



ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ «ВЫГОРАНИЕ»

Педагогический совет

Автор: Куприянова Елена Сергеевна
МОУ Заларинская СОШ №1



Цели педсовета:

- познакомиться с синдромом профессионального выгорания;
- выявить наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;
- освоить методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;

Что это такое?

- **Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- **Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».
- **Профессиональное выгорание** возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Диагностика уровня профессионального выгорания

- Снижается ли эффективность Вашей работы?
- Потеряли ли Вы часть инициативы на работе?
- Потеряли Вы интерес к работе?
- Усилился ли Ваш стресс на работе?
- Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
- У вас часто болит голова?
- У вас часто болит живот?
- Вы потеряли в весе, ваш вес превышает норму?
- У вас проблемы со сном?
- Ваше дыхание стало прерывистым?
- У Вас часто меняется настроение?
- Вы легко злитесь?
- Вы легко подвергаетесь фрустрации?
- Вы стали более подозрительным, чем обычно?
- Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
- Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь, и т.д.)?
- Вы стали менее гибким?
- Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
- Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
- Вы частично утратили чувство юмора?

Результаты диагностики

Менее 10 баллов – У Вас не отмечается синдром эмоционального выгорания

10-15 баллов – формирующийся синдром выгорания

15 и более – наличие синдрома



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 меня».



Стадии профессионального выгорания

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с коллегами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — 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 «упрощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Три аспекта профессионального выгорания

Первый — *снижение самооценки.*

- Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

Второй — *одиночество.*

- Люди, страдающие от профессионального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с людьми. Преобладают объект-объектные отношения.

Третий — *эмоциональное истощение.*

- Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие профессиональное сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания



ПЕРВАЯ ГРУППА:
психофизические
СИМПТОМЫ

ТРЕТЬЯ ГРУППА:
поведенческие
СИМПТОМЫ

ВТОРАЯ ГРУППА:
социально-
психологические
СИМПТОМЫ

Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

Во-первых:

-хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).

-адекватная самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

-опыт успешного преодоления профессионального стресса;

-способность конструктивно меняться в напряженных условиях;

-высокая мобильность;

-открытость;

-общительность;

-самостоятельность;

-стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

-способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Советы по предупреждению синдрома профессионального выгорания

