

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ





Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Три стадии синдрома ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Симптомы эмоционального выгорания:

Усталость,
утомление,
истощение

психосоматические
недомогания

негативное
отношение к
детям, родителям,
коллегам и к
работе

упадническое
настроение
и связанные
с ним
эмоции

скудность
репертуара
рабочих
действий

агрессивные
чувства

чувство
вины

бессонница

Социально-психологические симптомы:

- ✦ безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- ✦ повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- ✦ частые нервные срывы;
- ✦ постоянное переживание негативных эмоций, (чувство вины, обиды, стыда);
- ✦ чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- ✦ чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что что-то «не получится» или «я не справлюсь»;
- ✦ общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

Поведенческие симптомы:

- ✦ ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;
- ✦ сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- ✦ постоянно без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- ✦ чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- ✦ невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- ✦ дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- ✦ злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.



Психофизические симптомы:

- ★ чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, (симптом хронической усталости);
- ★ ощущение эмоционального и физического истощения;
- ★ снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- ★ общая аустенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- ★ частые беспричинные головные боли;
- ★ постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- ★ резкая потеря или резкое увеличение веса;
- ★ полная или частичная бессонница;
- ★ постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- ★ одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ★ заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

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.
- **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.

успехов Вам и внутреннего
равновесия!

