



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ:

ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ

Модуль 2 Психическое здоровье педагога

**Часть 1. Синдром эмоционального
выгорания, как его избежать?»**

Комова Ю.В.,
педагог - психолог высшей
квалификационной категории
ГБУ НСО "ОЦДК"

Вопросы для обсуждения:

1. Современный взгляд на проблему: профессиональное выгорание специалистов "помогающих профессий".
2. Факторы и симптомы СЭВ.
3. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? Эффективные способы профилактики СЭВ.



"Это работа сердца и нервов, где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил".

В.А.Сухомлинский

О ЗДОРОВЬЕ И ПОЛНОТЕ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ УЧИТЕЛЯ



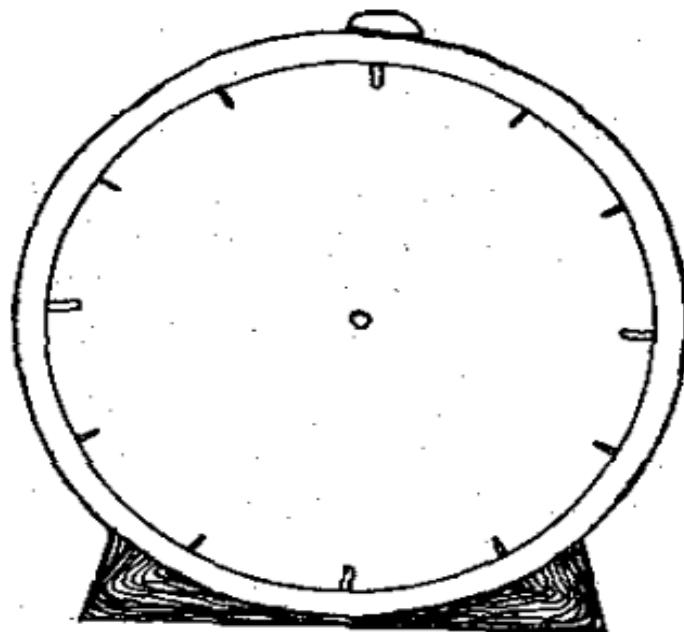
В.А.Сухомлинский
"100 советов учителю"
1965 - 1967 гг.

Умение владеть собой, держать себя в руках – одно из самых необходимых умений, от которого зависят и успех деятельности педагога, и его здоровье.

Неумение правильно тормозить ежедневные и ежечасные возбуждения, неумение владеть ситуациями – вот что, прежде всего, издергивает сердце, изматывает нервную систему учителя.

ЧАСЫ

Ваша жизненная энергия



На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

кн. Королева З. «Говорящий рисунок: 100 графических тестов»

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/11/psikhodiagnostika-zlata-koroleva-govoryashchiy>



- Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок. Если в первую очередь вы нарисовали **СТРЕЛКИ ЧАСОВ**, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы поставили **ЦИФРЫ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это значит, что вы в настоящее время ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хватает этого. Если в первую очередь вы **ОБВЕЛИ ЧАСЫ ИЛИ ПОДСТАВКУ**, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.
- Остановимся подробнее на **СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА**. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если **СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ**, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же **СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ**, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах **ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО**, это говорит о крайнем упадке сил.
- Чем **ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ**, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.
- Если вы **ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.
- Если вы **ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ**, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.
- Если вы **РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА**, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали **ФОН**, то можно предположить, что вы энергетический вампир.
- Если вы уделили особое внимание **ПОДСТАВКЕ**, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.



История вопроса

- ❑ Это заболевание было открыто в начале 50-х годов XX века;
- ❑ **1974 год:** американский психиатр Герберт Фрейденберг определил это состояние как синдром «эмоционального выгорания»;
- ❑ До начала 80-х написано более 1000 статей по данной проблематике
- ❑ **1981 год:** американский психолог К.Маслач выделила три аспекта в симптоматике синдрома и разработала научный подход к изучению проблемы;
- ❑ **1983 год:** **Е. Махер** обобщила перечень симптомов синдрома «эмоционального выгорания»

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) / профессиональное сгорание–

состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе

СИНДРОМ – (позаимствован из медицины) –совокупность симптомов (особенностей, явлений или характеристик), свидетельствующей о той или иной патологии.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие.

