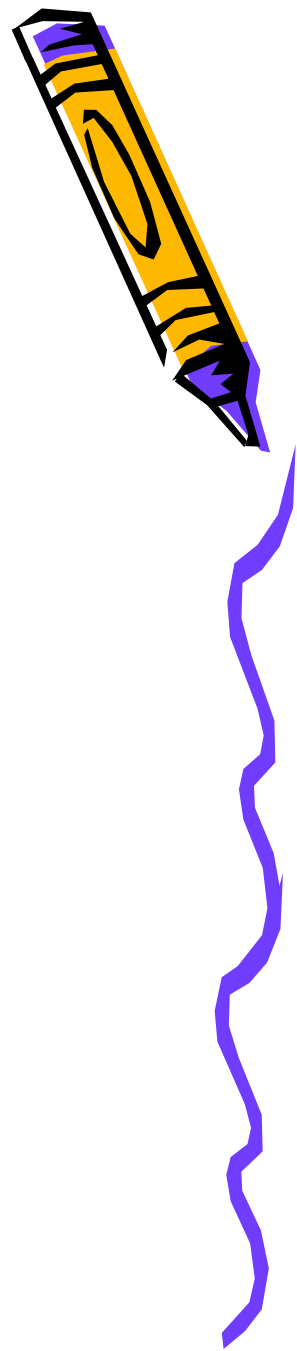


Профилактика синдрома профессионального выгорания



Тренинг личностной эффективности
Профилактика синдрома
профессионального выгорания



- *Общая цель:* самопознание и личностный рост педагога, профилактика синдрома эмоционального выгорания, преодоление тревожности, психической напряженности, неуверенности



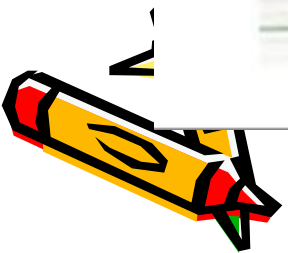
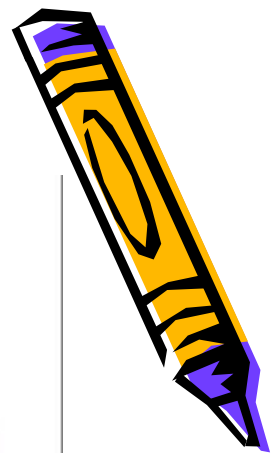
Что это такое?



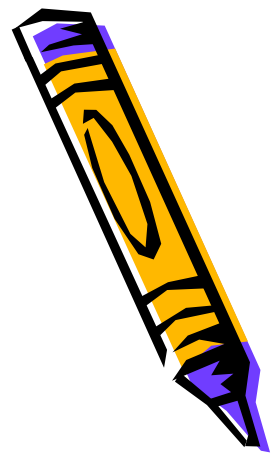
- **Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- **Синдром профессионального выгорания** — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, 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.



СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Стадии профессионального выгорания

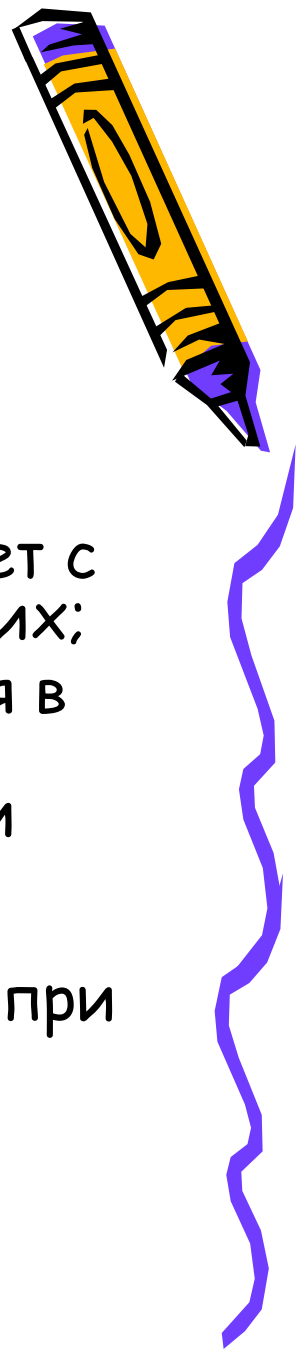


• ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- 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».



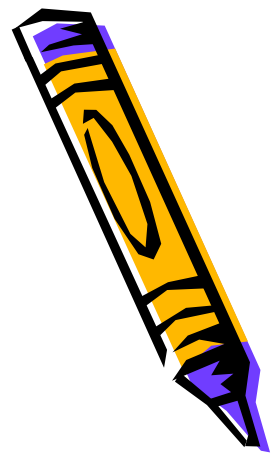
Стадии профессионального выгорания



- **ВТОРАЯ СТАДИЯ:**
 - возникают недоразумения с клиентами, 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 «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
 - такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.





Ситуации, влияющие на возникновение ПВ

- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция –защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- Окончание учебного года.



ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



- **1. Личностный фактор**

- Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства (А. Пани, 1982). Если специалист чувствует значимость своей деятельности, то он становится достаточно неуязвимым по отношению к эмоциональному сгоранию. Если же работа выглядит в его собственных глазах незначимой, то синдром развивается быстрее. Его развитию способствуют также неудовлетворенность своим профессиональным ростом, излишняя зависимость от мнения окружающих и недостаток автономности, самостоятельности.



ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



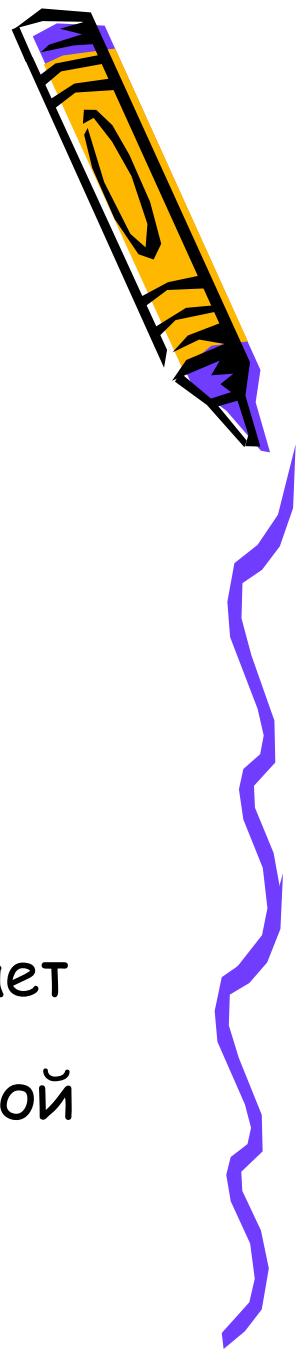
- **2. Ролевой фактор**

- Исследования показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность (Х. Кюйнарпуу), а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует интеграция усилий, но при этом присутствует конкуренция (К. Комдо). А вот слаженная, согласованная коллективная работа в ситуации распределенной ответственности как бы предохраняет работника от развития синдрома эмоционального сгорания, несмотря на то что рабочая нагрузка может быть существенно выше.

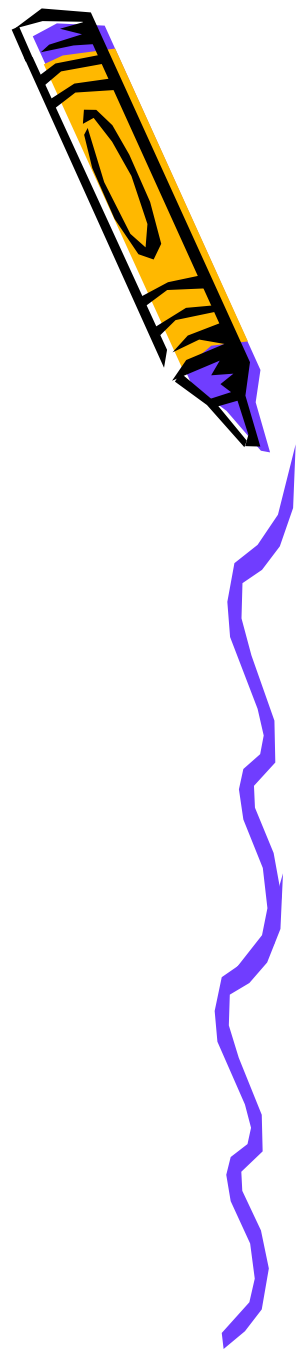


ТРИ УСЛОВИЯ (ФАКТОРА) ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- **3. Организационный фактор**
- На развитие синдрома влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (нечеткость функциональных обязанностей) либо не получающая должной оценки. При этом негативно сказывается не раз подвергавшийся критике стиль руководства, при котором шеф не позволяет сотруднику проявлять самостоятельность (по принципу «инициатива наказуема») и тем самым лишает его чувства ответственности за свое дело и осознания значимости, важности выполняемой работы.



