



Профилактика профессионального выгорания педагогов





Проявления синдрома профессионального выгорания

Психофизиологические симптомы

1. Непроходящее чувство усталости утром, вечером.
2. Ощущение эмоционального и физического истощения.
3. Снижение восприятия и реактивности изменение внешней среды: притупление любопытства, страха.
4. Общая слабость, снижение активности.
5. Частые головные боли.
6. Снижение или увеличение веса.
7. Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течении всего дня.
9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.





Проявления синдрома профессионального выгорания

Социально - психологические симптомы выгорания

1. Безразличие, скука, пассивность и депрессия.
2. Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события.
3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
4. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги.
6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.





Проявления синдрома профессионального выгорания

Поведенческие симптомы

1. Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
2. Сотрудник заметно меняет свой режим: рано приходит и поздно уходит или наоборот.
3. Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя разные причины себе и другим.
4. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
5. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
6. Дистанцированность от сотрудников и клиентов, рост неадекватной критичности.



Стадии профессионального выгорания



1. Предупреждающая стадия.
2. Стадия отстраненности.
3. Стадия отчуждения.
4. Стадия истощения.
5. Завершающая стадия
(разочарование и отчаяние).





Факторы, влияющие на развитие СПВ

1. *Объективные факторы:*

- социальный;
- материально-бытовой;
- ответственности;
- взаимодействия.

2. *Субъективные факторы:*

- особенности личности;
- особенности мировоззрения;
- умение противостоять стрессам;
- продолжительность работы в должности.





Стратегии помощи

- 1.Изменение режима труда и отдыха.
- 2.Развитие превентивных умений противостояния выгоранию.
- 3.Использование социальных ресурсов.
- 4.Выбор менее напряженного образа жизни.
- 5.Забота о здоровье.
- 6.Самоанализ.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