(В.В.Бойко)



«Выгорание, как стресс общения»

Основная причина стресса общения психическое, эмоциональное переутомление. Любой разговор — это достаточно заметная потеря энергии.

Т.И.Ронгинская:

"Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек»

Критерии психического здоровья педагогов

- **принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;**
- **принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;**
- **хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;**
- **стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.**

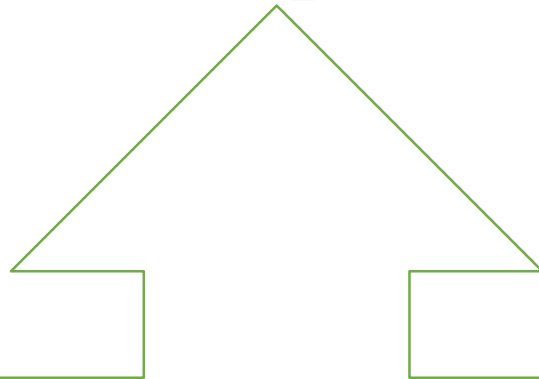
Психическое здоровье - совокупность профессиональных характеристик личности специалиста, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

ГРУППЫ РИСКА

1.	Сотрудники, которые по роду деятельности вынуждены длительное время общаться с множеством различных людей (знакомых и незнакомых), а именно: ✓ руководители; ✓ учителя и преподаватели ВУЗов; ✓ врачи и медсестры; ✓ психологи и психотерапевты; ✓ администраторы и чиновники всех уровней; ✓ менеджеры, продавцы, официанты
2.	Специалисты, чьи индивидуально - психологические особенности не согласуются с необходимостью постоянно взаимодействовать с людьми. Особенно быстро выгорают застенчивые "интроверты".
3.	Люди, испытывающие постоянные межличностные и внутриличностные конфликты, связанные с работой.
4.	Женщины, которые: ✓ переживают внутреннее противоречие между работой и семьей ✓ работают в условиях жестко конкуренции с мужчинами (профпригодность)
5.	Профессионалы, работающие в условиях нестабильности (угроза сокращений, позиция фрилайнера, представители публичных профессий (политики, артисты)
6.	Профессионалы(спасатели, психологи, соцработники), оказывающим помощь жертвам ЧС и людям, попавшим в тяжелую жизненную ситуацию.

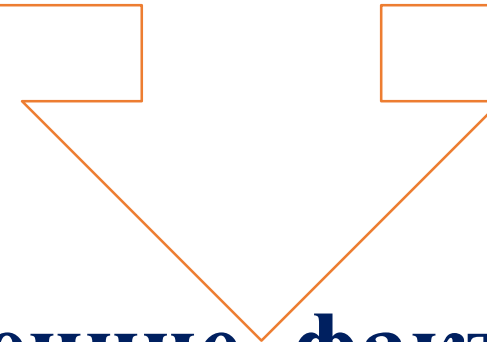
Факторы, приводящие к нарушениям психического здоровья педагогов

внешние факторы



- **интенсивное общение;**
- **нечеткая организация и планирование труда;**
- **режим постоянного внешнего и внутреннего контроля;**
- **конфликтность в системе «руководитель-подчиненный» и «коллега-коллега»;**
- **психологически сложный контингент лиц в общении.**

- **склонность к сдержанности эмоций;**
- **интенсивное восприятие и переживание обстоятельств проф. деятельности;**
- **слабая мотивационная отдача в проф. деятельности;**
- **нравственные дефекты и дезориентация личности специалиста.**