www.hopa.ro

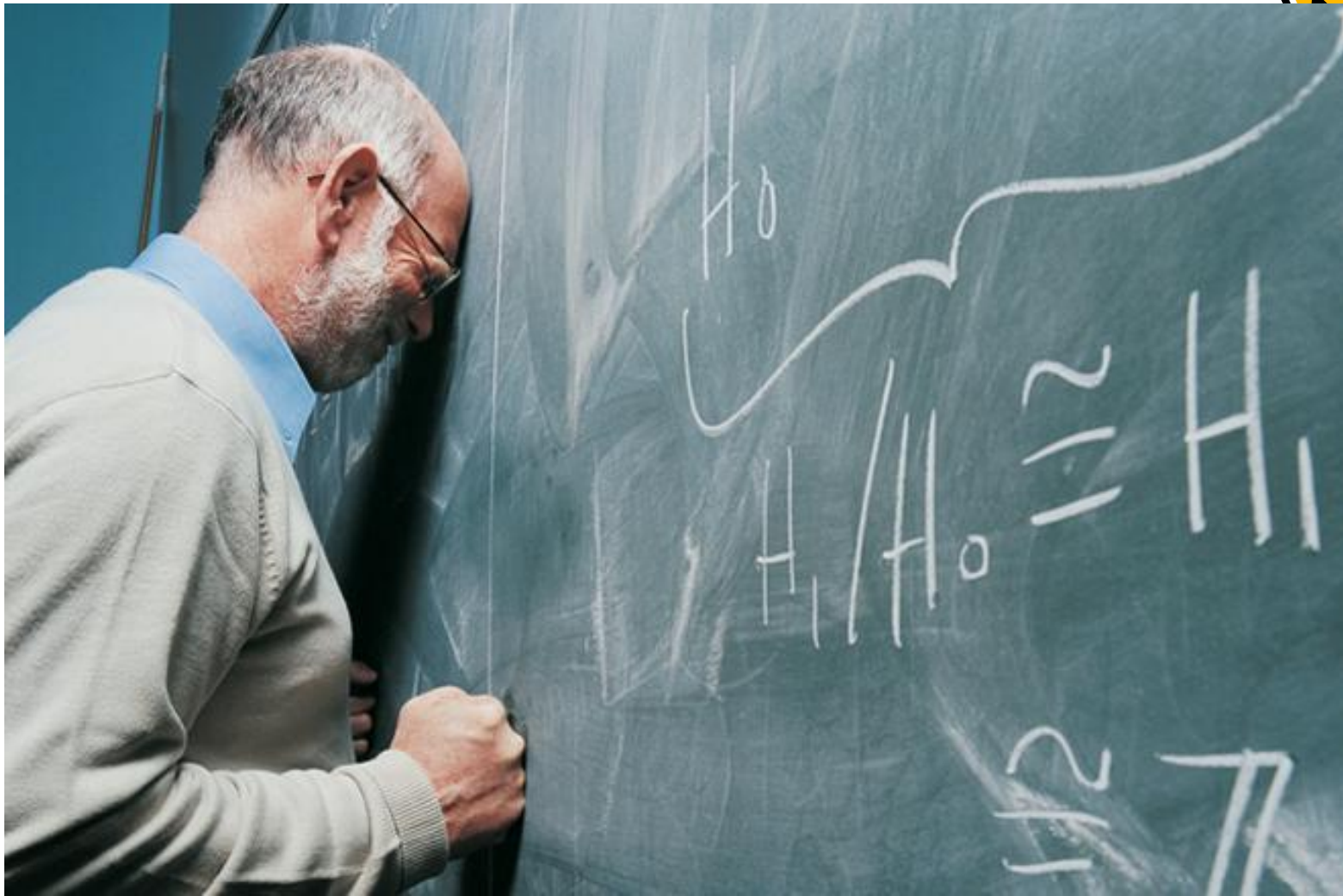


Как избежать встречи с синдромом профессионального сгорания



- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними,
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?





Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием



- 1. Забота о себе и снижение уровня стресса:
 - стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
 - удовольствие (релаксация, игра);
 - умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.
- 2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:
 - стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
 - стремление бороться со своими негативными убеждениями;
 - создание сообщества.
- Повышение уровня профессионального мастерства.





«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.

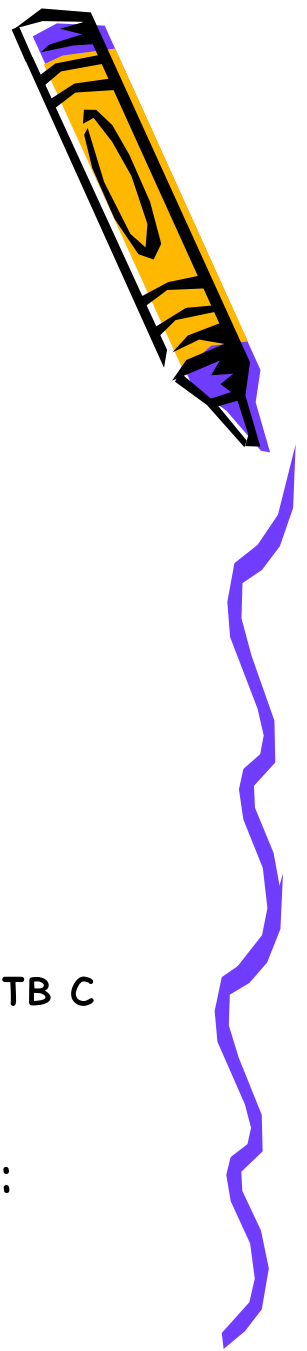




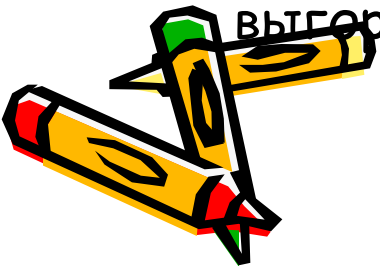
مجموعة لفللي سمايل
lovely0smile.com



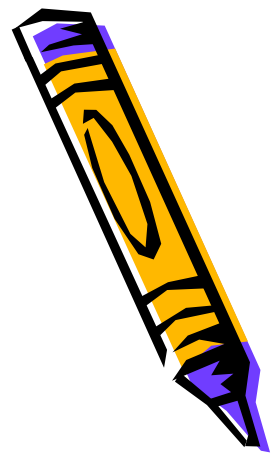
Результаты тестирования



- Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания»
- **II. Фаза «резистенции».** Вычленение этой фазы в самостоятельную - весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно, так как человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:



Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

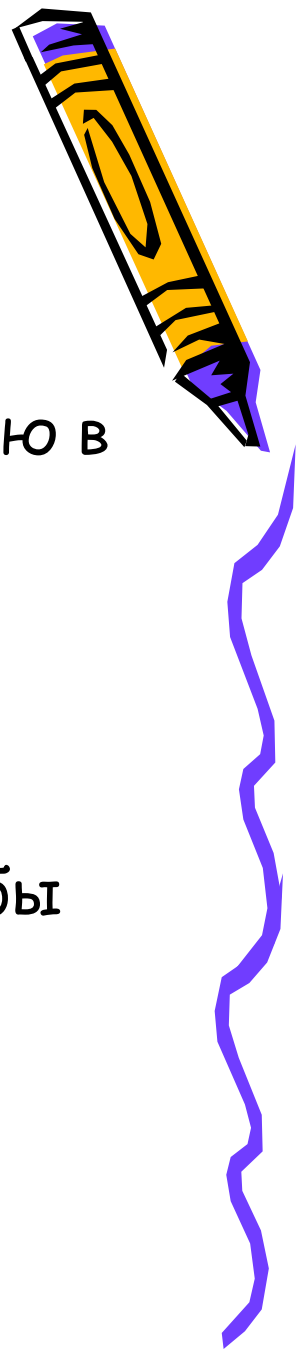


Профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако со стороны такое поведение воспринимается как черствость, неучтивость, равнодушие

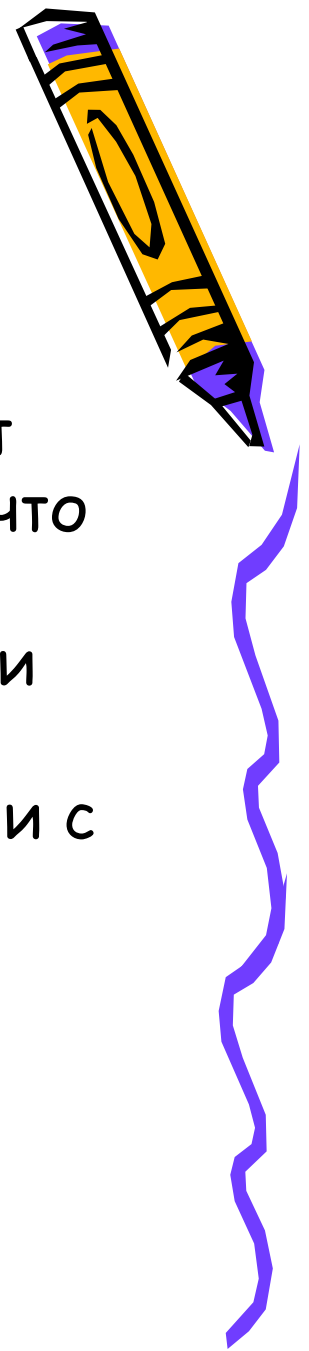


Симптом «эмоционально- нравственной дезориентации».

Этот симптом углубляет неадекватную реакцию в отношениях с членами коллектива. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к партнеру по общению, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы сопереживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех виноватых волноваться»



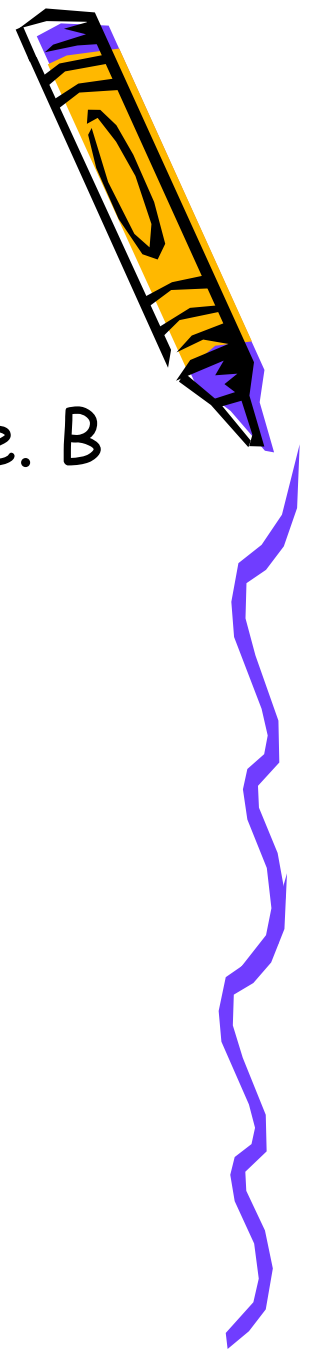
Симптом «расширения сферы экономики эмоций».



