

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Устинова Елена Владимировна, кандидат психологических наук, доцент

- Астенические и депрессивные состояния;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Болезни верхних дыхательных путей;
- Ослабление иммунного статуса;
- Нарушения обмена веществ и эндокринные заболевания.

ОТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГОВ К СЕБЕ:

- Не нравятся себе – **40%**
- Затруднились себя оценить - **27%**
- Довольны и нравятся себе – **20%**
- Удовлетворены собой при определенном условии - **13%**

Отношение педагогов к самосовершенствованию



Эмоциональное выгорание –
механизм психологической
защиты.

Эмоциональное выгорание –
приобретенное профессиональное
поведение.

**ВЫГОРА
НИЕ**

**Деперсонали
зация**

**Эмоциональ
ное
истощение**

**Низкая рабочая
продуктивность**

Уровни проявления выгорания

| <i>Уровни:</i> | <i>Проявления «выгорания»:</i> |
|------------------------|--|
| Физиологический | <ul style="list-style-type: none">◆ небольшое повышение температуры;◆ боль и першение в горле;◆ увеличение лимфатических узлов в затылке и под мышками;◆ частые желудочно-кишечные расстройства;◆ боль в мышцах и суставах;◆ расстройства сна и аппетита. |
| Психологический | <ul style="list-style-type: none">◆ чувство непреходящей усталости и слабости;◆ пессимизм, депрессия, потеря вкуса к жизни;◆ снижение интеллектуальных возможностей;◆ заниженная самооценка;◆ быстрая утомляемость;◆ раздражительность. |

Уровни проявления выгорания

| Уровни: | Проявления «выгорания»: |
|-------------------------|---|
| Социальный | <ul style="list-style-type: none">◆ потеря интереса и ощущение апатии в работе;◆ негативное отношение к детям, коллегам;◆ снижается эмпатия по отношению к детям;◆ проблемы во взаимоотношениях с коллегами;◆ свертывание перспективных жизненных планов;◆ падение интереса к общественной жизни. |
| Профессиональный | <ul style="list-style-type: none">◆ оценка работы коллегами и администрацией как незначимой;◆ неудовлетворенность своим профессиональным ростом;◆ излишний контроль и недостаток самостоятельности;◆ полная поглощенность работой, «трудоголик»;◆ ролевая неопределенность в связи с отсутствием четких требований;◆ перегрузка или недогрузка (чувство своей ненужности) на работе. |

НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ



Творческая
самореализация и
личностный рост

Психологическая
поддержка

Лечебно-
оздоровительная
работа

Организация
досуга



НЕЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Профессиональн
й
цинизм

Отчуждени
е

Ритуализаци
я

Энергетический
вампиризм

Психотропные
средства

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

**Оценка
со
стороны**

**Эффект новизны
в работе**

**Осознание
сверхценности
труда**

Дозировка нагрузки

Юмор, ирония

Схема поддержки

| Стаж работы | Характеристика профессиональной деятельности | Форма поддержки |
|----------------|---|--|
| 1-5 лет | <p><i>Адаптация выпускника ВУЗа</i></p> <ul style="list-style-type: none">• знает много, но мало умеет;• открыт к восприятию всего нового;• сосредоточен на себе, на своих возможностях;• ориентирован на такие ценности, как семья, друзья, близкие люди;• использует дисциплинарные методы воздействия;• в общении преобладают требования, негативно окрашенные обращения. | <ul style="list-style-type: none">• Предупреждение разочарования и конфликтов;• эмоциональная поддержка, укрепление уверенности;• баллинтовские группы;• видеотренинги и видеозапись деятельности с последующим анализом. |

| Стаж работы | Характеристика профессиональной деятельности | Форма поддержки |
|--------------------|---|--|
| 6-10 лет | <p><i>Стабилизация профессиональной деятельности, формирование профессиональной позиции</i></p> <ul style="list-style-type: none">• совершенствует собственный арсенал методов работы;• уменьшается число конфликтов, связанных с потребностью самоутвердиться в глазах коллег и клиентов;• повышается значимость профессиональной деятельности в жизни | <ul style="list-style-type: none">• Помощь в осмыслении своих ресурсов и ограничений;• тренинги личностного роста;• индивидуальные консультации по спорным ситуациям;• методические семинары и курсы. |

| Стаж работы | Характеристика профессиональной деятельности | Форма поддержки |
|-------------|--|--|
| 11-15 лет | <p><i>Профессиональный кризис – противоречие между желанием что-то изменить и своими возможностями</i></p> <ul style="list-style-type: none">• проявляет большой личностный интерес к коллегам и клиентам;• умеет наладить конструктивные, партнерские отношения;• меньше использует директивности, угроз и санкций;• формируются стереотипы профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none">• Профилактика профессиональных стереотипов и ритуалов;• стимуляция творчества;• взаимопосещение;• работа в творческих проектных группах. |

| <p>Стаж работы</p> | <p>Характеристика профессиональной деятельности</p> | <p>Форма поддержки</p> |
|---------------------------|--|--|
| <p>16-20 лет</p> | <p><i>Кризис «середины жизни» - подведение предварительных ИТОГОВ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • часто возникает несоответствие между «Я реальным» и «Я желаемым» - каким хотел или планировал быть; • некоторое снижение профессионализма, связанное с профвредностями; • увлеченность своим делом. | <ul style="list-style-type: none"> • Смягчение кризиса «середины жизни»; • диспансеризация; • организация досуговых групп; • коммуникативные тренинги. |

| Стаж работы | Характеристика профессиональной деятельности | Форма поддержки |
|-------------|---|---|
| 21-25 лет | <p><i>«Пик» профессиональной деятельности, специалист – мастер</i></p> <ul style="list-style-type: none">• высокий уровень профессионально значимых качеств;• возможность посвятить себя профессии;• социально-экономическая стабильность;• нежелание делиться опытом. | <ul style="list-style-type: none">• Завоевание доверия у специалиста;• участие в рефлексивных тренингах;• организация мастер-классов. |

| Стаж работы | Характеристика профессиональной деятельности | Форма поддержки |
|--------------|---|--|
| Свыше 25 лет | <p>«Синдром сгорания»</p> <ul style="list-style-type: none">• невосприимчивость ко всему новому;• нарушение отношения партнерства с коллегами и клиентами;• психоэмоциональное перенапряжение. | <ul style="list-style-type: none">• Смягчение «синдрома сгорания»;• переориентация на непрофессиональные ценности;• поддерживание статуса «ветерана»;• озвучивание уникальных моментов его профессиональной биографии в коллективе. |



"Счастлив человек или нет, зависит от того, что он сам по этому поводу думает". Мишель Монтеню