внутренние факторы

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫГОРАЮЩИХ И УСТОЙЧИВЫХ К ВЫГОРАНИЮ ПЕДАГОГОВ

Характеристики	Выгорающие	Устойчивые к выгоранию
Отношение к жизни	Пессимизм, страх будущего, ожидание неприятностей	Оптимизм, принятие жизни во всех её проявлениях
Отношение к работе	Восприятие работы или как способа самоутверждения или вынужденности. Важен престиж и поощрения руководства.	Любовь к своей работе, умение постоянно вносить в неё элементы новизны. Отсутствие стремления у высокому статусу и почестям
Способность к самостоянию (опора на себя)	Недостаток самостояния, преобладание т.н. «внешнего локуса контроля» (от меня ничего не зависит)	Развитая способность к самостоянию: высокий уровень субъективного контроля, т.н. «внутренний локус контроля»
Вера в себя	Неуверенность в себе и своём профессионализме; тревожность; ранимость к реакциям коллег и учеников.	Уверенность в себе и своём профессионализме даёт ощущение «спокойной силы».

СИМТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

```
graph LR; A[ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ] --- B[ ]; C[ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ] --- D[ ]; E[ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ] --- F[ ]; G[ЛИЧНОСТНЫЕ] --- H[ ]
```

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ

Физиологические симптомы

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- частые беспричинные головные боли;
- 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.



Психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность (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»)
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)



Традиционная "Чикагская семерка" психосоматических заболеваний

1. Гипертоническая болезнь
2. Бронхиальная астма
3. Язвенная болезнь желудка
и двенадцатиперстной кишки
4. Нейродермит, псориаз
5. Гипертиреоз
6. Сахарный диабет
7. Ревматоидный артрит



Франс Александер, 1950г.

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);
- педагог постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- невыполнение приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности



На личностном уровне:

- снижение интеллектуальных возможностей;
- общая негативная установка на жизненные перспективы, ощущение бессмысленности происходящих событий;
- депрессия, потеря вкуса к жизни;
- **выгорание и неудовлетворенность работой оказывают влияние на семейные отношения**
возрастает количество **семейных конфликтов**
- потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание одиночества обычно реализуется за счет семьи и друзей.



"Преступление против общества карается тюрьмой, преступление против самого себя карается болезнью"



**Павел Палей,
врач- ревматолог, психофизиолог**

СЭВ присвоен диагностический статус МКБ-10:
Z73 - проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СЭВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

Саморегуляция,
релаксация,
аутотренинг



ФИЗИЧЕСКИЕ

Массаж,
прогулки, бег, танцы,
велосипед, работа в
саду, на дачном
участке, йога и т.д.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

Водные
процедуры,
баня,



БИОХИМИЧЕСКИЕ

Фармако-
терапия,
фитотерапия



Методы саморегуляции

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



Релаксация

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц

1. **Упр. «Лифт».** Представьте, что вы входите в лифт. Нажмите кнопку для спуска вниз. По мере прохождения каждого этажа вы все больше и больше расслабляетесь. Когда вы расслабитесь, выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.
2. Энергично потирайте ладони друг о друга, пока не появится ощущение интенсивного тепла.
3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущение утомления в мышцах кисти.



Визуализация ресурсного состояния

Группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя **какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.**

