

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА СТ. НОВОТИТАРОВСКОЙ»

Эмоциональное выгорание: признаки, рекомендации по профилактике

Пилюк Юлия Александровна

Педагог-психолог

«Центр творчества ст. Новотитаровской»

ст. Новотитаровская, 2022 г.

«Эмоциональное выгорание»



Термин введен американским психиатром
Х. Дж. Фрейзенбергером в 1974 году.

Первоначально этот термин определялся, как состояние изнеможения, истощения, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками.

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

В.Бойко

Профессиональное выгорание

- синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека

В 1981 г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания:

«Запах горящей психологической проводки».



Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

➤ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ


1. повышенная загруженность на работе;
2. не удовлетворяющая вас оплата труда;
3. отвлекающие от погруженности в работу моменты;
4. нездоровая атмосфера, рабочие конфликты.

➤ ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. гиперответственность;
2. трудоголизм;
3. заниженная самооценка;
4. страх быть некомпетентным;
5. убеждение, что работа должна стоять на первом месте;
6. стремление к взлету по карьерной лестницы в окружении более успешных коллег.



Синдром включает в себя 3 компонента:



Эмоциональное истощение - чувство опустошенности, усталости, вызванное собственной работой, перенапряжения, истощенности.

Деперсонализация – чувства равнодушия и негативного отношения к людям, циничное отношение к труду и объектам

Редукция профессиональных достижений
- недовольство собой, чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Три стадии синдрома эмоционального выгорания

Бойко:

1

**нервное
(тревожное)
напряжение**

его создают
хроническая
психоэмоциональная
атмосфера,
дестабилизирующая
обстановка,
повышенная
ответственность,
трудность
контингента



**2 резистенция
(сопротив-
ление)**

человек пытается
более или менее
успешно оградить
себя от неприятных
впечатлений



3 Истощение

оскудение
психических
ресурсов, снижение
эмоционального
тонуса, которое
наступает
вследствие того, что
проявленное
сопротивление
оказалось
неэффективным.

«Группы риска»

- ***Первая группа***

Сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми.

- ***Вторая группа***

Особенно быстро «выгорают» сотрудники, имеющие интровертированный характер, индивидуально-психологические особенности которых не согласуются с профессиональными требованиями коммуникативных профессий.

- ***Третья группа***

Люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.

- ***Четвертая группа***

Женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также прессинг в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

- ***Пятая группа***

Работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места.

Симптомы эмоционального выгорания



Физические;



Поведенческие;



Психологические.

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы;
- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Психологический практикум

ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ?



Эмоциональное выгорание – не временное явление,

это истощение нервной системы,
которое основано на нашем
субъективном отношении к ситуации, к
окружающему миру.

И пока это отношение не измениться,
эмоциональное истощение и
деформация личности будет
прогрессировать.



*Ведущая роль в возникновении и развитии выгорания принадлежит **внутренним** факторам!*

Профилактика эмоционального выгорания

- Естественная регуляция – использование естественных способов регуляции организма.
- Саморегуляция – психологические техники.



ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ



Чтобы предотвратить эмоциональное выгорание или хотя бы снизить его последствия, попробуйте следовать простым советам:

- Расставьте для себя приоритеты. Всех денег мира вы все-равно не заработаете. Если что-то действительно и важно в этой жизни — это ваша семья, отношения с партнером и детьми, здоровье, саморазвитие.
- Найдите причины, по которым ваша работа не приносит вам удовлетворения. Если количество негативных факторов превышает количество позитивных (отдача, заработная плата, успехи и достижения), то впору задуматься о смене места работы.
- Проявляйте заботу о себе и своем организме. Возьмите себе за правило соблюдать режим дня, нормально питаться, вовремя ложиться спать, посещать тренажерный зал, гулять на свежем воздухе.
- Установите границы между личным и рабочим временем.



Упражнение

- Напишите 10 самых приятных для вас дел.
- Оцените их по степени приятности: от 1 до 10.
- Теперь точно так же оцените их по доступности.
- А теперь – по частоте использования!
- И наконец – внесите их в ваши жизненные планы!

Психологические приемы саморегуляции

- **Релаксация**
- **Дыхательные техники**
- **Аутогенная тренировка**
- **Словесные формулы
(самовнушение)**
- **Мышечная релаксация**
- **Визуализация (расслабление
через образ)**



УМЕНИЕ СНИМАТЬ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ ПОЗВОЛЯЕТ СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

➤ Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно:

руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Методики снятия эмоционального стресса

➤ Упражнение «Зеркало и рама»

Цель: рассеивание эмоционального стресса.

улыбайтесь жизни и она

улыбнется Вам в ответ!