



ФИОКО

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ШКОЛЬНЫЙ КЛИМАТ И ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕГО УЛУЧШАТЬ

ЛЕКЦИЯ 3

НОВИКОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

antirisk@fioco.ru

18 апреля 2022

- **Представления об эмоциональном выгорании**
- **Способы самодиагностики и самопомощи при риске выгорания**



ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Синдромом эмоционального выгорания (СЭВ) – специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждения от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд.



**ФИОКО**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

ШКАЛА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ХОЛМСА И РЕА

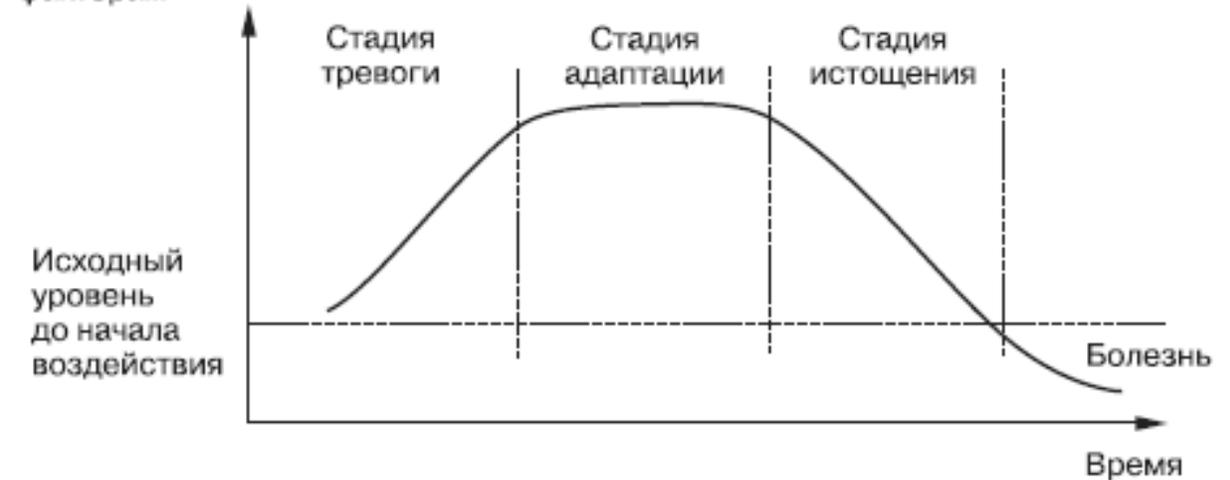
Жизненные события	Количество баллов	Жизненные события	Количество баллов
Смерть супруга (супруги)	100	Развод	73
Разлука с супругом (супругой)	65	Смерть близкого родственника	63
Тюремное заключение	63	Собственная болезнь или травма	53
Заключение брака	50	Увольнение с работы	47
Примирение с супругом (супругой)	45	Выход на пенсию	45
Ухудшение состояния здоровья у члена семьи	44	Беременность	40
Сексуальные проблемы	39	Прибавление в семье	39
Привыкание к новой работе	39	Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37	Изменение сферы рабочей деятельности	36
Учащение семейных ссор	36	Долг значимой для семьи суммы	31
Приближение срока отдачи долга	30	Повышение ответственности на работе	29
Уход из дома сына или дочери	29	Конфликт с родственниками мужа (жены)	29
Выдающиеся личные достижения (защита диссертации, значимая победа в конкурсе и т.д.)	28	Супруг (супруга) поступает на работу (или бросает ее)	26
Начало или окончание учебы	26	Изменение жилищных условий	25

Изменение сложившихся привычек и стереотипов (например, отказ от привычки читать по вечерам газету и т.п.)	24	Проблемы взаимоотношений с начальством	23
Изменение условий работы или длительности рабочего времени	20	Перемена места жительства	20
Смена учебного заведения	20	Изменение привычек проводить свободное время	19
Изменение активности, связанной с церковью (например, верующий человек потерял возможность ходить в церковь)	19	Изменение в социальной активности (изменения в отношениях с друзьями, коллегами и т.д.)	18
Долг, сумма которого сопоставима с бюджетом семьи	17	Изменение часов сна	16
Изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи или близкими родственниками	15	Изменение привычного режима питания	15
Отпуск	13	Рождество и Новый год (например, ожидания и хлопоты, связанные с этими событиями)	12
Незначительное нарушение закона (правил дорожного движения и т.д.)	11		

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

- **Стресс** - совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его равновесие, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).
- **Эмоциональное выгорание** является следствием хронического стресса, который приводит к физическому и эмоциональному истощению, сопровождающемуся целым рядом симптомов (см. далее).

