

Профілактика синдрому професійного вигорання



МКХ-11

Вигорання – синдром, що є результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким людина не змогла успішно впоратися.

Його ознаки:

- відчуття виснаження;
- підвищена ментальна віддаленість від своєї роботи;
- зниження професійної ефективності.



- СПВ – це синдром професійного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати можливості розуміння клієнтів і здатності їм співчувати (К.Маслач).
- один із проявів стресу, на який натрапляє педагог у власній професійній діяльності (С. Максименко, Л. Ка





Чинники СПВ

Виснаження,
зумовлене тривалим
стресом

Внутрішнє
накопичення
негативних емоцій

Професійні причини СПВ



- чинники, що не залежать від НПП;
- відсутність визнання;
- завищені, невизначені очікування;
- одноманітність, монотонність роботи;
- робота в швидко оновлюваному середовищі чи високого психологічного тиску

Життєві причини

- перевантаження роботою, брак часу для відпочинку;
- відсутність близьких підтримуючих стосунків;
- значний обсяг обов'язків без підтримки з боку членів родини;
- недосипання.



Стадії СПВ

Перша стадія

- починається приглушенням емоцій, притупленням почуттів, педагог несподівано помічає: ніби все добре, проте сумно та порожньо на душі;
- зникають позитивні емоції, з'являється деяке відособлення від колег;
- тривога, незадоволеність; повертаючись із роботи кажемо: «Не зачіпайте мене, відчепіться!!!!»



ДРУГА СТАДІЯ

- Виникають непорозуміння зі студентами.
- Така поведінка — це неусвідомлюваний ним прояв почуття самозбереження при спілкуванні.



Третя стадія

- блякнуть уявлення про цінності життя, людина набуває небезпечної байдужості, навіть до власного життя,
- холод байдужості відчувається навіть на фізичному рівні



Три аспекти професійного вигорання

- Перший — зниження самооцінки, наслідок — безпорадність, апатія, що згодом можуть трансформуватися в агресію та відчай.
- Другий — самотність, люди не здатні на конструктивні стосунки зі студентами
- Третій — емоційне виснаження, соматика.

Симптоми СПВ

- відчуття постійної втоми не тільки увечері, а й зранку (синдром постійної втоми);
- відчуття емоційної втоми;
- зниження реактивності (відсутність реакції допитливості, цікавості);
- загальна асенізація (слабкість, зниження активності та енергетики);
- часто виникає головний біль без причин, розлади шлунку;
- різка втрата апетиту чи різке збільшення ваги
- повне чи часткове безсоння.

Поведінкові симптоми

- відчуття, що робота стає важчою, а виконувати її складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки);
- незалежно від необхідності, працівник бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від ухвалення рішень;
- зневіра, зниження ентузіазму щодо роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;
- дистанціювання від співробітників і студентів, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків

Гармонізація психофізичного стану



Змішування ролей і психогігієна

- облаштування власної робочої зони;
- створення розпорядку дня;
- обов'язкова зміна одягу;
- 5 хв перерви після 45 хв роботи онлайн



Фізіологічний рівень

- достатній сон;
- прогулянка наприкінці робочого дня від 43 хв: білатеральна стимуляція, нормалізація гормонального фону;
- масажі;
- тренажери – вправи на розтягування;
- вправи на релаксацію (дихальні техніки)



Мій енергобаланс

Час	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Дякую за увагу!