

# *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

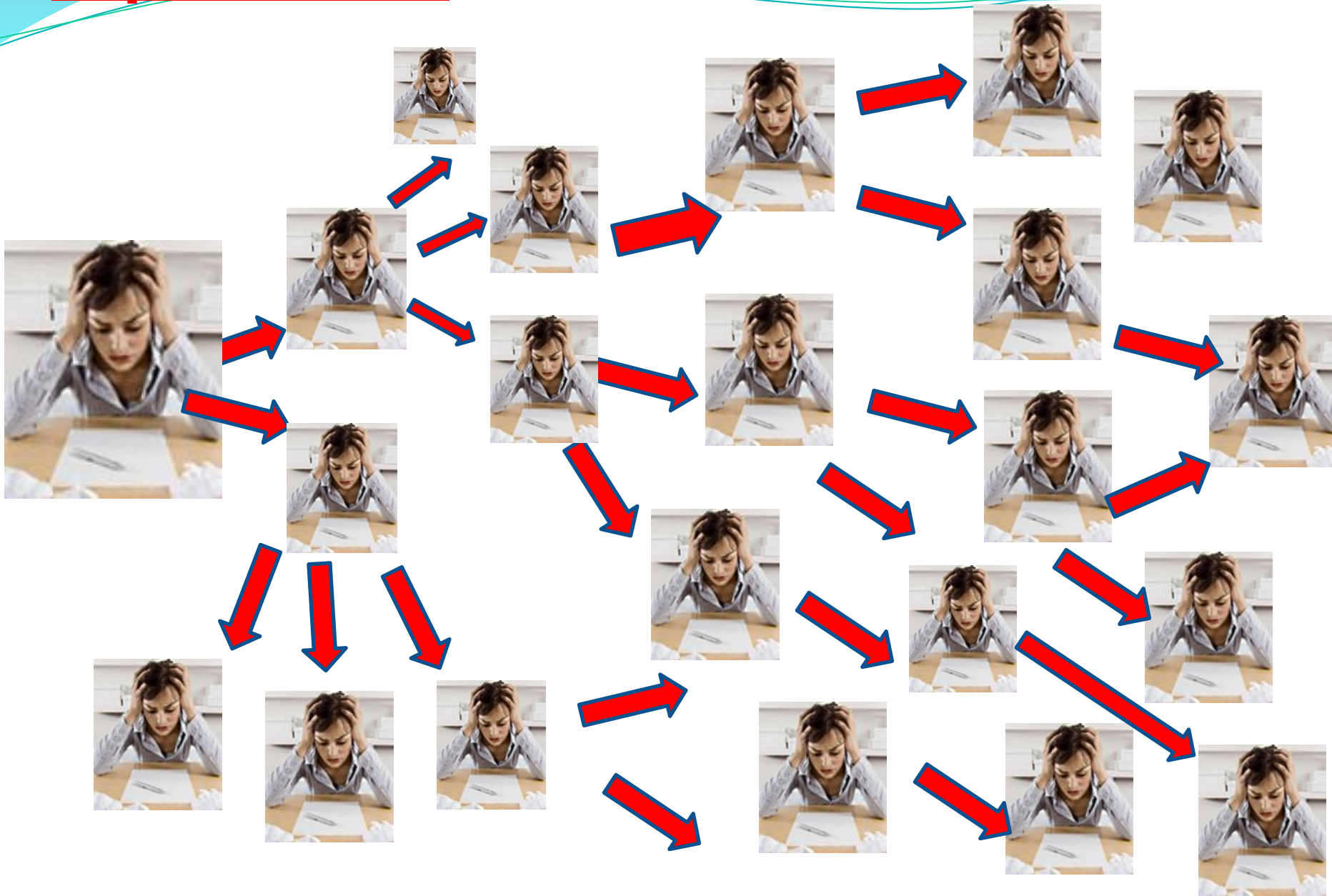


3

ЖИЗНИ В  
целом,  
эмоционал

(от 5 до 10 лет)