Сопrotивляемость организма по отношению к повреждающим факторам





ВАШЕ МНЕНИЕ

Какие, на ваш взгляд, факторы могут привести к эмоциональному выгоранию у школьных преподавателей?



ВАШЕ МНЕНИЕ

**Доводилось ли вам встречать коллег, у которых, на ваш взгляд, эмоциональное выгорание произошло? В чем это выразалось?
(напишите в чат)**

СИМПТОМЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ СЭВ

- Подобно болезни, СЭВ проявляется в виде симптомов
- К общим соматическим симптомам относятся головная боль, желудочно-кишечные расстройства (диарея, синдром раздраженного кишечника), сердечно-сосудистые нарушения (тахикардия, аритмия, гипертония).
- Синдром эмоционального выгорания может проявляться в:
 - чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения – человек уже не может отдаваться работе, как прежде
 - дегуманизации – развитию негативного отношения к своим коллегам, получателям социальных услуг, даже близким
 - ощущении профессиональной некомпетентности
- Развитию СЭВ, как правило, предшествует период повышенной активности, когда человек поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней связанных, забывает о собственных потребностях, не восстанавливает потраченную энергию, и, как следствие, возникают признаки СЭВ.

Признаками (симптомами) СЭВ являются:

- **усталость, утомление, истощение**
- **сложности концентрации внимания**
- **бессонница**
- **негативное отношение к своим клиентам, подопечным, а также коллегам и близким**
- **ограничение профессиональной деятельности, отсутствие инновационного и творческого подхода**



СИМПТОМЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ СЭВ

Признаками (симптомами) СЭВ являются:

- злоупотребление плохими привычками – чрезмерное курение, употребление алкоголя (наркотиков)
- отсутствие аппетита или, наоборот, злоупотребление продуктами питания
- неудовлетворенность работой, семьей, жизнью, стремление все изменить
- возрастание агрессивности – раздраженность, напряженность, тревожность, беспокойство, перевозбуждение, гнев
- рост пессимистических настроений и связанного с ними цинизма, апатии, депрессии, чувства бессмысленности, безнадежности и т.д.





КАК ПРОВЕРИТЬ СОБСТВЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ?



Диафрагмальное дыхание

- Сядьте или лягте удобно
- Перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь
- Медленно выдохните через рот
- Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки



Дыхательная йога

- Закройте большим пальцем одну ноздрю
- Медленно вдыхайте через другую ноздрю в течение 5 секунд
- Теперь зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните
- Повторите процесс, начав с другой ноздри



Удлинение выдохов

- Если ваш обычный выдох длится шесть секунд, постарайтесь растянуть несколько выдохов до семи секунд и так далее, пока не достигнете своего предела — максимально длинного, но все еще комфортного выдоха
- Обратите внимание на едва различимый звук выдоха. Это мягкое ха — как легкий вздох. Постарайтесь сделать этот звук как можно более мягким и ровным — от начала до конца выдоха
- Сделайте короткую паузу в конце каждого выдоха, тихо и неподвижно. Продолжая таким образом, наблюдайте за дыханием не менее 10–15 минут

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ: МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

- **Кисть, предплечье, плечо.** Сильно сожмите кулак и повертите им в различных направлениях.
- Согните руку в локте и сильно надавите локтем в кресло, кровать, стол — в любую ближайшую поверхность. Если ничего удобного под рукой нет, тогда вы можете упереться себе в корпус. Главное, не переусердствуйте и не сделайте себе больно.
- **Верхняя треть лица.** Поднимите как можно выше брови и широко раскройте рот. Это упражнение точно лучше делать тогда, когда вас никто не видит 😊. Второй вариант — сильно зажмурьте глаза и поднимите брови как можно выше. Рот в этом случае оставьте в покое.
- **Средняя треть лица.** Сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и сморщите нос. Вы должны хорошо почувствовать свои щеки.
- **Нижняя треть лица.** Сильно сожмите челюсти, уголки рта должны смотреть вниз, как будто это анти-улыбка.
- **Шея.** Тут есть три варианта. Первый — притяните плечи как можно ближе к ушам, а подбородок тяните вниз к ключице. Второй — просто нагните голову как можно ниже вперед, прижимая подбородок к шее. Если по каким-то причинам это упражнение вызывает неприятные болевые ощущения, попробуйте откинуть голову назад.
- **Грудь и диафрагма.** Глубоко вдохните, задержите дыхание и сведите локти перед собой как можно плотнее.
- **Спина и живот.** Расправьте плечи и постарайтесь свести лопатки, прогнитесь в спине и напрягите мышцы пресса. Если все вместе это сделать сложно, сначала сосредоточьтесь на верхней части спины — лопатках, а затем переходите к мышцам живота.
- **Бедро, голень и ступня** Напрягите передний и задние мышцы бедра, удерживая колено в полусогнутом состоянии оторванным от опоры. Выпрямите ногу и сильно натяните носок на себя. Пальцы на ноге при этом должны быть максимально растопырены в стороны. Вытяните носок максимально вперед, пальцы на ноге при этом должны быть сжаты.

