



# Профилактика синдрома профессионального выгорания и профессиональных деформаций

[WWW.AINNOVA-TEST.RU](http://WWW.AINNOVA-TEST.RU)

# «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

# «Группа риска»

**Врачи, учителя, психологи,  
социальные работники  
(профессии, связанные с  
общением).**



**Нервная система человека имеет  
“лимит общения”, за день человек  
может уделить полноценное  
внимание лишь ограниченному  
количеству людей. Если их число  
больше, неизбежно наступает  
истощение, а со временем и  
выгорание.**



# Три стадии синдрома эмоционального выгорания:

## 1 Нервное напряжение

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

1. переживание психотравмирующих обстоятельств
2. неудовлетворенность собой
3. загнанность в клетку
4. тревога и депрессия



## 2 Резистенция

человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений

1. неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
2. эмоционально-нравственная дезориентация
3. расширение сферы экономии эмоций
4. редукция обязанностей/профессиональных обязанностей



## 3 Истощение

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

1. эмоциональный дефицит
2. эмоциональная отстраненность
3. личностная отстраненность
4. психосоматические и психовегетативные нарушения

# Риск возникновения СЭВ личности специалиста в социальной работе может увеличиваться в следующих случаях:

- ▶ монотонности работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным;
- ▶ вкладывания в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
- ▶ строгой регламентации времени работы, особенно при нереальных сроках ее исполнения;
- ▶ работы с «немотивированными» клиентами, постоянно сопротивляющимися усилиям помочь им, и незначительными, трудно осязаемыми результатами такой работы;



- ▶ напряженности и конфликтности в профессиональной среде, недостаточной поддержки со стороны коллег и их излишнего критицизма;
- ▶ нехватки условий для самовыражения личности на работе, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации;
- ▶ работы без возможности дальнейшего обучения и профессионального совершенствования;
- ▶ неразрешенных личностных конфликтов специалиста;
- ▶ неудовлетворенности профессией, которая основана на осознании неправильности ее выбора, несоответствия своих способностей требованиям профессии, результативности своего труда и т. д.

# Симптомы эмоционального выгорания



Физические



Поведенческие



Психологические

# *Психофизические симптомы:*

- ▶ Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ▶ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ▶ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ▶ общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ▶ частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;



## *Психофизические симптомы:*

- ▶ 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, потеря внутренних, телесных ощущений.

## *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);
- ▶ постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- ▶ руководитель затрудняется в принятии решений;
- ▶ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;

## *Поведенческие симптомы:*

- ▶ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- ▶ дистанцированность от коллег и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- ▶ злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

## *Эмоциональные симптомы:*

- ▶ безразличие, скука, пассивность и депрессия (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);

## *Эмоциональные симптомы:*

- ▶ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ▶ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- ▶ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

# Как восстановить эмоционально-психологический баланс ?



- психотренинг, психотерапия, арт-терапия, визуализация, музыкотерапия, ароматерапия;


- соблюдение ПСИХОГИГИЕНЫ (настрой на позитив, расчет и обдуманное распределение своих нагрузок; переключение с одного вида деятельности на другой; конструктивное разрешение конфликтов; создание на рабочем месте ощущения безопасности и уюта, визуального и акустического комфорта);



- профессиональное развитие и самосовершенствование

- уход от ненужной конкуренции;

- эмоциональное общение



- поддержание хорошей физической формы (правильное питание, активный образ жизни, занятия спортом);

- овладение умениями и навыками саморегуляции;



# Профессиональные деформации личности

изменения качеств личности  
(стереотипов восприятия, ценностных  
ориентаций, характера, способов  
общения и поведения), которые  
наступают под влиянием длительного  
выполнения профессиональной  
деятельности.

# К профессиональным деформациям приводят:

1. Высокая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности;
2. Боязнь ошибок и неудач;
3. Перегрузки, частое возникновение непредвиденных ситуаций;
4. Увеличение объема информации, которую необходимо усваивать;
5. Трудности в семье, вызванные профессиональной деятельностью (дополнительные занятия во внерабочее время, проверка работ дома, и т. д.);
6. Сужение профессиональных интересов до узкой области специализации;

# К профессиональным деформациям приводят:

7. Аддикция (навязчивая потребность в работе);
8. Высокий темп жизни;
9. Необходимость регулярных подработок;
10. Постоянное стремление к конкуренции;
11. Дефицит времени, участие в разнообразных видах общественной деятельности;
12. Неспособность к релаксации.

# Основные формы профессиональной деформации личности педагога:

- а) Общепедагогические деформации (сходные изменения личности у всех, занимающихся педагогической деятельностью).
- б) Типологические деформации (слияние личностных особенностей с соответствующими структурами функций педагогической деятельности в поведенческие комплексы).
- в) Специфические деформации (обусловлены спецификой преподаваемого предмета).
- г) Индивидуальные деформации (изменения, происходящие с подструктурами личности и внешне не связанные с процессом педагогической деятельности, когда параллельно становлению профессионально важных для преподавателя качеств происходит развитие качеств, не имеющих на первый взгляд отношения к педагогической профессии).

# Профессиональные деформации педагога:

Личностные	Профессиональные
Авторитарность	Педагогический догматизм
Демонстративность	Информационная пассивность
Доминантность	Формализм
Агрессия	Некомпетентность
Равнодушие(педагогическая индифферентность)	Консерватизм
Поведенческий трансфер	Роловой экспансионизм
Социальное лицемерие	Монологизм
Выученная беспомощность	Дидактичность
Неадекватная самооценка	



# Комплексная профилактика и коррекция

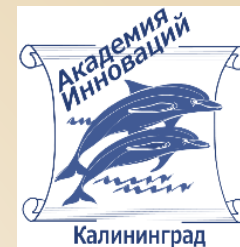
1. Телесный.
2. Эмоциональный.
3. Смысловой (рациональный).
4. Поведенческий.





# Способы преодоления профессиональных деформаций педагога:

1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной).
2. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста.
3. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самоанализа.
4. Использование инновационных форм и технологий обучения.
5. Проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений.
6. Усвоение нового, «дополнительного» учебного предмета и преподавание его как факультативного.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА САЙТ  
«АКАДЕМИИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТЕСТИРОВАНИЯ»

[WWW.AINNOVA-TEST.RU](http://WWW.AINNOVA-TEST.RU)