- На работе человек в такой степени устает от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что ему не хочется общаться даже с близкими. Часто именно домашние становятся первыми «жертвами» эмоционального выгорания. На службе человек еще держится в соответствии с обязанностями, а дома замыкается. Можно сказать, что личность пресыщена человеческими контактами, переживает симптом «отравления людьми».



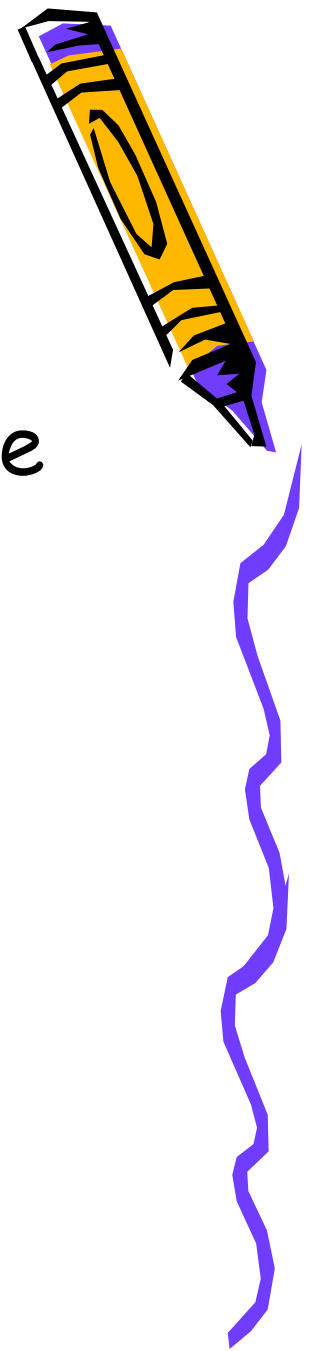
Симптом «редукции профессиональных обязанностей».



- Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.



III. Фаза «ИСТОЩЕНИЯ».

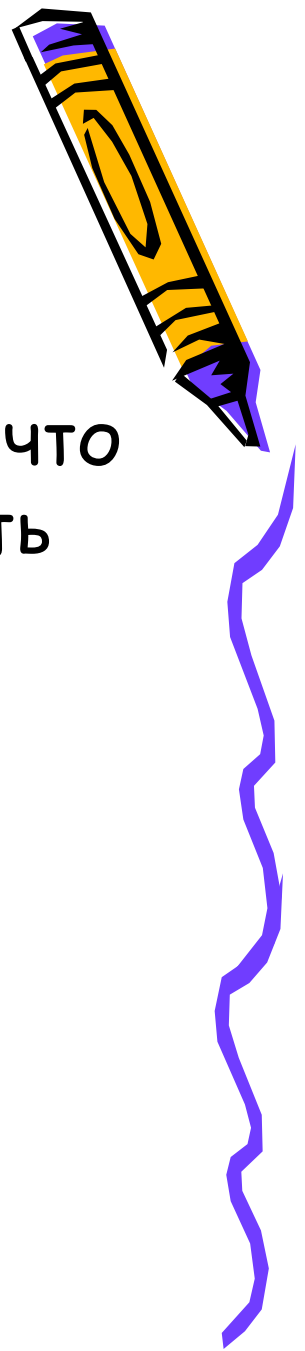


- Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.



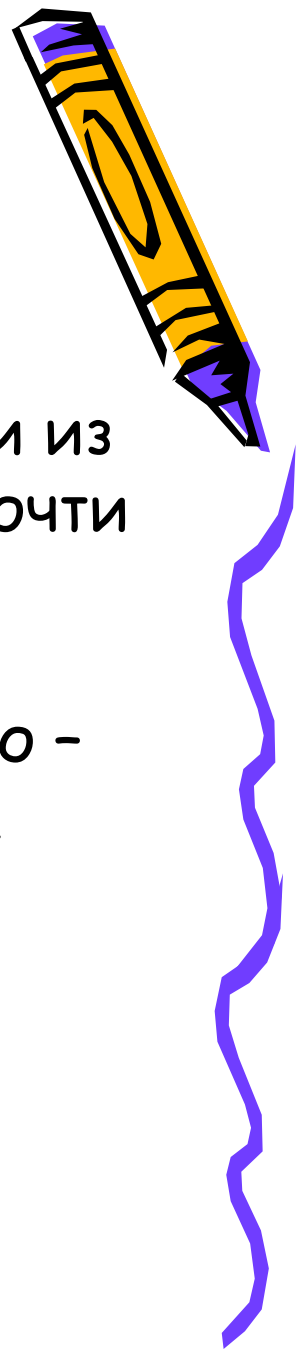
Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать.



Симптом «эмоциональной отстраненности».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничего не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это - не исходный дефект эмоциональной сферы, а приобретенная за годы работы с людьми эмоциональная защита.