# «Эффект психологического 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.)



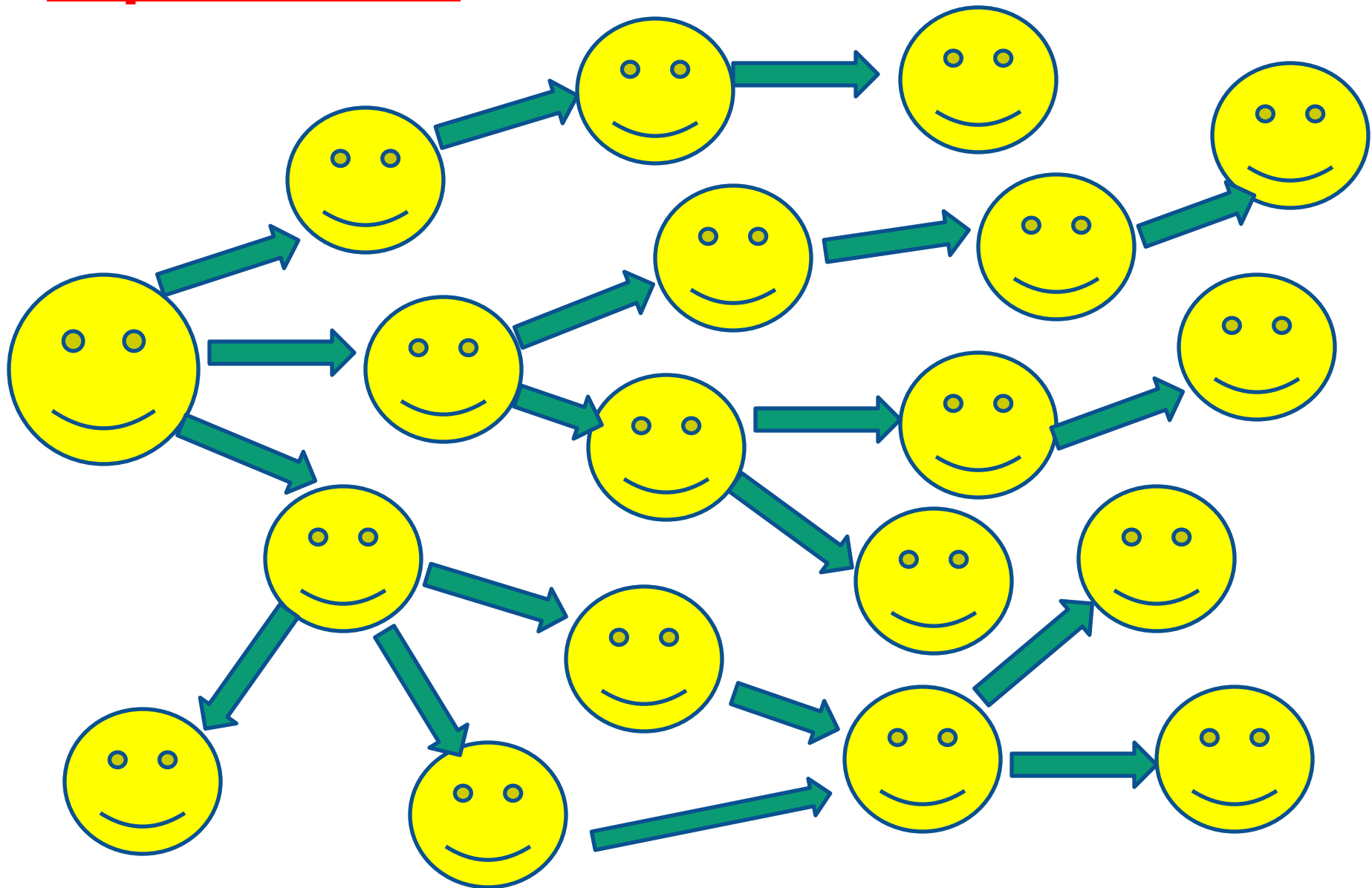
# Осуществляйте эмоциональное общение

(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**