

Психологическое самочувствие педагога



**Синдром
профессионального
выгорания**

Профессиональное

выгорание —

- это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.
- Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.
- По существу, профессиональное выгорание — это **дистресс** или стадия истощения .





риска

которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться

- люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой.
- жители крупных мегаполисов
- когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность
- работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места

Симптомы профессионального выгорания:

- психофизические
- социально-психологические
- поведенческие

Психофизические симптомы профессионального выгорания

- чувство постоянной, непреходящей усталости
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- 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, телесных ощущений;



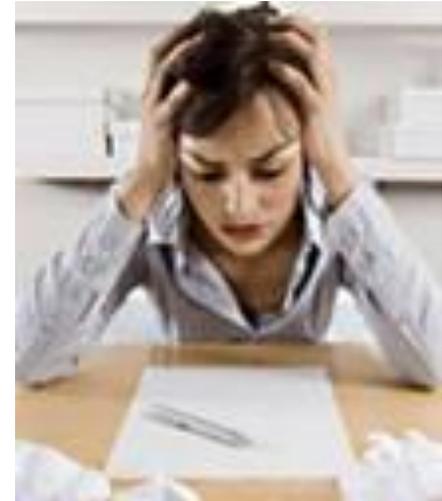
Социально-психологические симптомы профессионального выгорания

- безразличие, скука, пассивность и депрессия ;
- **повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;**
- **частые нервные «срывы» ;**
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет ;
- **чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности ;**
- **постоянное чувство страха, что «не получится» или человек «не справится»;**
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).



Поведенческие симптомы профессионального выгорания

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- человек отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- дистанцированность от коллег и учащихся, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.



Причины выгорания.

- *монотонность деятельности, особенно в случаях, когда ее необходимость субъективно считается сомнительной;*
- *вкладывание в работу значительных личностных ресурсов при отсутствии положительной оценки со стороны руководства, коллег, общества;*
- *жесткая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения;*
- *совместная работа с «немотивированными» лицами;*
- *напряженность и конфликтность в профессиональной среде,*
- *отсутствие поддержки со стороны коллег и наличие постоянной критики;*
- *недостаточность условий для самовыражения личности на работе;*
- *отсутствие возможности профессионального усовершенствования;*
- *наличие нерешенных конфликтов в личной жизни.*