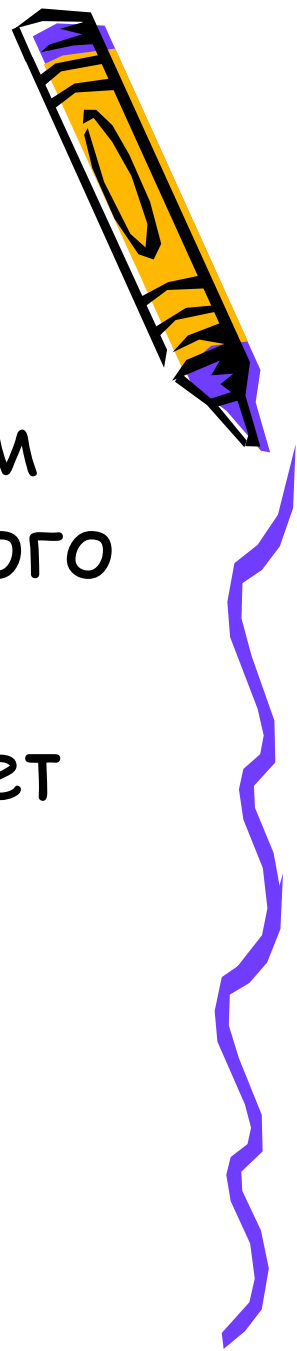


Симптом «личностной отстраненности или деперсонализации».



- Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к людям, с которыми человек общается в рамках своей профессиональной деятельности. Они тяготят своими проблемами, потребностями, неприятно их присутствие, сам факт их существования.





- **Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».**
- Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия.
- Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии



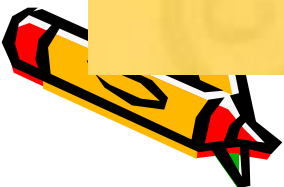


cards.mail.ru

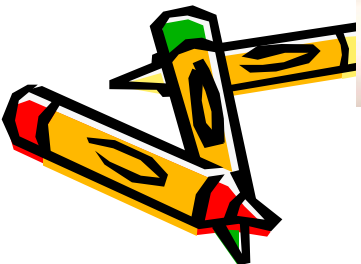
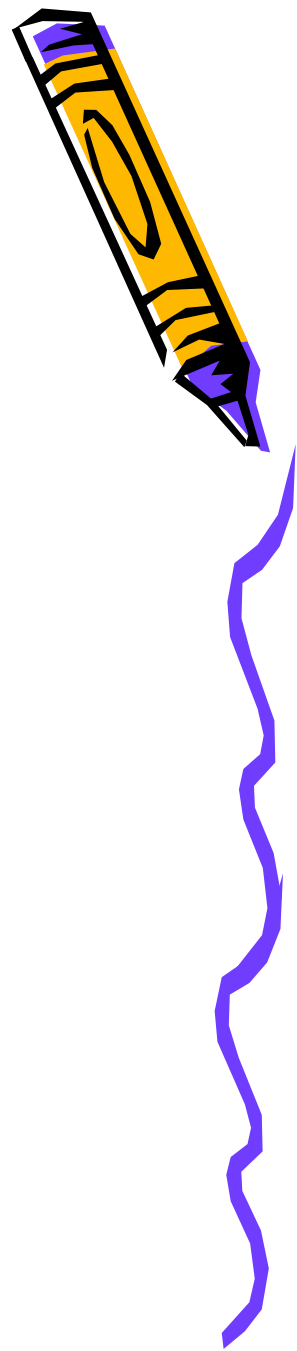
УЛЫБАЙСЯ
ТАК!



VOTRUBE.RU



Качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания

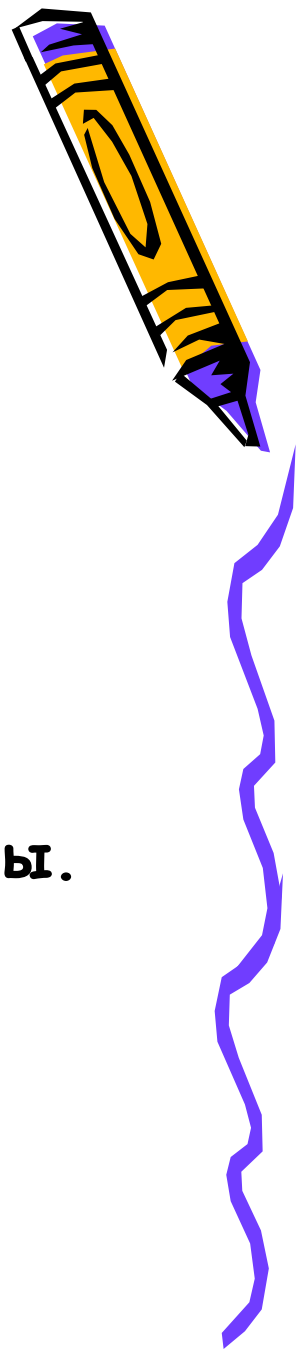


Во - первых:

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.