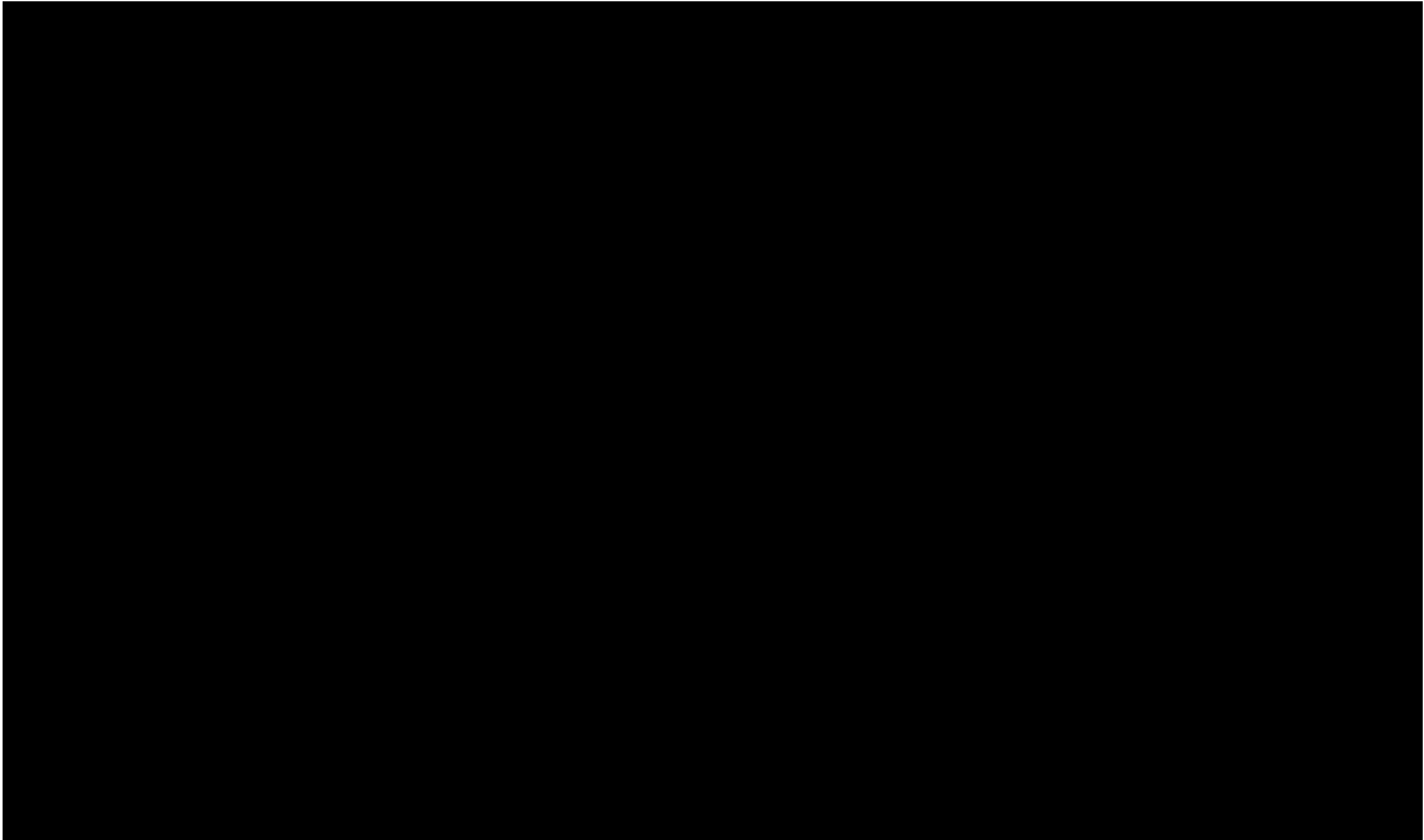
Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, человек может состояние в трудные минуты.

Важно: запоминать по 3 каналам восприятия.



Музыка является одним из компонентов улучшения настроения

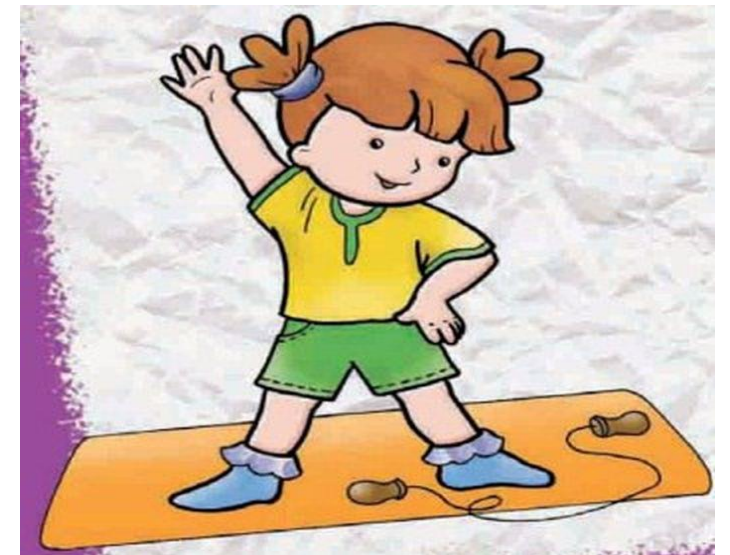
- при переутомлении и нервном истощении «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- при угнетенном меланхолическом настроении-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта
- при выраженной раздражимости, гневе — «Сентементальный вальс» Чайковского;
- при снижении сосредоточенности внимания — «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
- расслабляющее действие— “Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;
- тонизирующее воздействие— “Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.
- воздействие звуков живой природы