Стадии выгорания

ВЫПОЛНЕНИИ

ПРОСТЫХ
ЗАДАНИЙ

1

заинтересован
но в работе,
попытка
общения



2

психологических
проявлений
выгорания.
(головная

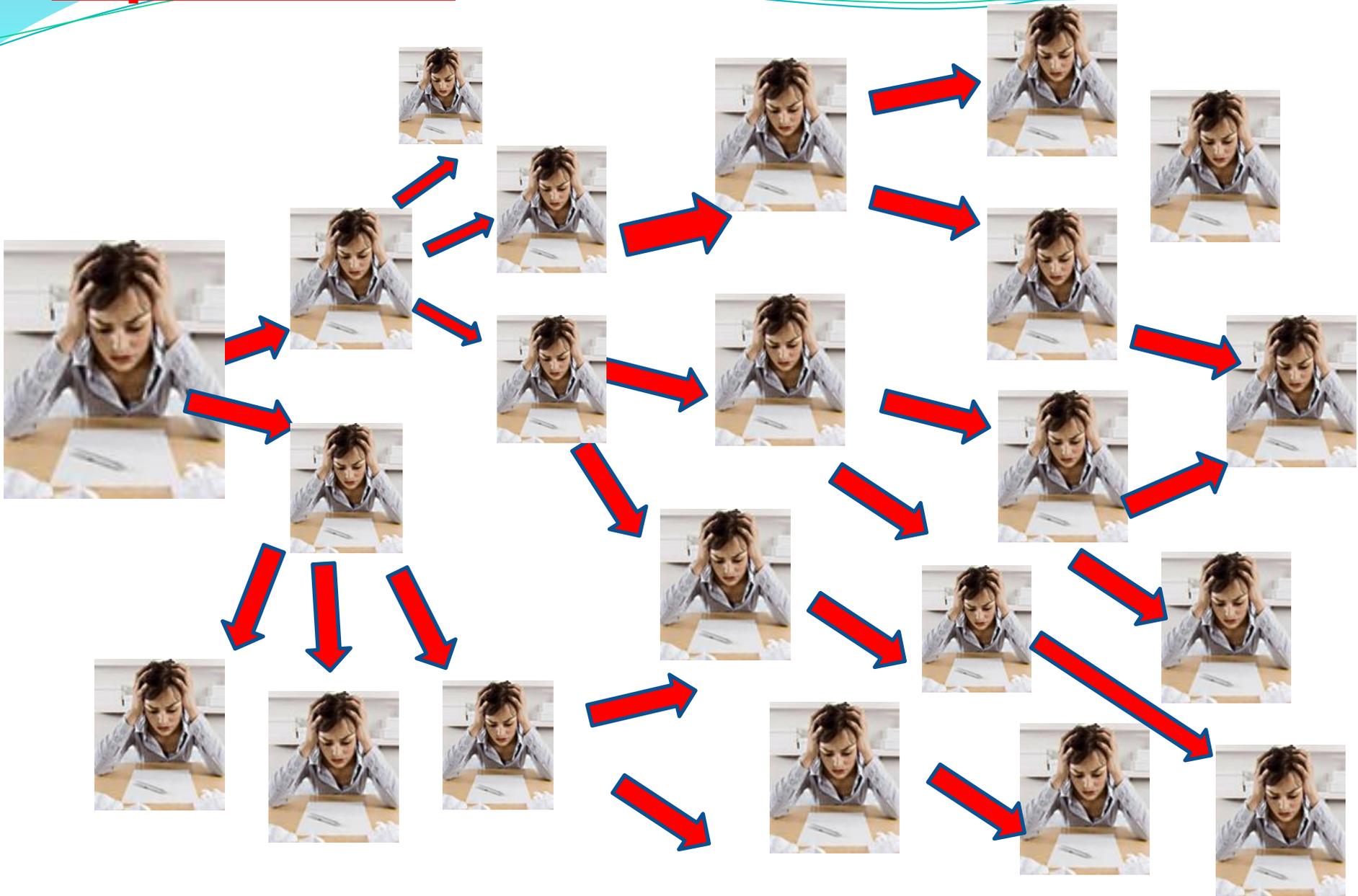


3

ЖИЗНИ В
целом,
эмоционал

(от 5 до 10 лет)

Эффект «психологической попки» заражения»



Профилактика синдрома профессионального выгорания



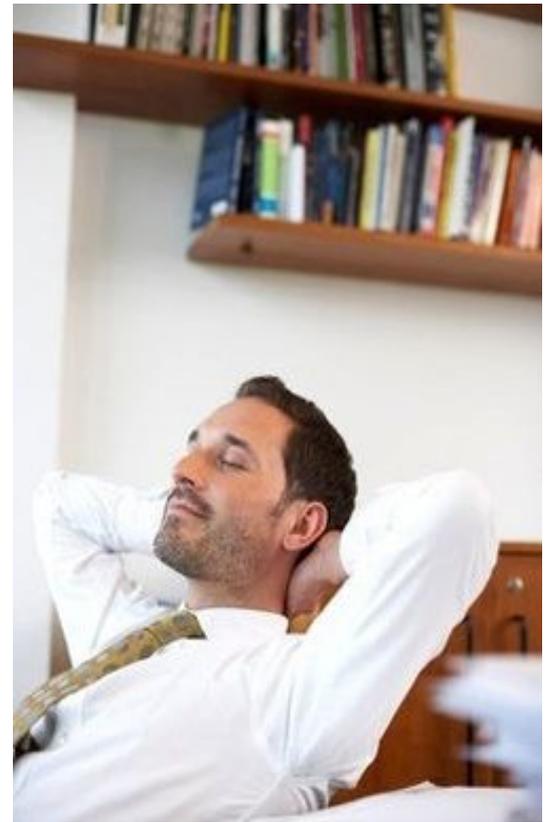
Проявляйте заботу о своем настроении и положительном жизненном настроении, овладевайте навыками самовнушения “радости дня”, радости выполняемой работы.



Поддерживайте хорошую физическую форму.



Рационализируйте режим труда и отдыха



Радуйтесь любому своему
достижению. “Ничто не
обескураживает больше,
чем неудача; ничто не
одобряет сильнее, чем
успех”.



Обворожителна моя девушка.

**Занимайтесь профессиональным развитием и
самосовершенствованием;**



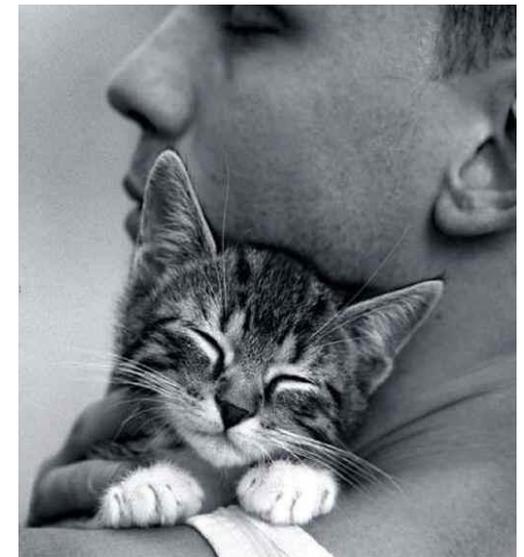
Не откладывайте на долго
важные дела, ибо стресс “
незавершенного действия”
будет истощать ваши
ресурсы.



Осваивайте умения и навыки саморегуляции



Культивируйте интересы, не связанные с работой



Проявляйте активную профессиональную позицию

- это значит принимать ответственность на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения;



Избегайте

ненужной конкуренции;



**Признайте, что совершенство
невозможно, но в каждом
виде достижений есть своя
вершина. Стремитесь к ней .**



Ведите удовлетворяющую социальную жизнь (семья, друзья и др.)

