

Усе в твоїх руках
Народна мудрість

Психолого-педагогічний семінар-тренінг на тему: "Професійне та емоційне вигорання педагога".



МЕТА:

*ознайомитись з особливостями професійного та емоційного вигорання педагога;
розвивати вміння та навички подолання негативних наслідків стресових ситуацій; сприяти емоційному розвантаженню з метою підвищення рівня самооцінки та самоповаги.*

ЗАВДАННЯ:

- провести діагностику щодо рівня емоційного вигорання (за методикою К.Маслаха та С.Джексона);*
- зробити теоретичний аналіз досліджень феномену професійного вигорання, його проявів, причин, стадій професійного вигорання;*
- визначення шляхів його профілактики та подолання;*
- надати практичні поради щодо боротьби з професійним та емоційним вигоранням.*

Усе в твоїх руках
Народна мудрість

Вправа-очікування «Засівання нивки»



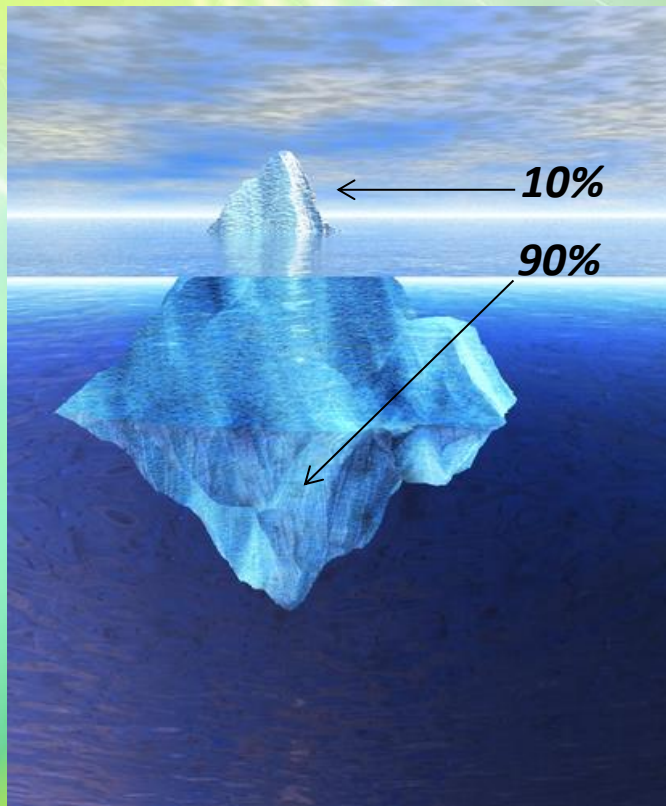
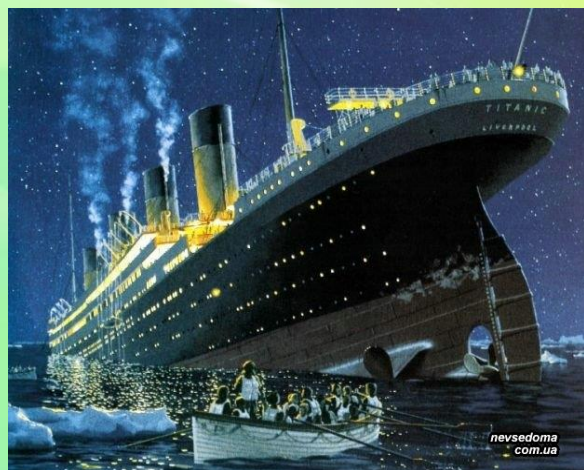
Синдром «професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності.



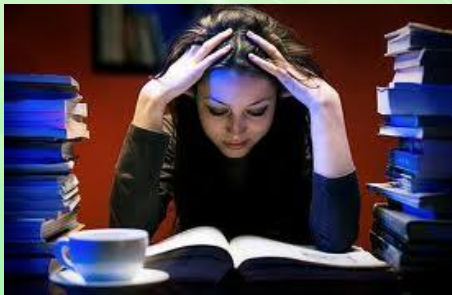
- ❖ Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.
- ❖ Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту.
- ❖ Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Усе в твоїх руках
Народна мудрість

Вправа-асоціація «Айсберг».



“Синдром згорання” — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.



