

Професійне
вигорання
педагога



Баб'як Світлана
вихователь

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ –

складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.





Профілактика
професійного вигорання

- Танці
- Фізичне навантаження
- Фітотерпія
- Гомеопатія
- Ароматерапія
- Якісний сон
- Збалансоване харчування
- Спілкування з природою
- Медитації
- Хоббі

The background is a bright, vibrant green with a gradient. On the left side, there is a stylized illustration of a butterfly with translucent wings, perched on a globe. The globe shows the continents of North and South America. Surrounding the globe and butterfly are several large, stylized green leaves with water droplets on them. The overall aesthetic is clean, modern, and nature-inspired. There are also some light flares or starburst effects scattered across the background.

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 неуспішності в ній.*
- ❖ *Деперсоналізація (дегуманізація) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів.*

The background is a vibrant green with a soft gradient. On the left side, there is a cluster of stylized green leaves with water droplets. A butterfly with translucent wings is positioned in the center-left, appearing to rest on a globe of the Earth. The globe shows the continents in a dark green color. The overall scene is illuminated with bright, starburst-like light effects, giving it a fresh and energetic feel.

Симптоми «синдрому вигорання» -

❖ Психофізичні;

❖ Соціально – психологічні;

❖ Поведінкові.

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.

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»).

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;*

The background is a bright, glowing green with a gradient. On the left side, there is a detailed illustration of a butterfly with translucent wings, perched on a globe of the Earth. The globe shows the continents in a darker green. Surrounding the globe and butterfly are several large, stylized green leaves with prominent veins and small water droplets. The entire scene is accented with numerous white starburst or lens flare effects scattered across the background.

Опитування


*Будь ласка, дайте відповідь
“так” чи “ні”.*



- ❖ *Ви спите менше ніж 7 годин?*
- ❖ *Чи часто у вас виникає відчуття, що не встигнете зробити всього необхідного?*
- ❖ *Чи лякає вас наближення свят, дня народження через те, що доведеться витратити всі сили на підготовку?*
- ❖ *Чи часто ви виконуєте одночасно кілька робіт?*
- ❖ *Чи часто ви забуваєте речі, час зустрічі, гаманець, коли поспішаєте?*




- ❖ Чи часто ви змушуєте себе щось з'їсти (перекусити), щоб мати сили працювати?
- ❖ У стані емоційного розладу чи намагаєтеся ви заспокоїти себе за допомогою цигарки, таблетки або ковтка вина?
- ❖ Чи спадає вам на думку, що ви втратили смак до життя?
- ❖ Чи вам усе складніше приймати рішення?
- ❖ Чи виникає у вашому сімейному житті все більше й більше негативних моментів?



*Скільки разів ви відповіли
“так”?*

*Якщо шість і більше, то вже
перетнули межу кризи, стали
на шлях, який веде до
вигорання.*

The background is a vibrant green with a soft gradient. On the left side, there are several stylized green leaves with water droplets. A butterfly with translucent wings is positioned in the center-left, appearing to rest on a small globe of the Earth. The globe shows the continents in a darker green. The overall aesthetic is clean, fresh, and natural.

Синдрому
«професійного вигорання»
можна запобігти якщо:

- ❖ правильно планувати свою роботу;
- ❖ уміти визначати і приймати обмеження;
- ❖ займатися улюбленою справою;
- ❖ навчитись терпіти і прощати;
- ❖ намагатись бути позитивною особистістю; допомагати колегам;
- ❖ гарно висипатись.

*Дякую за
увагу!*

