

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЕРХНЕДОНСКОГО РАЙОНА  
ВЕРХНЯКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



**СЕМИНАР  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
«ВЫГОРАНИЯ»**

346173  
Российская Федерация  
Ростовская область  
Верхнедонской район  
х. Верхняковский  
ул. Административная , д 4

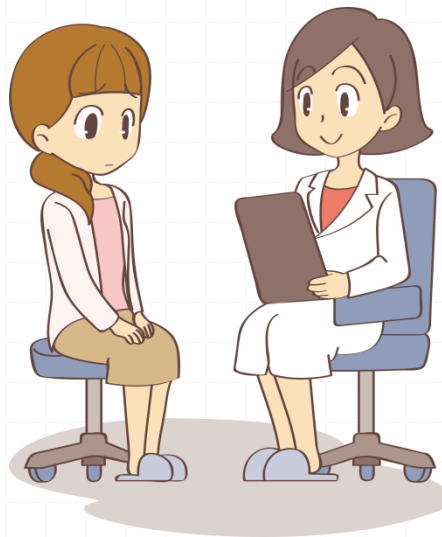
**Долгова Любовь Алексеевна.**

Адрес электронной  
почты: [lowe7863@yandex.ru](mailto:lowe7863@yandex.ru)  
Сайт: <http://dolgova-la.ucoz.ru>  
Телефон (факс):  
8(863)644-46-39

# «Эмоциональное сгорание - плата за сочувствие».

*Кристина Маслач*

***Профессиональное выгорание*** – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, которое развивается в результате хронического неразрешённого стресса на рабочем месте



## Факторы возникновения выгорания

o *Личностный фактор.* По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Его развитию способствуют неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.

## Факторы возникновения выгорания

- *Организационный фактор.* На развитие «сгорания» влияет несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, работа, не получающая должной оценки, рабочие перегрузки, дефицит времени. Но организационный фактор сам по себе не является непосредственной причиной «выгорания». Его значение зависит от оценки восприятия работником ситуации, в которой он работает (в одном и том же учреждении люди по-разному реагируют на этот фактор).

## Факторы возникновения выгорания

o *Ролевой фактор.* Исследования показали, что на развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых возникают коммуникативные нагрузки, необходимо участие в принятии решений.

## Причины возникновения синдрома:

- - напряженность и конфликты в профессиональном окружении, недостаточная поддержка со стороны коллег;
- нехватка условий для самовыражения, экспериментирования и новаций;
- однообразие и неумение творчески подойти к выполняемой работе;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточном признании и отсутствии положительной оценки;
- работа без перспективы невозможности выстроить профессиональную карьеру;
- неразрешенные личные конфликты,
- длительная нагрузка на основные анализаторы (слух, зрение и т.д.), концентрация внимания, память, большой объем информации, соучастие эмоций и интеллекта и как следствие нервно-психическое и физическое напряжение.

# Специфические особенности педагогического общения

o Также причиной возникновения синдрома эмоционального выгорания считается этика общения, рамки общения. Человек не выбирает себе тех, с кем он взаимодействует. По этическим соображениям эмоциональная «разрядка» невозможна. Накапливание отрицательных эмоций ведет к истощению эмоционально-этических и личностных ресурсов.

Общение педагогов:

- деловое и личностное одновременно
- постоянное и длительное
- многосодержательное, многоцелевое
- широкий арсенал средств и языков общения
- одновременное общение со множественной аудиторией
- число партнеров в течение малого времени варьируется
- активность партнеров может быть непредсказуема



## Компоненты выгорания

○ напряжение - проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от сотрудников, в других – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к людям;

- редукция профессиональных достижений – у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, мало достиг в профессии, возникает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере

- эмоциональное истощение - чувство опустошенности и усталости, вызванное работой.







Синдром эмоционального выгорания выражается в хронической усталости, тревожности, рассеянности, негативной самооценке, усилении агрессивности (напряженности, раздражительности, гневливости),

усилении пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия), нарушении аппетита, сна, росте заболеваемости, потере интереса к работе и к жизни, увеличение объема психостимуляторов (табак алкоголь, кофе).



# Профилактика выгорания

## 10 секретов счастья

1. **Сила отношения.** Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум.
2. **Сила тела.** Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо.
3. **Сила жизни в мгновении.** Воспоминания состоят из особых моментов - накапливайте как можно больше таких счастливых мгновений.
4. **Сила представлений о себе.** Человек является тем, что он о себе думает.
5. **Сила цели.** Цель придает нашей жизни смысл и содержание.
6. **Сила смеха.** Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья.
7. **Сила прощения.** Умение прощать является ключом, открывающим дверь истинного счастья. Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обида.
8. **Сила умения давать.** Счастье нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно кроется в умении давать и помогать другим.
9. **Сила взаимоотношений.** Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды — более легкими.
10. **Сила веры.** Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.