Психологические зарядки

- Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
- Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
- Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
- Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».
- Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

«Формирование коллектива. Психологическое сопровождение» М. А. Аралова



Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации сконцентрируйтесь на дыхании:

1. Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте **ВЫДОХ как можно медленнее**.
2. Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

Упр. "Пушинка: представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10—15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Как экономно расходовать свои энергетически ресурсы в работе с людьми (В. В. Бойко)

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается,— делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.

*Я хороший – Ты хороший
(конструктивная)*

- **Позиция лидера и победителя:**
- педагог убежден в ценности своей личности. Подобное отношение распространяется и на других людей. Человек живет в гармонии с внешним миром

*Я хороший – Ты плохой
(оборонительная)*

- **Позиция превосходства:**
- педагог готов обороняться и защищаться, а часто — нападать

*Я плохой – Ты хороший
(депрессивная)*

- **Позиция жертвы:**
- человек смотрит на мир снизу вверх, не уверен в себе, винит во всем только себя

*Я плохой – Ты плохой
(позиция безнадежности)*

- **Позиция безнадежности:**
- низкая оценка себя и других, человек отвергает людей и мир вокруг, чувствует себя отверженным, подавленным

НА РАБОТЕ

- Все лишнее, что мешает работе (старые бумаги и т.д.), выбрасываете безжалостно;
- Время от времени вытягивайте ноги, поводите головой из стороны в сторону, распрямите спину;
- После окончания работы дайте себе пару минут, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами;
- Скажите «нет», если вы действительно решили не брать дополнительную работу или не связывать себя дополнительными обязательствами.
- В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Важно: дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу, например, вспомнить пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки. ГЛАВНОЕ, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
- Помните: работа – всего лишь часть жизни!



ДОМА

- Сходите в кино на ваш любимый фильм
- Сделайте себе какой-нибудь подарок
- Побывайте у парикмахера
- Встаньте утром пораньше, прогуляйтесь и хорошенько позавтракайте
- Не ходите в магазины в часы пик
- Купите сами себе букетик цветов
- Поговорите о своих проблемах с кем-нибудь их близких
- Разнообразие любимых занятий делится на три группы:
делаю, собираю, забочусь. Хобби благоприятствует хорошему самочувствию, создает настроение, ощущение надежности и уверенности в завтрашнем дне.
- Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

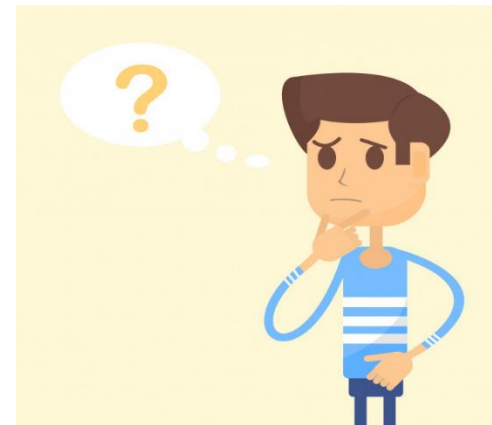


Рефрейминг

Суть его заключается в том, что во всем есть свои положительные моменты, нужно только уметь их увидеть и воспользоваться ими.

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, проводить рефрейминг:

постарайтесь найти три позитивных последствия, которые можно извлечь из данной неприятности.



Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила.
Проведите рефрейминг (используем слово «зато»).

Не копите отрицательные эмоции

**Позволяйте себе проявлять
эмоции**

Полезно просто выговориться.

Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Задание:

Напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.



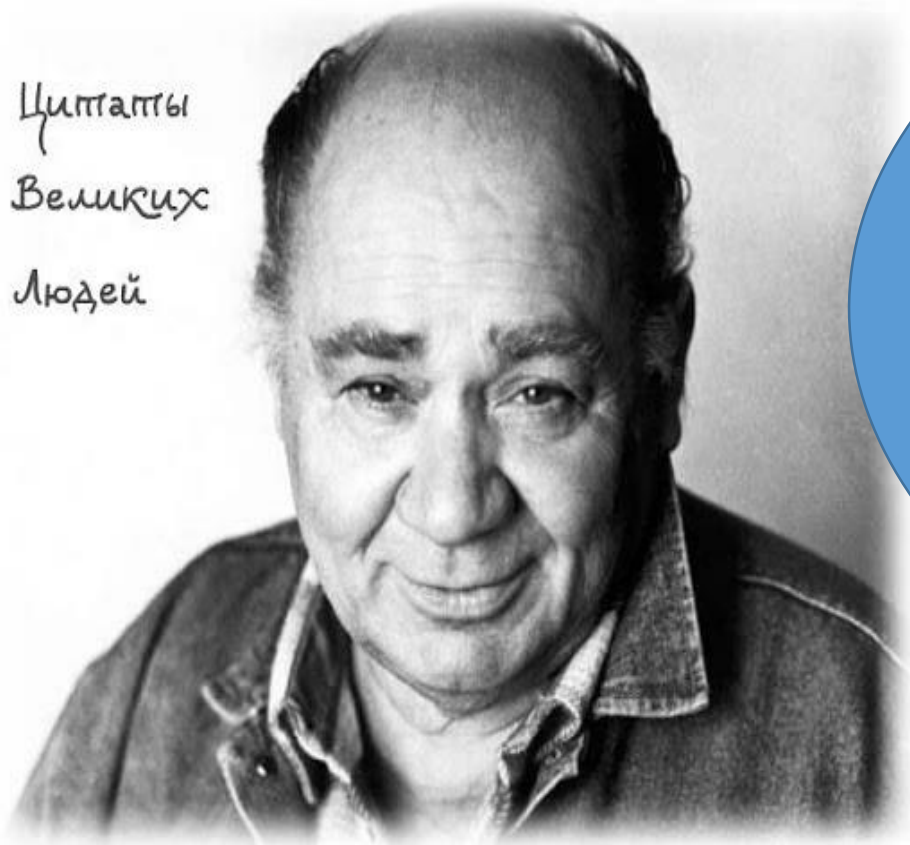
Ответьте на вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что вы можете использовать из вышеперечисленных способов?
- Составьте перечень своих личных способов и постоянно пользуйтесь ими!



- Каждому педагогу важно построить именно свою индивидуальную программу профессионального самосохранения!!!
- Необходимо стимулировать развитие личностных ресурсов, способных, подобно иммунитету, противостоять факторам, вызывающим СЭВ!

Цитаты
Великих
Людей



Е.П.Леонов

Счастье - это когда на
работу идёшь с
удовольствием, а
домой возвращаешься
с радостью...

Литература:

1. Бойко В.В. Эмоциональное выгорание, М.1995
2. Введение в педагогическую деятельность. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С.Роботова, Т.В.Леонтьева, И.Г.Шапошникова и др. -- М.: Издательский центр «Академия», 2000.-208с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика.- СПб., 2005.
4. Выготский Л.С. Проблемы психологии., М. 1979
5. Гринберг Дж. Управление стрессом.7- е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496с.
6. Королева З. "Говорящий рисунок: 100 графических тестов", Екатеринбург - 2005 г.
7. Маркова А.К. Психология труда учителя. М., 1993.

ОТЗЫВЫ



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Здоровья,
профессионального и
творческого
долголетия !!!**