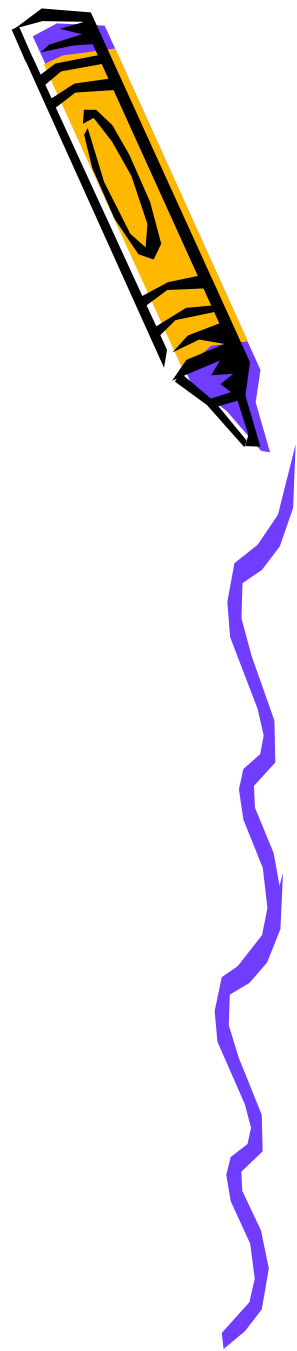


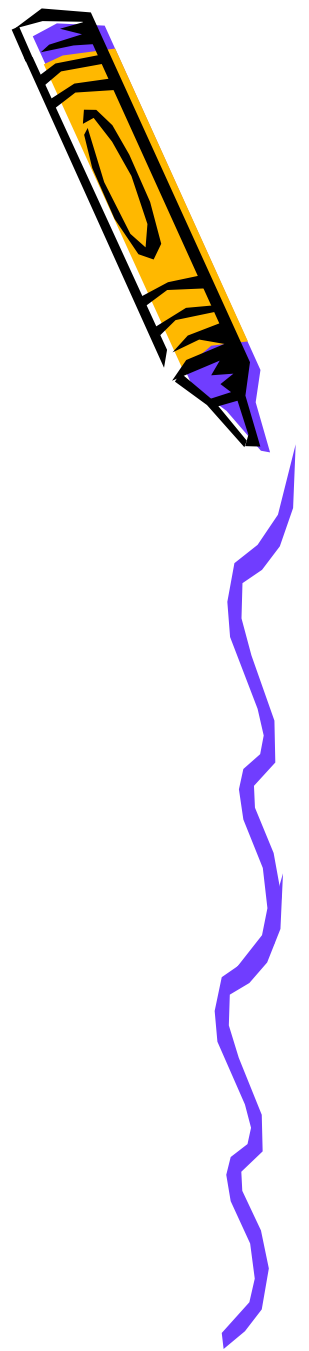
- **Во-вторых** опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.



**МОИ ОСНОВНЫЕ
КАЧЕСТВА:**

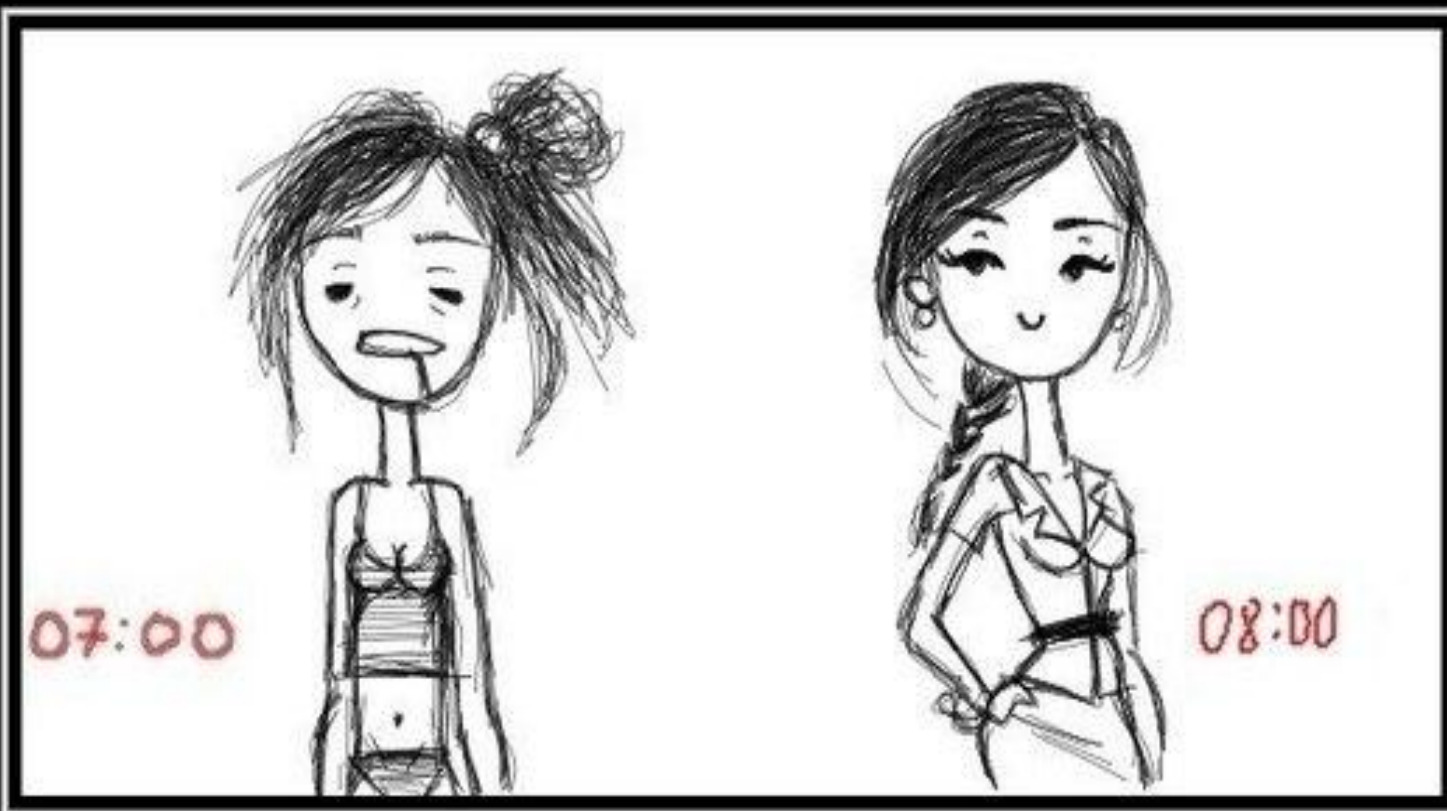
**АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ
ПОЗИЦИЯ,
КОММУНИКАбельНОСТЬ...**





