

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

СУВОРОВА НАТАЛЬЯ РОБЕРТОВНА
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, ПСИХОЛОГ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР

Г. Саратов, 19.02.2016 г.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ) – отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере человек-человек, проявляющееся в виде определенных изменений в поведении и состоянии человека

Эмоциональная
истощенность

Деперсонализация (цинизм)

Редукция профессиональных
достижений

эмоциональная истощенность

- Чувство опустошенности
- Усталость

деперсонализация

- Циничное отношение к труду
- Бесчувственное, негуманное отношение к детям и их родителям

Редукция профессиональных достижений

- Чувство некомпетентности в профессиональной сфере
- Осознание неуспеха



СТАДИИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Сбои в выполнении функций
- Забывание отдельных моментов
- Повышенный контроль и многократная проверка
- Нервно - психическая напряженность

- 
- Снижение интереса к работе
 - Уменьшение потребности в общении
 - «неделя длится нескончаемо»
 - Отсутствие сил, энергии, головные боли по вечерам
 - Повышенная раздражительность

- 
- Полная потеря интереса к работе и жизни вообще
 - Эмоциональное безразличие, отупение
 - Нежелание видеть людей и общаться с ними
 - Ощущение постоянного отсутствия сил

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ВЫГОРАНИЕ



Личная выносливость



Активная тактика
сопротивления стрессу



Тревожность, показатели
«локуса контроля»

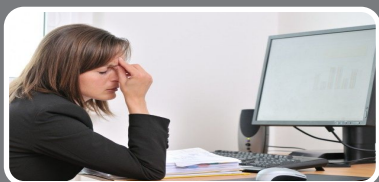


Трудоголизм

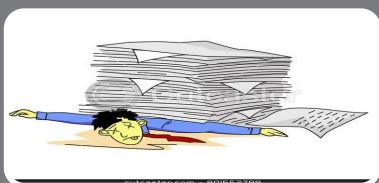
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ВЫГОРАНИЕ



Неопределенность или недостаток ответственности



Многочасовая работа, не оцениваемая должным образом



Повышенные нагрузки, сверхурочная работа



Недостаточная поддержка со стороны коллег, руководителей, семьи, друзей

Содействует возникновению выгорания
непосредственный глубокий контакт с учениками и
острота их проблем

Профилактика выгорания

**Ответственность
администрации в
организации
деятельности
педагогов**

**Психологический
климат в
коллективе**

**Работа с
индивидуальными
особенностями**

- развитие креативности
- навыки разрешения конфликтов
- навыки снятия стрессовых состояний

САМОРЕГУЛЯЦИЯ МОЖЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ КАК НЕПРОИЗВОЛЬНО, ТАК И С УЧАСТИЕМ СОЗНАНИЯ

Важно для каждого педагога!

- ✓ Разобраться какими механизмами снятия напряжение педагог уже владеет
- ✓ Осознать их
- ✓ Перейти от бессистемного применения естественных способов регуляции к сознательному способу управления своим состоянием
- ✓ Освоить спо

СРОЧНО!
ПРОЧТИ И ПЕРЕДАЙ!

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».
Количество положительных ответов подсчитайте**

1.	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток уик-энда уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4.	То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.	да	нет
5.	На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».
Количество положительных ответов подсчитайте

6.	Коллегам я придумал (придумала) обидные прозвища, которую использую мысленно	да	нет
7.	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попало в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	да	нет

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

0-1 балл

- Синдром выгорания вам не грозит

**2-6
баллов**

- Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

**7-9
баллов**

- Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни

**10
баллов**

- Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ - ЭТО ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, ИМЕЮЩИХ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ И ИНТЕНСИВНЫЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ

Естественные способы регуляции органи

- Сон
- Вкусная еда
- Общение с природой и животными
- Баня массаж
- Движение, танцы
- Музыка и т.д.



Саморегуляция – управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием

МОДАЛЬНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ

Визуальна
я



Аудиальна
я



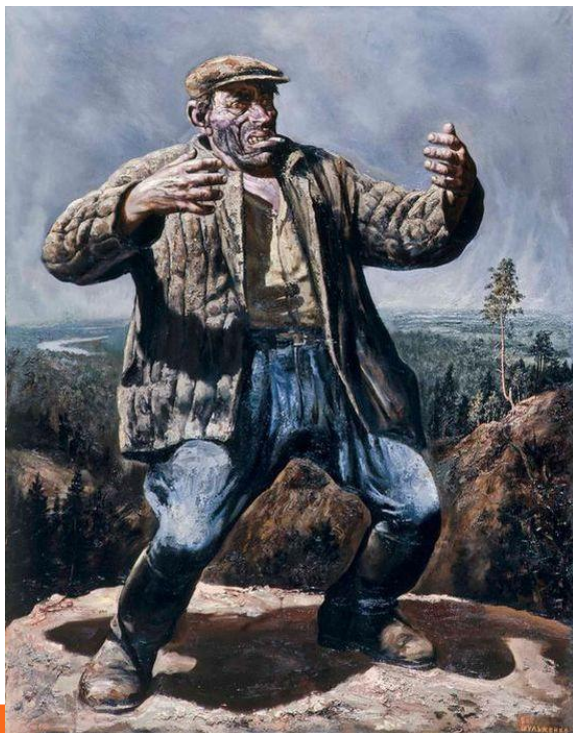
Кинестетическ
ая



Субмодальности – технические
характеристики модальности

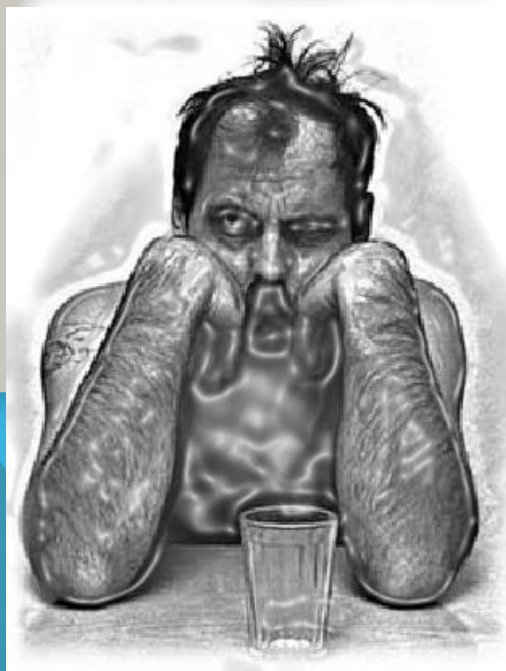
Разница, которая делает разницу

ЦВЕТ





ЧЕТКОСТЬ





РАМКИ







РАЗМЕР ИЗОБРАЖЕНИЯ





ЯРКОСТЬ





ХАРАКТЕР ИЗОБРАЖЕНИЯ