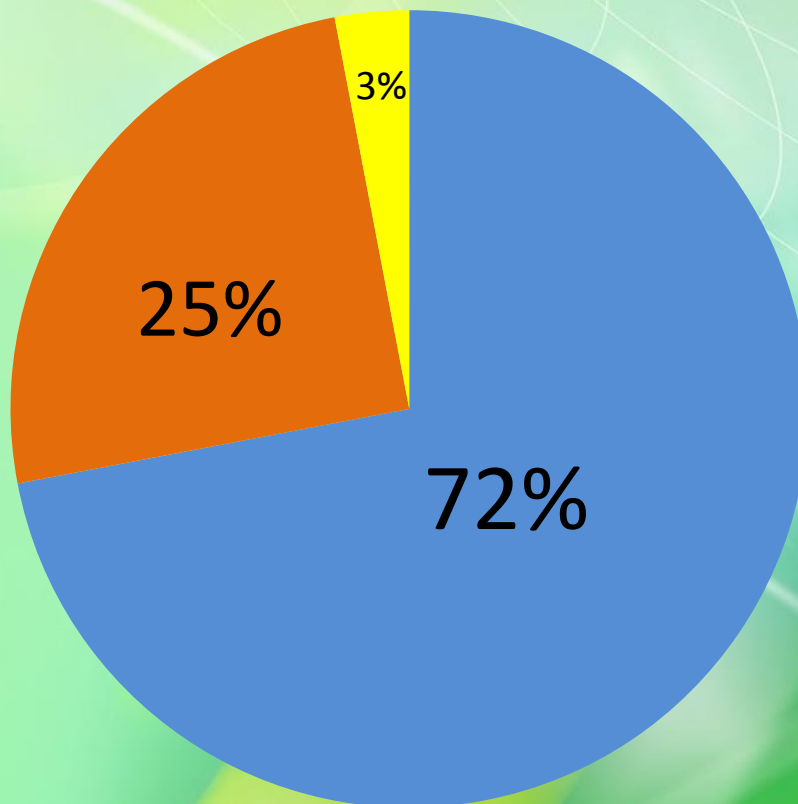
Синдром виявляється у:

- ✓ депресивному стані,
- ✓ почутті втоми і спустошеності,
- ✓ утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці,
- ✓ негативній настанові щодо роботи і життя в цілому..

Отже, якщо подібний синдром спостерігається у вчителя, то це стає небезпекою для його учнів, тому що, як уже згадувалося, настрій учителя швидко передається підопічним.

Результати діагностики педагогічних працівників Дубенського професійного ліцею 2011-2012н.р. «Рівень емоційного вигорання»

За методикою К.Маслача
та С.Джексона



- Симптом "емоційного вигорання" склався
- Симптом "емоційного вигорання" на стадії формування
- Симптом "емоційного вигорання" не склався

Усе в твоїх руках
Народна мудрість

Синдром вигорання включає в себе:

емоційну виснаженість

деперсоналізацію

*редукцію професійних
досягнень*



Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Редукція професійних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.

Деперсоналізація (дегуманізація) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

СИМПТОМИ «СИНДРОМУ ЗГОРАННЯ»

Психофізичні симптоми:

- ✓ почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- ✓ відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- ✓ відсутність реакції цікавості та страху;
- ✓ загальна слабкість, зниження активності і енергії;
- ✓ часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- ✓ різка втрата чи різке збільшення ваги;
- ✓ повне чи часткове безсоння;
- ✓ постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня.

СИМПТОМИ «СИНДРОМУ ЗГОРАННЯ»

Соціально-психологічні симптоми:

- ✓ байдужість, нудьга, пасивність і депресія , почуття пригніченості;
- ✓ підвищена дратівливість , часті нервові «зриви», «відхід у себе»;
- ✓ почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому;
- ✓ почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
- ✓ загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

СИМПТОМИ «СИНДРОМУ ЗГОРАННЯ»

Поведінкові симптоми:

- ✓ відчуття, що роботу виконувати стає все складніше і складніше;
- ✓ співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- ✓ незалежно від необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- ✓ відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- ✓ витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій;
- ✓ відсторонення від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання психотропних засобів.

