованиями
- ❖ Рабочие перегрузки, однообразие деятельности. Рабочее напряжение
- ❖ Межличностные конфликты (с членами семьи, коллегами или руководством)
- ❖ Отсутствие должной подготовки для осуществления работы
- ❖ Недостаточные ресурсы. Недостаточная социальная поддержка
- ❖ Недостаток благодарности

# 1 стадия профессионального выгорания (снижение самооценки):

- **приглушение эмоций, исчезают положительные, появляется некоторая отстраненность. Человек понимает, что вроде бы все нормально, но скучно и пусто на душе. Возникает состояние тревожности, хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое»**
- поведение характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, выключен ли дома утюг, внесена ли нужная запись или нет в документацию т.д.), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». **Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.**
- В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей педагога первая стадия может формироваться в течении 3-5 лет.

# 2 стадия профессионального

## выгорания (одиночество):

- возникают недоразумения с людьми, детьми, неприязнь, апатия, вспышки раздражения.
- наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьники), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится бесконечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Люди начинают не в состоянии установить контакт с людьми. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет.

# 3 стадия профессионального выгорания

(эмоциональное истощение, соматизация):

- **собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет.**
- **притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к своей жизни. Появляется безразличие в душе, его глаза теряют блеск, интерес к чему бы то ни было.**
- **Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.**

# Разрядка «Кто быстрее»



**Симптомы**  
**профессионального**  
**выгорания**  
**(мозговой штурм)**



# Психофизические:

- чувство постоянной усталости(вечер, утро),
- истощение (физическое и эмоциональное),
- снижение восприимчивости, реактивности,
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии,
- частые беспричинные головные боли,
- расстройства ЖКТ,
- резкая потеря веса, бессонница,
- сонливое состояние в течение дня,
- одышка, нарушения дыхания,
- снижение сенсорной чувствительности (ухудшения слуха, зрения, обоняния, осязания телесных ощущений).

# **Социально – психологические СИМПТОМЫ:**

- **безразличие, скука, пассивность, депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности),**
- **повышенная раздражительность на незначительные мелкие события, частые нервные срывы (уход в себя,**
- **постоянное переживание негативных эмоций, для которых нет во внешней среде причин (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);**
- **чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности,**
- **чувство гиперответственности и постоянное чувство страха,**
- **общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (как ни старайся все равно ничего не получится и все равно не оценят)**
- **вспышки немотивированной агрессии.**

# **Поведенческие симптомы:**

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять все труднее и труднее,**
- Человек старается сократить время своего рабочего дня,**
- Берет работу домой, но дома ее не делает,**
- Руководитель затрудняется в принятии решений,**
- Чувство бесполезности, неверии в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам,**
- невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях,**
- Повышение неадекватной критичности,**
- злоупотребление алкоголем, возрастание**



# **Выраженность эмоционального выгорания зависит от возрастных и профессиональных кризисов педагога.**

- ❖ Стаж работы 0-5 лет, возрастные границы 23-29 лет, – возможной причиной ЭВ может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью.**
- ❖ Наиболее устойчивые к СЭВ педагоги со стажем работы от 15 до 20 лет.**
- ❖ Стаж работы более 20 лет, возрастные границы 43-53 года. Этот период связан с кризисом идентичности. Перед человеком встают вопросы: «А зачем все это? Зачем я работаю, зачем живу?»**
- ❖ Если человек успешно решает жизненные задачи, то новый подъем творческих сил наступает в возрасте 50-55 лет.**

# РЕЛАКСАЦИЯ «ДОЖДИК»



# Тест «Экспресс оценка выгорания»



(«Я работаю  
педагогом»)



# «Формирование навыков снятия эффекта эмоционального выгорания»



# Способы, связанные с воздействием слов



- **Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).**
- **Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.**
- **Самоодобрение (самопоощрение). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок — это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому. Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.**

**Назовите свои  
способы борьбы  
со стрессом на  
работе???**





# Физиологическая саморегуляция



**«Болезни души неотделимы от болезней  
тела»**

**Спутник стресса – это мышечный зажим.  
Мышечный зажим – остаточное явление  
напряжения, появившееся из-за  
отрицательных эмоций и  
нереализованных желаний.**

**«мышечный панцирь».  
Он образуется у людей, не умеющих  
отдыхать, то есть снимать стресс.**

- ❖ длительный сон, вкусная еда,
- ❖ общение с живой природой,
- ❖ танцы, музыка;
- ❖ баня, сауна, массаж, фитнес, тренажерный зал, бассейн, йога, spa – процедуры,
- ❖ горячая ванна с пеной,
- ❖ смех, улыбка, юмор,
- ❖ размышления, мысли о хорошем,
- ❖ чтение стихов, хобби, занятия любимым делом,
- ❖ занятия арт – терапией, консультация специалистов (психотерапевт).

# Наши ресурсы

- ***Личностные ресурсы*** – это наша мотивация, жизненный и профессиональный опыт, самоуважение, самодостаточность, эмоционально-волевые качества и т.д.
- ***Информационные ресурсы*** – поиск информации о способах разрешения ситуаций, вызывающих стресс.
- ***Материальные ресурсы*** – безопасность нашей жизни, благоприятные гигиенические факторы труда и жизни, финансовая стабильность, уровень дохода, достаточный для восстановления сил.
- ***Социальные ресурсы*** – профессиональная помощь специалистов, наличие поддержки, моральная помощь со стороны ближайшего окружения, друзей, соучастие и сочувствие близких, солидарность и сплоченность семьи.

# Рекомендации профилактики стресса и выгорания

- ❖ Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настроении, овладейте навыками самовнушения “радости дня”, радости выполняемой работы.
- ❖ Радуйтесь любому своему достижению. “Ничто не обескураживает больше, чем неудача; ничто не одобряет сильнее, чем не успех”. Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о бывалых успехах.
- ❖ Не откладывайте на долго важные дела, ибо стресс “незавершенного действия” будет истощать ваши ресурсы.
- ❖ Важно научиться говорить “нет” и только после этого браться за большие объемные работы.
- ❖ Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.



## Рецепт счастья:

**Возьмите чашу терпения,  
Влейте в нее полное сердце любви,  
Добавьте две горсти щедрости,  
Посыпьте добротой,  
Плесните немного юмора  
И добавьте как можно больше веры.  
Все это хорошо перемешайте.  
Намажьте на кусок отпущенной вам  
жизни  
И предложите каждому, кого  
встретите на своем пути!**



Чаша из собора в Ваденси. Верхняя часть, возможно, относится к эпохе эллинизма.



"HAPPINESS"  
MICHAEL KLEBY ©

**Спасибо за внимание!**





Lera...

*Priglasenie*



*Caennu*