



Педагогический Совет

*АРТ-ТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ*

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)

Синдром эмоционального выгорания — понятие, введённое в психологию американским психиатром

Гербертом Фрейнедбергом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

Синдром профессионального выгорания – это профессиональная деструкция личности, которая проявляется в виде устойчивых психических переживаний, а так же в изменении качества, структуры и содержания профессиональной деятельности.

Стадии развития СЭВ

Первая стадия («медовый месяц»)



Вторая стадия («недостаток топлива»)



Третья стадия («хронические симптомы»)



Четвертая стадия («кризис»)



Пятая стадия («пробивание стены»)

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ПЕРВАЯ СТАДИЯ:
- • начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- • исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- • возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ВТОРАЯ СТАДИЯ:
- • возникают недоразумения в отношениях с учениками, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- • неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии самих учеников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение учителя — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:
- • притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- • такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

ТРИ СЛЕДСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **Первое** — *снижение самооценки.*
- «Сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.
- **Второе** — *одиночество.*
- Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с учениками. Преобладают объект-объектные отношения.
- **Третий** — *эмоциональное истощение, соматизация.*
- Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- *Физиологические симптомы:*
- • Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;
- • ощущение эмоционального и физического истощения;
- • отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию;
- • общая слабость, снижение активности и энергии;
- • частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- • 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

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- *Социально-психологические симптомы*
- • Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- • повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- • вспышки немотивированного раздражения или отказы от общения, уход в себя;
- • постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет;
- • 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»).

СИМПТОМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- *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;
- • 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 сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- • злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

Диагностика (самодиагностика) СЭВ

Психологические методы тестирования - методика диагностики профессионального выгорания (МВІ) - Авторы К. Маслач и С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Самодиагностика – «прислушивание» к своему физическому и психоэмоциональному состоянию.



Арт-терапия: валерьянка нервам и пилюля здоровью

Арт-терапия (от англ. *art*, искусство) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние человека

музыкотерапия



изотерапия



драматерапия



цветотерапия



танцевально-
двигательная



куклотерапия



АРТ-ТЕРАПИЯ

маскотерапия



игровая терапия



мандала-
терапия



фототерапия



работа с глиной



сказкотерапия



библиотерапия



песочная терапия





Спасибо за внимание!