Усе в твоїх руках
Народна мудрість

Вправа «Повітряні кульки»

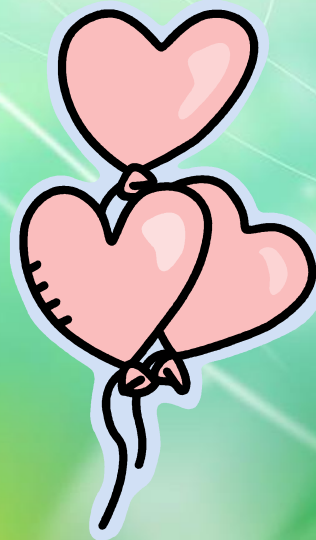


Photo: Shutterstock.com | 2011

Психологічна допомога в боротьбі із синдромом «професійного вигорання»

Ефективність
професійної
діяльності

Психологічне
самопочуття

Стосунки у
сім'ї

Синдром «професійного
вигорання»

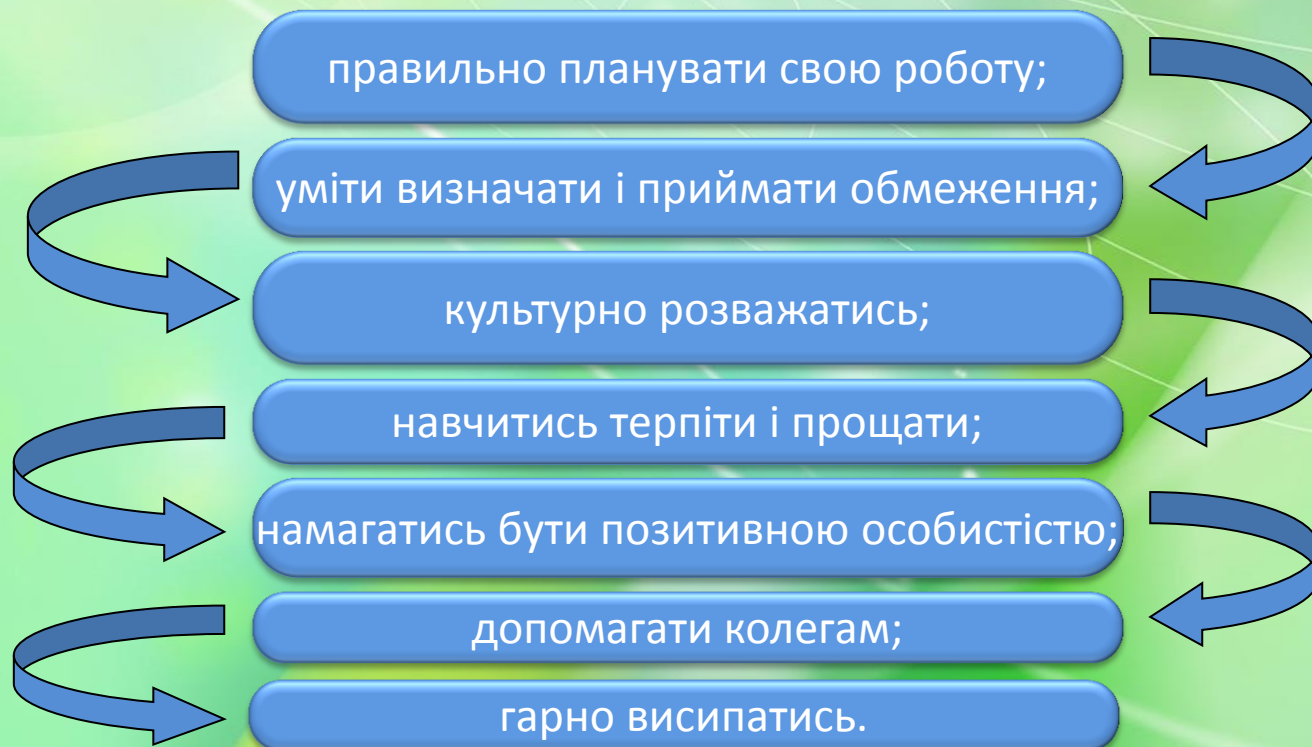
Усе в твоїх руках
Народна мудрість

**Стрес – стан психічної напруги,
що виникає в процесі діяльності
в найбільш складних і важких умовах.**



Психологічна допомога в боротьбі із синдромом «професійного вигорання»

Синдрому «професійного вигорання» можна запобігти якщо:



Усе в твоїх руках
Народна мудрість

Вправа «Урожайна нивка».



Усе в твоїх руках
Народна мудрість

«Не можеш робити те,
що любиш –
навчись любити те,
що робиш!»



**Дякуємо
за увагу!**