- *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.





И ТАК
КАЖДОЕ УТРО)))

-Хозяин, мы весь день...
-Да,мы ве-е-есь день...
-Вот так тихонечко сидели...
-Да,тихо-о-онечко,даже не шевелились...



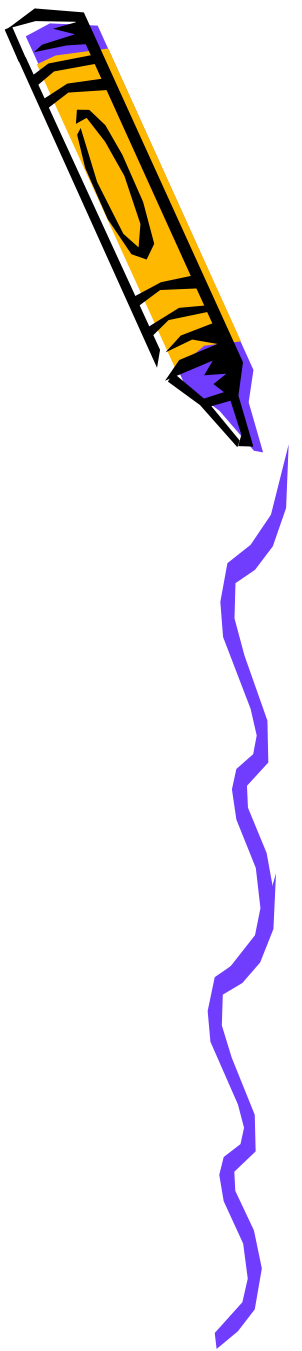
-И тут люстра. ка-а-а-к УПАДЕТ !!!

awka.ru



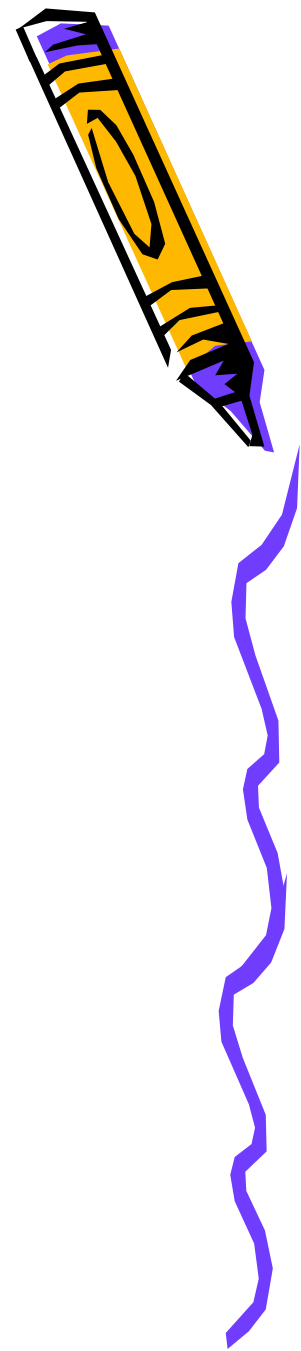


www.WallpapersLibrary.com





ПОРЖАТЬ.РУ





Так вот вы какие, мелочи жизни!



