


Отсканируй меня



Причины и последствия профессионального выгорания





Выгорание – набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью.

**Это ответная реакция на
продолжительные стрессы
межличностных коммуникаций**

**Эмоциональное
истощение**



Деперсонализация

**Редукция
достижений**





Рис. 1.1. Модель профессионального стресса и выгорания (Perlman, Hartman, 1982)

Признаки:

1. Физические:

- ✓ Усталость;
- ✓ Чувство истощения;
- ✓ Восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- ✓ Астенизация;
- ✓ Частые головные боли;
- ✓ Расстройство ЖКТ и тп.

Поведенческие и психологические:

- ✓ Работа становится все тяжелее и тяжелее;
- ✓ Постоянные опоздания и счет минут до конца рабочего дня;
- ✓ Сотрудник берет работу на дом;
- ✓ Испытывает чувство неосознанного беспокойства;
- ✓ Испытывает чувство скуки;
- ✓ Ригидность;
- ✓ Повышенное чувство ответственности за других.



Занимаясь изучением профессиональной дезадаптации педагогов, Л. С. Шафранова сформулировала характеристики учительского труда, которые способствуют выгоранию.



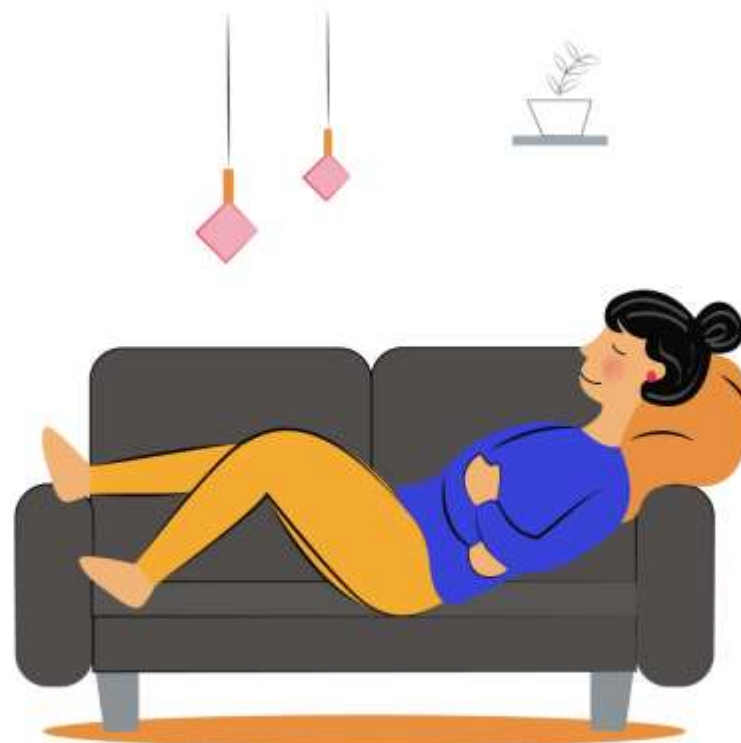
Среди них:

- постоянно присущее рабочим ситуациям ощущения новизны;
- главное не «предмета» труда, сколько особенности и свойства самого «производителя»;
- необходимость постоянного саморазвития «возникает ощущение насилия над психикой, приводящее к подавленности и раздражительности»;
- эмоциональная насыщенность межличностных контактов;
- ответственность за подопечных;
- постоянное включение в деятельность волевых процессов.



Интроверт или экстраверт?

Перфекционист или беззаботный?



Шутник или реалист?





Женщина с детьми или одинокая?

СТАДИИ

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

НЕДОСТАТОК
ТОПЛИВА

ХРОНИЧЕСКИЕ
СИМПТОМЫ

ПРОБИВАНИЕ
СТЕНЫ

КРИЗИС



6 шляп творческого мышления



Факты



Чувства



Контроль



Творчество



Преимущества



Недостатки



На часах было около 2 часов ночи. Молодая сотрудница дошкольного учреждения Оля, которая работает уже третий год, сидела за столом и упорно вырезала заготовки для занятия. В какой-то момент она откинула ножницы в сторону и вздохнула.

- Не понимаю, что происходит. Три дня как вышла на работу после прекрасного отпуска! А сил уже нет. Словно и не была в отпуске, - раздраженно сказала она.

- Вот Маринка – хорошо живет. Сидит в своем офисе и работу оставляет на работе. Светится еще вся! Раздражает...раз так хорошо живет, так меня бы взяла в свою фирму работать, - продолжила девушка.

Подготовка к занятию окончательно не шла у Оли.

- Еще и коллеги мои. Никогда не отмечают моих достижений. Стараюсь, стараюсь, а толку? – продолжила она. – А может и стараюсь не достаточно...? Хотя два часа ночи, а я сижу. С ножницами. Но может этого мало??

Окончательно решив устроить маленький саботаж, Оля начала ходить кругами по комнате.

- Еще и вес теряю...хотя ем также, наверное. Не обращаю внимания на приемы пищи. Стоит сходить к врачу?

- Куда угодно готова сходить, только не на работу. Ума не приложу, что делать мне? – задумчиво произнесла она.

- Может стоит уволиться? Но как же они без меня там...

- Ну почему так сложно! Даже пожаловаться некому, да я и не знаю, кому...

- Нагрузка все же слишком большая. И помочь некому. Хоть к соседям идти с бумагой и ножницами.

- Я себя накручиваю или правда что-то не так? – риторический вопрос повис в тишине квартиры.

- Ничего не накручиваю. Надо увольняться и быть такой же счастливой, как Маринка.

Спасибо за внимание