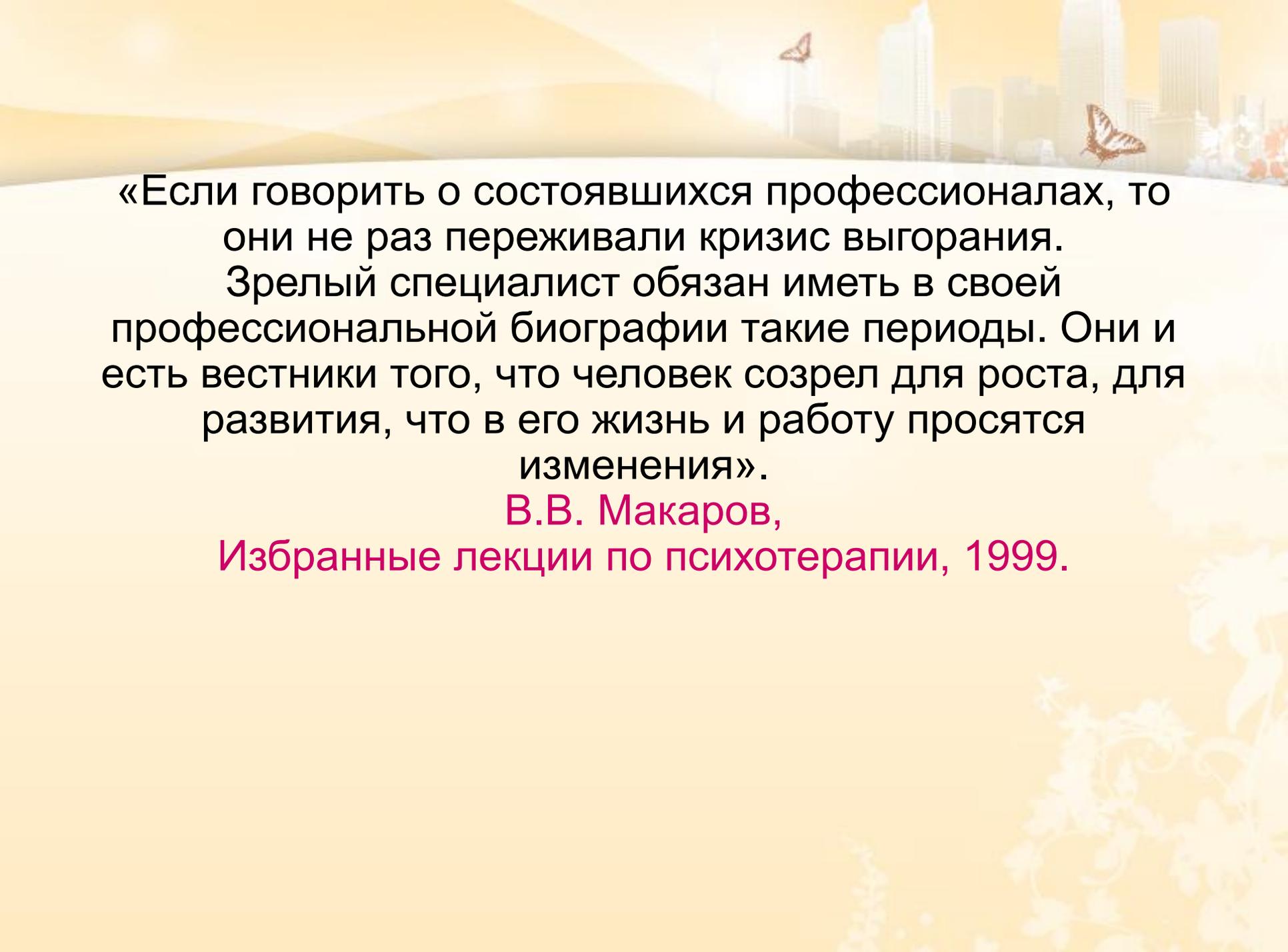


1. Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.
2. Не работайте тяжелее, а работайте умнее.
3. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или удовольствие по плану.
4. Долой синдром отличника из нашей жизни!
5. Планируйте свою карьеру.
6. Оставьте профессию критика и прокурора.
7. Учитесь управлять собственным временем.
8. Умейте отказываться вежливо, но убедительно.
9. Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.
10. Вносите систему в свою работу.
11. Боритесь со скукой на уроке, или Волшебство творчества.
12. Умейте вовремя уйти.
13. «Дети нынче стали не те! Дети теперь иные, чем раньше!»

Способы саморегуляции

1. Способы, связанные с управлением дыхания
2. Способы, связанные с воздействием слова
3. Способы, связанные с использованием образов



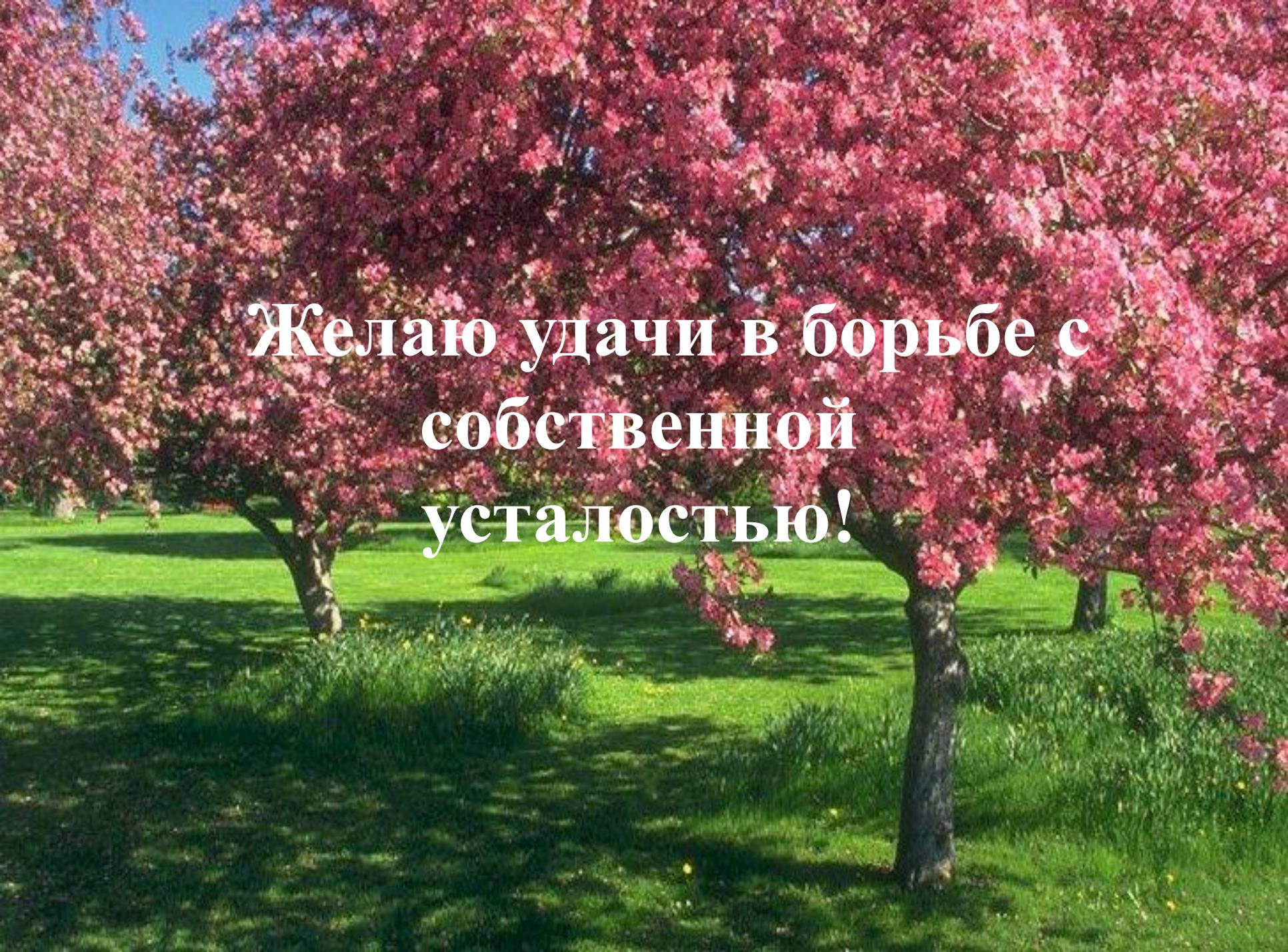


«Если говорить о состоявшихся профессионалах, то они не раз переживали кризис выгорания. Зрелый специалист обязан иметь в своей профессиональной биографии такие периоды. Они и есть вестники того, что человек созрел для роста, для развития, что в его жизнь и работу просятся изменения».

В.В. Макаров,
Избранные лекции по психотерапии, 1999.

***Если ты подаришь кому-то
радость, жизнь подарит
тебе счастье***





**Желаю удачи в борьбе с
собственной
усталостью!**