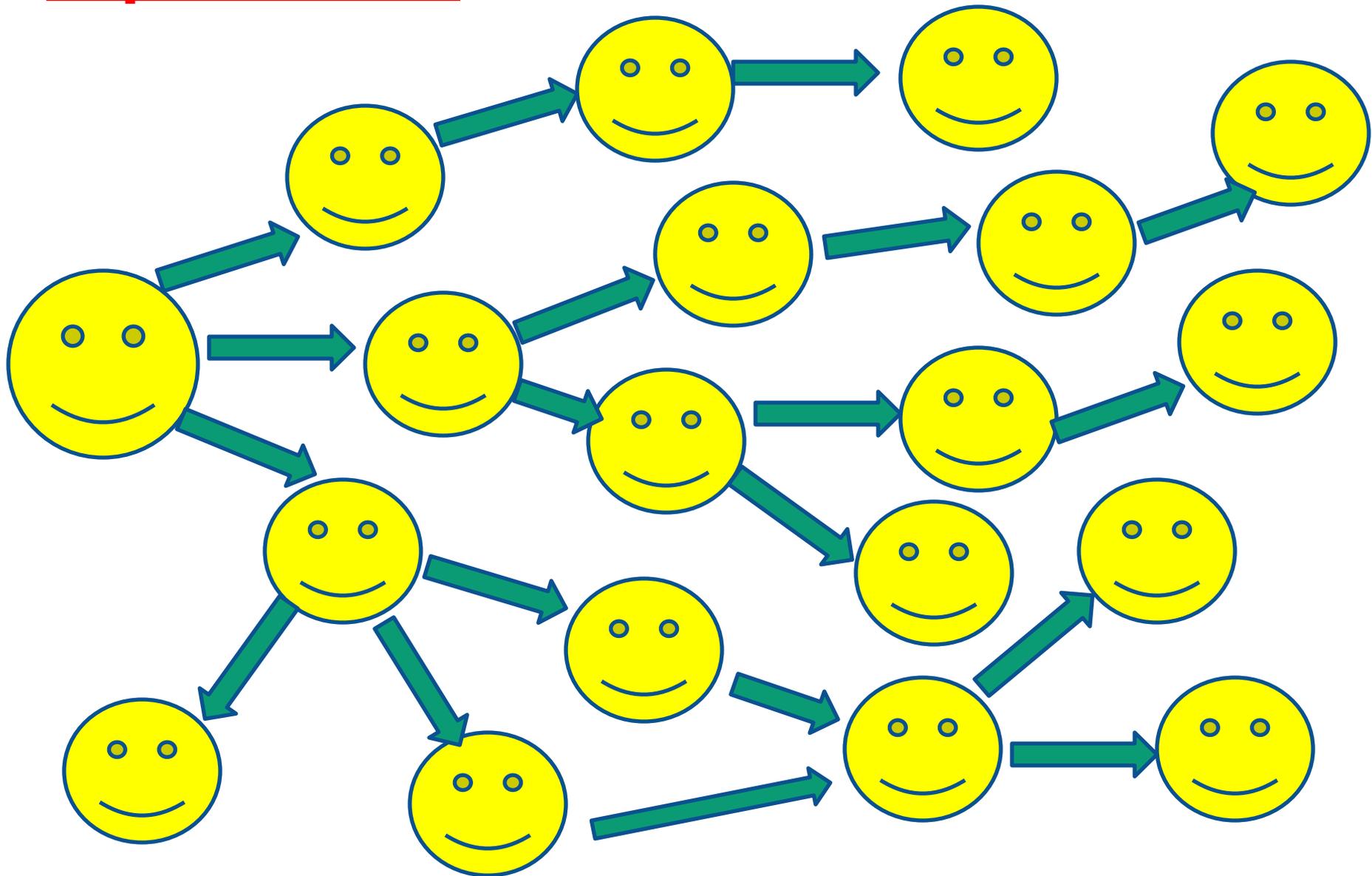


Осуществляйте эмоциональное общение

(когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);



Эффект «психологического заражения»



**Будьте оптимистами !
Развивайте привычки позитивного
самовнушения и мышления,
формируйте оптимистичные установки.**



К **ВНЕШНИМ** ресурсам *противодействия*
профессиональному “выгоранию”. **относится**
сфера профессиональной деятельности,
семейной жизни
и “свободного времени”.



*Наиболее УСТОЙЧИВЫМ К
ВЫГОРАНИЮ оказывается
тот, кто получает
положительные эмоции и
поддержку в семье,
имеет круг надежных друзей,
стабильную и
привлекательную работу.*

**Необходима “отдушина”
в виде хобби
или какого – то
увлечения, позволяющего
почувствовать,
что жизнь больше,
чем работа.**

*Человек, имеющий
ограниченные внешние
ресурсы для успешного
противодействия
факторам “выгорания”,
должен иметь сильные
внутренние ресурсы.*



***Замечено, что
оптимистичные и
жизнерадостные
люди выгорают
меньше.***

**При заботливом отношении
к личностным ресурсам
процесс выгорания может
быть не только
приостановлен, но и
преобразован в приносящее
радость “горение без
затухания”.**

**Сохраните позитивные эмоции
на весь последующий день.**





**Благодарю за
внимание**