

Как не сгореть на работе или еще раз о профилактике синдрома профессионального выгорания



Подготовила
методист МБУДО «ДПШ»
Э.Д. Лимарева



**Бывает – проснешься, как птица,
крылатой пружиной на взводе,
и хочется жить и трудиться;
но к завтраку это проходит.**



**Весь день суетой загубя,
Плетусь я к усталому ужину,
И вечером в куче себя
Уже не ищу я жемчужину...**



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



это состояние
физического,
эмоционального,
умственного
истощения

это
выработанный
личностью
механизм
психологической
защиты в форме
своеобразного
ухода

это
психологическая
размолвка
человека с
работой в ответ на
продолжительный
стресс или на
разочарование

Как вы думаете,
какие факторы
способствуют
возникновению
постоянного
стресса?



ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Личностные
факторы

Статусно-
ролевые
факторы

Корпоративные
(профессионально-
организационные)
факторы

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

начинается приглушение эмоций, специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;

исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстранённость в отношениях с членами семьи;

возникает состояние тревожности, неудовлетворённости; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: *«Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»*



Работа дала многое:

раньше у меня

не было ничего,

а теперь — ничего

и дёргающийся глаз.

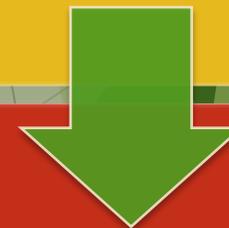
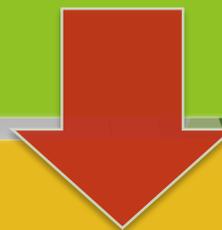


СОПРОТИВЛЕНИЕ И ОДИНОЧЕСТВО

Возникают недоразумения с детьми (*«Им ничего не надо, а мне больше них надо?»*, *«Неблагодарные, столько сил на них трачу, и все без толку»*, *«Ученики сейчас глупые, но хитрые»* и т.д);

Профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

Неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии детей - вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем, вспышки раздражения.



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил;

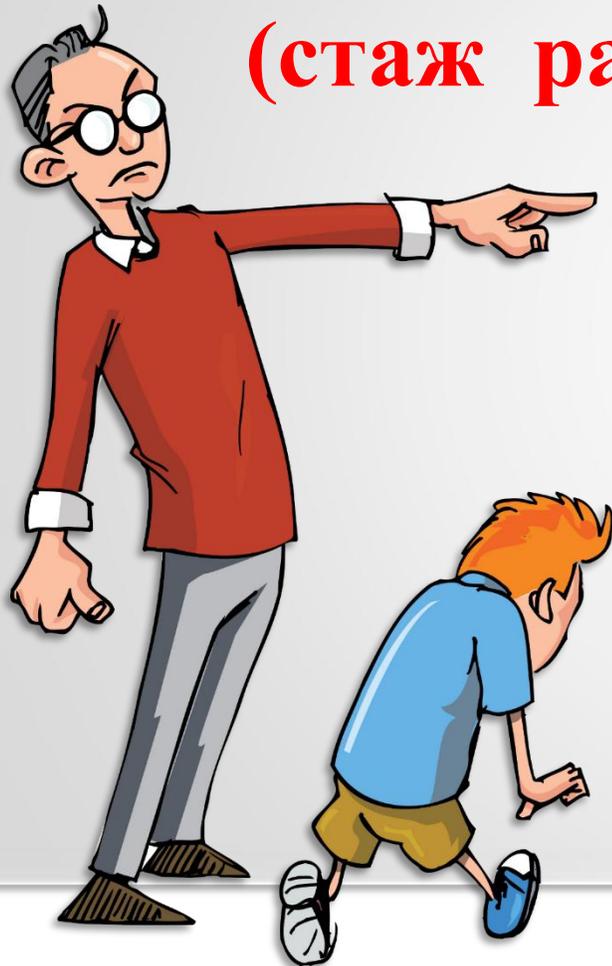
глаза человека теряют блеск интереса к чему бы то ни было и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе;

человек стремится к уединению, ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми;

усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям.

Статистика:

**Профессиональному выгоранию
подвержены 80% педагогов
(стаж работы - более 15 лет)**



**ТОЛЬКО
1 педагог из 50
не называет
признаков
выгорания**



ПЕРВАЯ ГРУППА: ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна;

частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;

резкая потеря или резкое увеличение веса;

полная или частичная бессонница;

заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке



ВТОРАЯ ГРУППА:

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

безразличие, скука, пассивность и депрессия.

чувство неосознанного беспокойства и
повышенной тревожности.

повышенная раздражительность на
незначительные, мелкие события;

частые нервные срывы.

общая негативная установка на
жизненные и профессиональные перспективы



ТРЕТЬЯ ГРУППА: **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ**

ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

постоянно, без необходимости, берётся работа домой, но дома она не делается;

дистанцированность от сотрудников и людей, повышение неадекватной критичности;

злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств