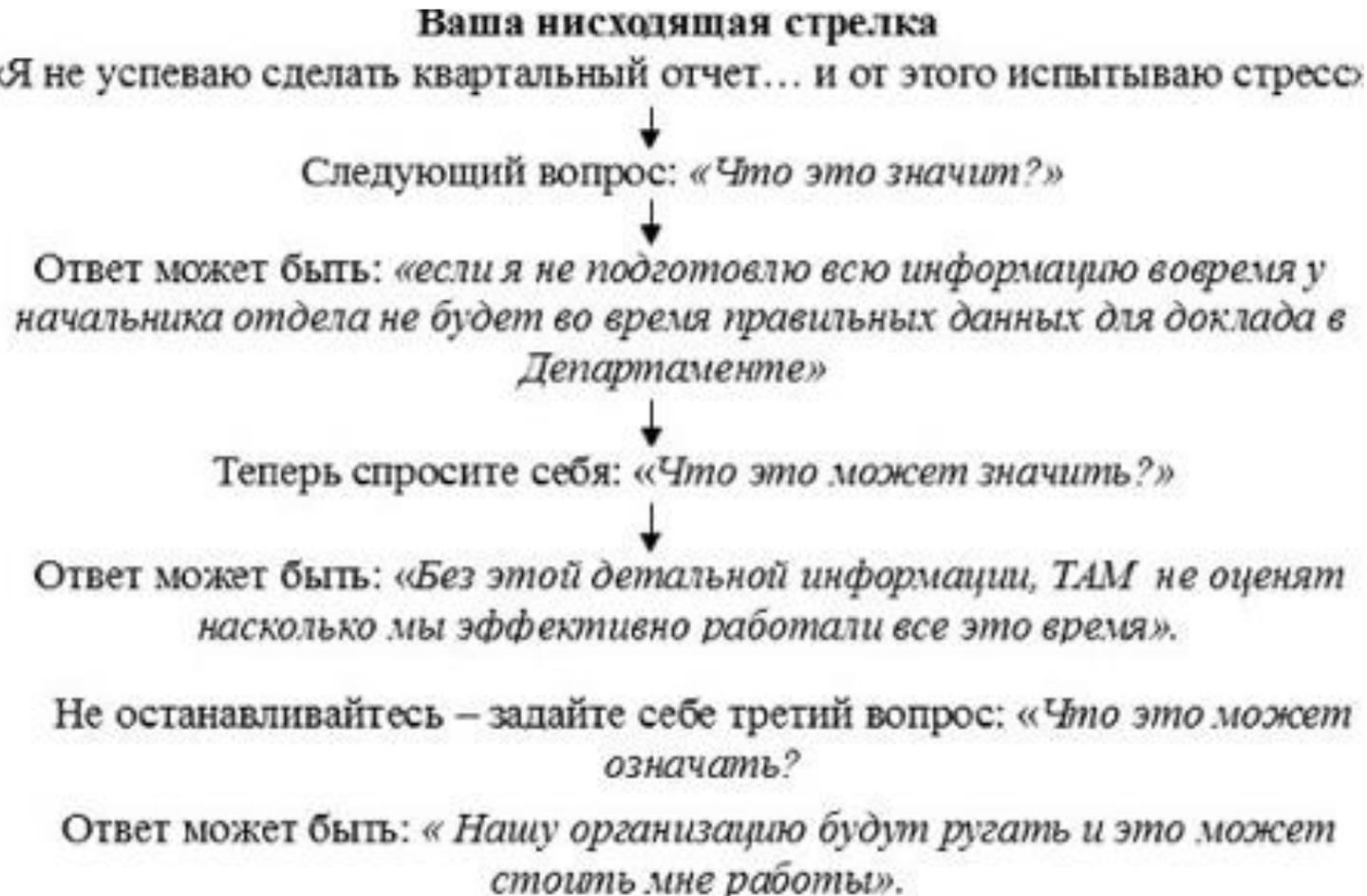


ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ: РАСПОЗНАВАНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

А	В	С
Активирующее/триггерное событие (ситуация) (activating/triggering Event Situation (триггером также может быть чувство)	Убеждения (beliefs)	Последствия (consequences)
<ul style="list-style-type: none">• То, что происходило перед тем, как начал чувствовать себя таким образом? • Что я делала? С кем а была? Где я был? Когда это было?	<ul style="list-style-type: none">• Мысли и / или образы Что происходило в моей голове в то время? • Значения и интерпретации Что это говорит обо мне? Что было самое худшее, что могло случиться?	<ul style="list-style-type: none">• Эмоции Опишите одним словом / сек и скорость интенсивность 0-100% • Физические ощущения Что я чувствую в своем теле? • Поведение: действия и побуждения Что я делала? Что я чувствовала, что делаю

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ: РАСПОЗНАВАНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

Что меня беспокоит на самом деле?



ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ: РАСПОЗНАВАНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

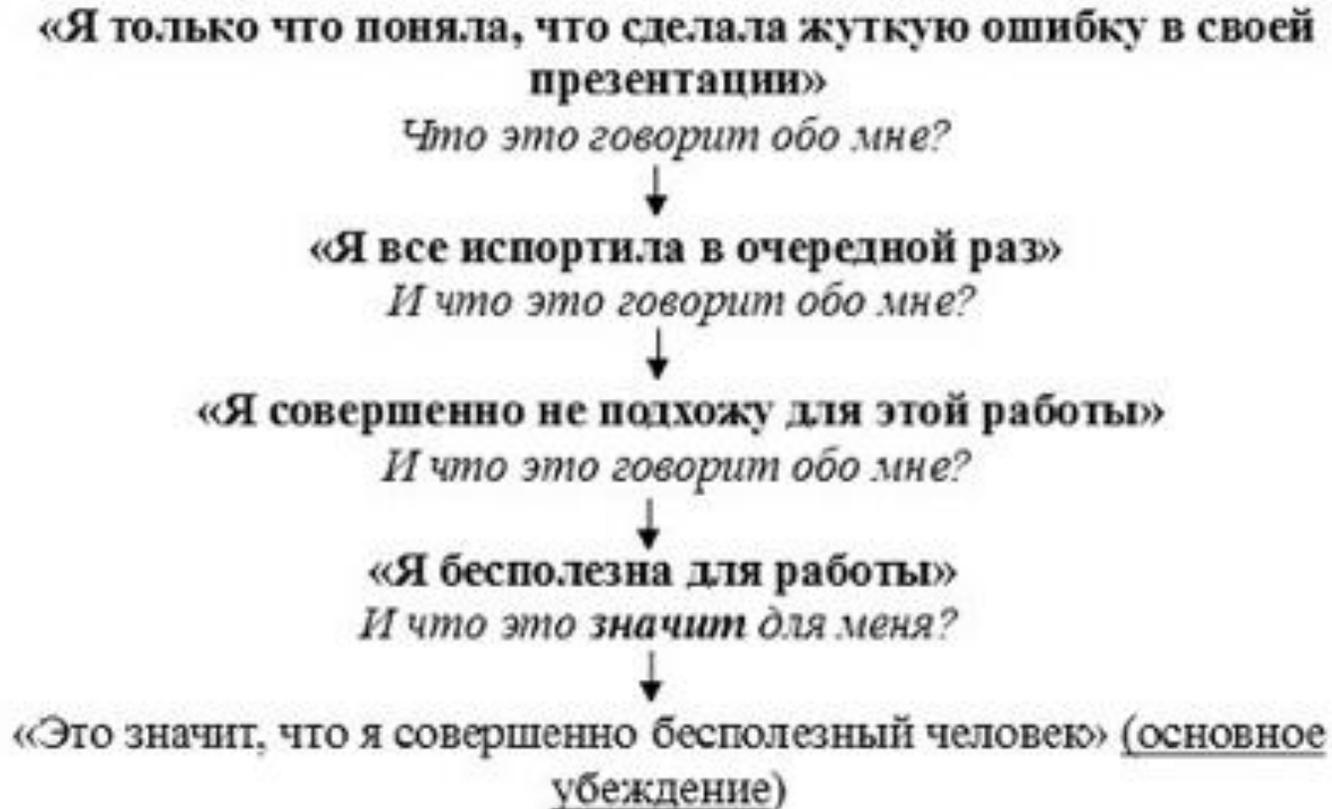
Что меня беспокоит на самом деле?

Техника позволяет выявить реальную мысль, которая беспокоит, а не ту что лежит на поверхности. В данном случае дело не во времени, а в той цене, которую клиент думает, что заплатить за несданный во время отчет.

А теперь клиенту предлагается поработать над убеждениями, которые возможно лежат в основе его мышления.

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ: РАСПОЗНАВАНИЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

Что меня беспокоит на самом деле?





ФИОКО

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Благодарим за внимание!