

**ПРОФЕСІЙНЕ
ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА:
ДІАГНОСТИКА І
ПРОФІЛАКТИКА**

Професійне вигорання - це
стан, що розвивається на тлі
хронічного стресу



і призводить до виснаження
емоційно-енергетичних і
особистісних ресурсів
людини

It's Monday, go to work!

ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ:

- Умови роботи,
зміст праці



Хронічно напружена психоемоційна діяльність. Вона пов'язана з інтенсивним спілкуванням, з цілеспрямованим сприйняттям інших людей і впливу на них. Професіоналу, який працює з людьми, доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати і швидко інтерпретувати візуальну, звукову і письмову інформацію, зважувати альтернативи і приймати рішення.

Clair De Lune

ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ:



- **Дестабілізуюча організація діяльності.** Її ознаки: нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погано сконструйована і нечітка інформація, наявність в ній «бюрократичного шуму» - дрібних подробиць, суперечностей, завищені вимоги.



ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ:

- **Підвищена відповідальність за виконувані функції і операції.** Педагоги зазвичай працюють в режимі зовнішнього та внутрішнього контролю. Зміст їхньої діяльності полягає в тому, що постійно треба перебувати у стані суб'єкта, з яким здійснюється спільна діяльність. Доводиться постійно приймати на себе його енергетичні розряди.

ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ:



Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності. Визначається двома основними обставинами - конфліктністю по вертикалі, в системі «керівник-підлеглий», і по горизонталі, в системі «колега-колега», і «вчитель - учень». Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилитиметься до тактики емоційного вигорання - *триматися від всього і всіх подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.*

ClairDe Lune

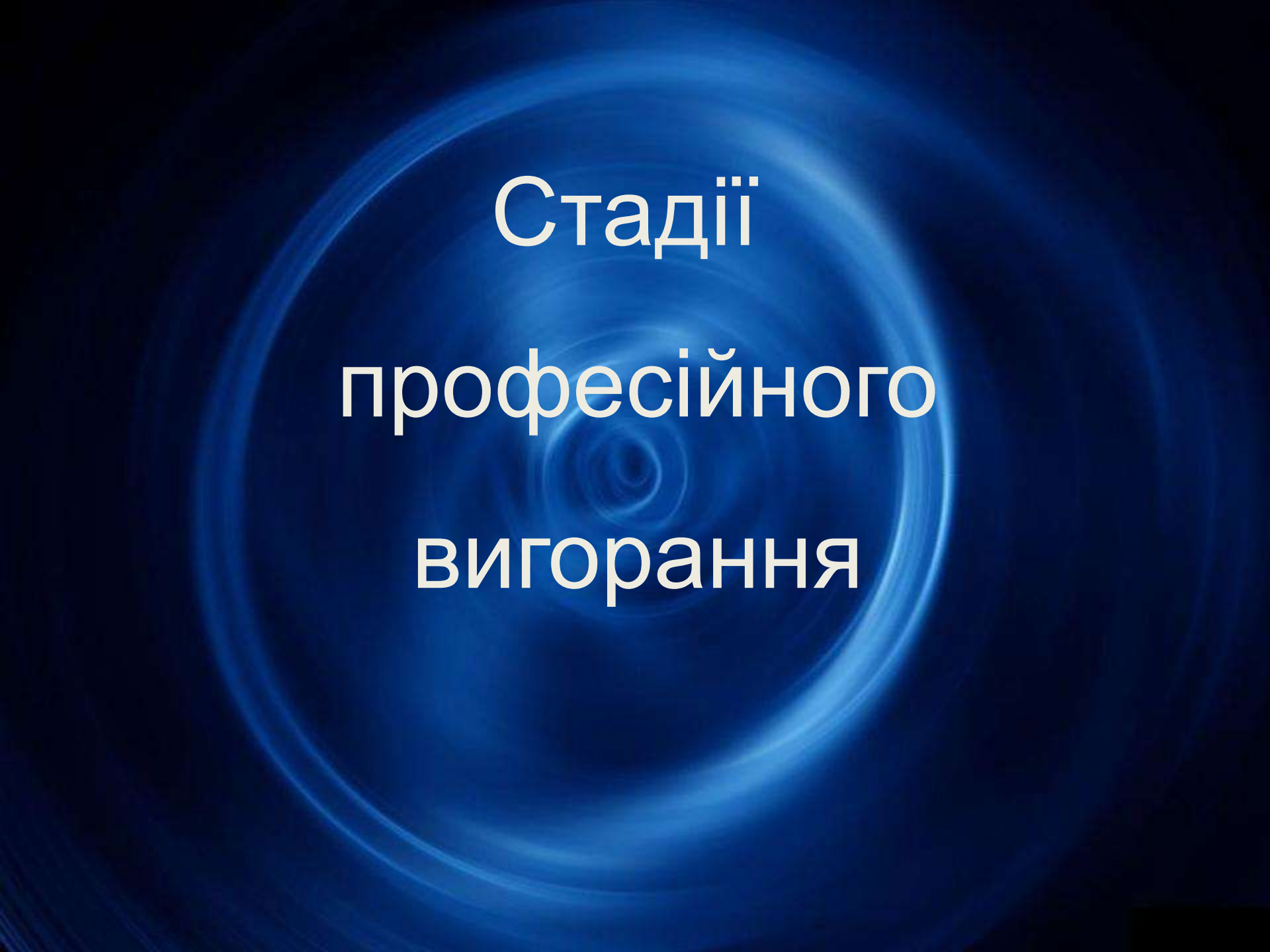
ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ:



Психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування. У педагогів і вихователів - це діти з аномаліями характеру, нервової системи і затримками психічного розвитку. У процесі професійної діяльності майже щодня зустрічається учень, який «псує вам нерви» або «доводить до сказу». Мимоволі фахівець починає попереджувати подібні випадки і вдаватися до економії емоційних ресурсів, переконуючи себе за допомогою формули *«не варто звертати увагу»*.

Індивідуальні фактори:

- Вік, стаж роботи. Стать (жінки)
- Схильність до емоційної ригідності
 - Сімейний стан (неодружені)
- Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності
 - Самооцінка
- Слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності.
 - Невротизм (тривожність)
 - Невміння спілкуватися



Стадії професійного вигорання

ПЕРША СТАДІЯ:

- починається приглушенням емоцій, втратою гостроти почуттів і свіжості переживань; фахівець несподівано помічає: начебто усе нормально, але.. нудно і порожньо на душі;
- зникають позитивні емоції, з'являється деяка відстороненість в стосунках з членами сім'ї;
- відбувається забування певних моментів ("провали в пам'яті").

ДРУГА СТАДІЯ:

- Зниження цікавості до роботи;
- Зниження потреби у спілкуванні (також з рідними і друзями): «не хочеться нікого бачити»;
- Підвищення дратівливості, виникають непорозуміння з учнями і колегами, невдоволеність їхніми діями;
- Наростання апатії до кінця тижня;
- Поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, головні болі ввечорами, збільшення кількості захворювань);

ТРЕТЯ СТАДІЯ:

- Знецінюються уявлення про сенс життя, людина стає небезпечно байдужою до всього;
- Погіршується пам'ять, увага;
- Порушується сон з труднощами засипання і ранніми пробудженнями;
- Відбуваються особистісні зміни, людина прагне до самоти;
- Така людина за звичкою може ще зберігати зовнішню респектабельність, але її очі втрачають цікавість до всього оточуючого.

*Що ж перешкоджає
отримувати радість*



від професійної діяльності?

*«Що нам приносить
радість?»*



*засоби ЕФЕКТИВНОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ*



Роздуми про хороше,
приємне

Спорт

pip.rubberfeet.org





Споглядання квітів, пейзажів

Дихання свіжим
повітрям



Читання художньої літератури



Висловлювання похвали, компліментів (просто так)



Ароматерапія



Прослуховування улюбленої музики



Спілкування з сім'єю, друзями





**Рукоділья та домашні
улюбленці**

Танці





**Споглядання
шедеврів мистецтва**



Видатні особистості формуються
не за допомогою красивих розмов,
а власною працею і її результатами

Рефлексія:

- 1. Хто я?
 - 2. Чого я хочу?
 - 3. Для чого і заради чого?
 - 4. Як це зробити (інженерний підхід)
 - 5. Хто автор мого життя і Автор всього?
-
- ОДНА З ГОЛОВНИХ ТЕЗ ПС-ПІДХОДУ:
 - **ВЛАСНА ПРОБЛЕМА МАЄ БУТИ ІСТИННОЮ — ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ВСТАНОВЛЕННЯ МЕЖІ КОЛИШНЬОГО ОБРАЗУ ДУМКИ, АЛЕ І ВІДКРИТТЯ МОЖЛИВОСТЕЙ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.**

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

и ничего лишнего...
кроме практики...
<ESys>