



әрбір бала үшін  
for every child  
для каждого ребенка



# Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Региональные вебинары для педагогов-психологов учреждений среднего образования по организации и оказанию психологической помощи и поддержки детям, родителям и педагогам в период предупреждения распространения коронавирусной инфекции COVID-19

**В рамках совместного плана Министерства образования и науки Республики Казахстан, Республиканского научно-практического центра психического здоровья МЗ РК и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ)**

# Что такое синдром эмоционального выгорания?

---

**Термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ)** (от английского слова «burnout» – сгорание, выгорание) впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером.

В опубликованных в печати исследованиях чаще всего дается следующее определение **СЭВ**: это состояние **физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере.**

---



## Американские ученые К. Маслак и С. Джексон выделили три главные составляющие выгорания:

---

- ▶ **Эмоциональное истощение** – равнодушие ко всему рабочему процессу. Человек чувствует себя опустошенным, приглушенность собственных эмоций создает ощущение вакуумного пространства. Профессиональные обязанности выполняются чисто формально.
  - ▶ **Деперсонализация** — частичное или полное отстранение от общения с коллегами и другими людьми на работе. Данное явление возникает как защитная реакция на эмоциональную перегруженность и сопровождается внутренним раздражением. Периодически могут возникать резкие вспышки гнева.
  - ▶ **Обесценивание (редукция) профессиональных достижений** возникает в условиях завышенных требований к сотруднику и характеризуется чувством собственной некомпетентности. Нередко человек ощущает глубокую вину при незначительных недочетах. То есть снижается адекватное самовосприятие.
- 



# Факторы, способствующие выгоранию

| ЛИЧНОСТНЫЕ   | СИТУАЦИОННЫЕ                                    |
|--|---|
| Завышенные ожидания относительно самого себя и других        | Неопределенность роли и ожиданий от специалиста |
| Высокий уровень вовлеченности, самоотверженности и идеализма | Конфликт между требованиями различных уровней   |
| Сильная ориентация на достижение целей                       | Межличностные конфликты                         |
| Неумение говорить «нет»                                      | Перегрузки                                      |
| Предрасположенность к самопожертвованию                      | Недостаточное количество необходимого времени   |
| Тенденция к тому чтобы быть «дающим», а не «берущим»         | Недостаточная социальная поддержка              |
| Неправильная мотивация                                       | Недостаток благодарности                        |

# Признаки эмоционального выгорания:

## Физические

- чувство усталости, истощения, головокружение, изменение веса;
- снижение иммунитета, плохое самочувствие, чрезмерная потливость, дрожь;
- проблемы с аппетитом и сном, болезни сердечно-сосудистой системы.

## Эмоциональные

- чувство неудачи и неуверенность в себе, безразличие, изнеможение и усталость;
- чувство беспомощности и безнадежности, эмоциональное истощение, потеря идеалов и надежд, истерика;
- отрешенность, чувство одиночества, депрессия и чувство вины;
- снижение удовлетворения и чувства выполненного долга, душевные страдания;
- потеря мотивации и профессиональных перспектив, негативное восприятие своей профессиональной подготовки.

## Поведенческие

- уход от ответственности, импульсивное эмоциональное поведение;
- социальная самоизоляция;
- перенос своих неурядиц на других;
- выполнение отдельных работ требует больше времени, чем раньше.

# Методы диагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)

---

В условиях соблюдения карантина, мы рекомендуем проводить работу по профилактике СЭВ **БЕЗ проведения диагностических процедур**

(Согласно данным многих специалистов в настоящее время СЭВ широко распространен среди представителей сферы образования)

Однако, желающие могут использовать следующие диагностические тесты (доступны только на русском языке) – ссылки даны в последнем слайде презентации.

Рекомендуемые методики (ссылки есть на последнем слайде):

- ▶ Он-лайн диагностика уровня эмоционального выгорания (на сайте [testometrika.com](http://testometrika.com))
- ▶ Опросник выявления Эмоционального выгорания МВІ (адаптация Н.Е. Водопьяновой)

# Для профилактики СЭВ можно использовать следующие методы саморегуляции

---

## Естественные:

- Занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения.
- Водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться.
- Увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение.
- Общение со спокойными и оптимистичными людьми.

## Специальные:

- Визуализация
  - Дыхательные техники
  - Аутогенная тренировка (аутотренинг)
  - Нервно-мышечная релаксация
  - Медитация
  - Арттерапия
  - Другие приемы
-

# Визуализация

- ▶ Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, которые он испытывал когда-то.



**Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.**









# Приемы визуализации



## ▶ Упражнение «Разгладим море».

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза. Посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

Попробуйте еще раз.

## ▶ Упражнение «Мусорное ведро».

Представьте мусорное ведро. Что оно для вас символизирует мусорное ведро. У вас есть возможность выбросить что-то из своей жизни за полной ненужностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Представьте себе этот негативный фактор на своей ладони, затем сожмите ее в кулак, вытяните руку над визуализируемым ведром. Представьте себе как будто это «что-то» падает с руки в мусорное ведро.

# Управление дыханием как метод саморегуляции



Дыхание широко используется как индикатор состояний человека в обыденной жизни. По характеру дыхания мы можем точно определить, спокоен человек или возбужден и взволнован.

**В разных состояниях человек дышит по-разному, поэтому стоит изменить дыхание – изменится и состояние.**

Дыхание – универсальный инструмент, позволяющий регулировать тонус центральной нервной системы (ЦНС): от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе можно сознательно управлять тонусом организма. Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

# Приемы, связанные с управлением дыханием



**Способ 1.** Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- ▶ на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- ▶ затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- ▶ снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2.** В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться,

- ▶ глубоко выдохните;
- ▶ задержите дыхание так долго, как сможете;
- ▶ сделайте несколько глубоких вдохов;
- ▶ снова задержите дыхание.

# Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

---



- ▶ Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.
- ▶ Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.



# Снятие мышечных зажимов (релаксация)

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; .....

- ▶ Дышите глубоко и медленно;
- ▶ Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- ▶ Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- ▶ Прочувствуйте это напряжение;
- ▶ Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- ▶ Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

**Примечание!** Добиться полноценного расслабления всех мышц одновременно сложно, поэтому нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.)

# Образовательная кинесиология

---



- ▶ система повышения возможностей человека, независимо от возраста, путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле.
- ▶ это безлекарственная телесноориентированная терапия, это наука изучающая движение во всех проявлениях: движения чувств – дух, мыслей – разум, мышц – тело.

**Примечание:** Некоторые упражнения и техники образовательной кинесиологии даны в нашей методичке: Техники для педагога-психолога (можно скачать на сайте: <https://covid-19.mentalcenter.kz/school/>)

---





# Упражнение «Кнопки мозга»



1. Встать удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положить одну руку ладонью на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые «кнопки мозга», воздействие на которые помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
  - ▶ После того как движения станут привычными, дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Если во время этого в шее чувствуются зажимы- глаза отвести в одну сторону. Голова при этом остается неподвижной.
5. Поменять руки и повторить упражнение.

# Способы, связанные с воздействием слова

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.



*«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!» — такие самоприказы помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.*



**Сформулируйте самоприказ.  
Мысленно повторите его несколько раз.  
Если возможно, повторите его вслух.**

# Способы, связанные с воздействием слова

- ▶ Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.



СЛОВО – САМОЕ  
СИЛЬНОЕ ОРУЖИЕ  
ЧЕЛОВЕКА

## Еще один способ: Самоодобрение, самопоощрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: *«Молодец!»*, *«Умница!»*, *«Здорово получилось!»*.

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

# Мои ресурсы:

У каждого из нас есть свои ресурсы, чтобы справиться со сложными ситуациями на работе. Очень важно напоминать себе и о них, а также уметь искать новые ресурсы.

## Данная форма поможет это сделать:

- Пять (5) занятий/вещей, которые заряжают меня энергией или позволяют отдохнуть.....
- Пять (5) способов порадовать себя.....
- Люди, которые могут меня поддержать.....
- Чем я горжусь (мои достижения в личном и профессиональном плане) .....
- Похвалите себя 😊!.....

# Дополнительные ресурсы:

---

- ▶ Техники для педагога-психолога (можно скачать на сайте: <https://covid-19.mentalcenter.kz/school/>)
  - ▶ Он-лайн диагностика уровня эмоционального выгорания <https://testometrika.com/depression-and-stress/emotional-burnout/>
  - ▶ Опросник выявления Эмоционального выгорания MBI (адаптация Н.Е. Водопьяновой): <https://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslachi-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-diagnostiki-sindroma-pv>
  - ▶ Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнокова: [https://gppc.ru/wpcontent/uploads/2018/04/Posobie\\_-\\_Integrativnaya-kinesiologiya.pdf](https://gppc.ru/wpcontent/uploads/2018/04/Posobie_-_Integrativnaya-kinesiologiya.pdf)
- 

