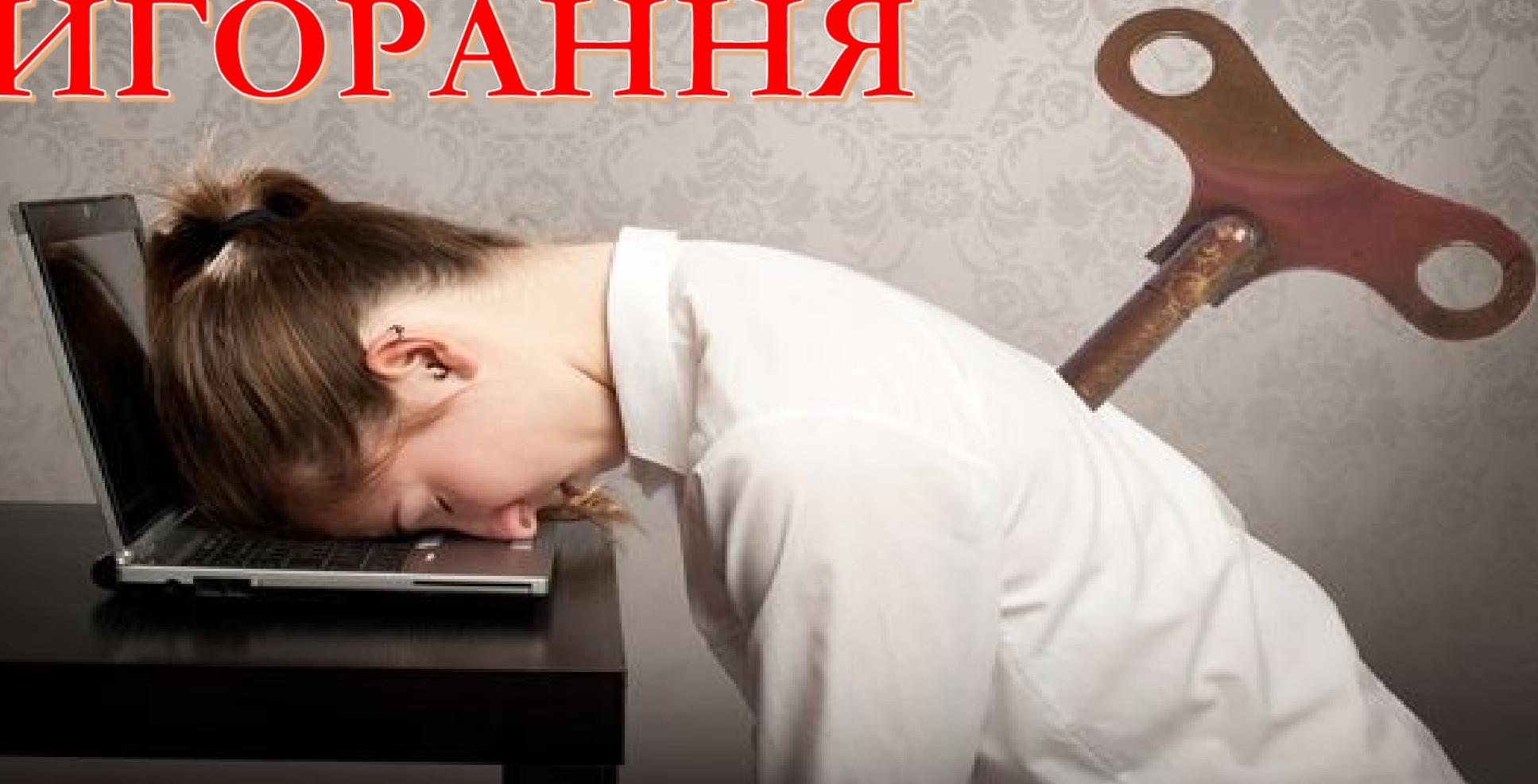


# ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

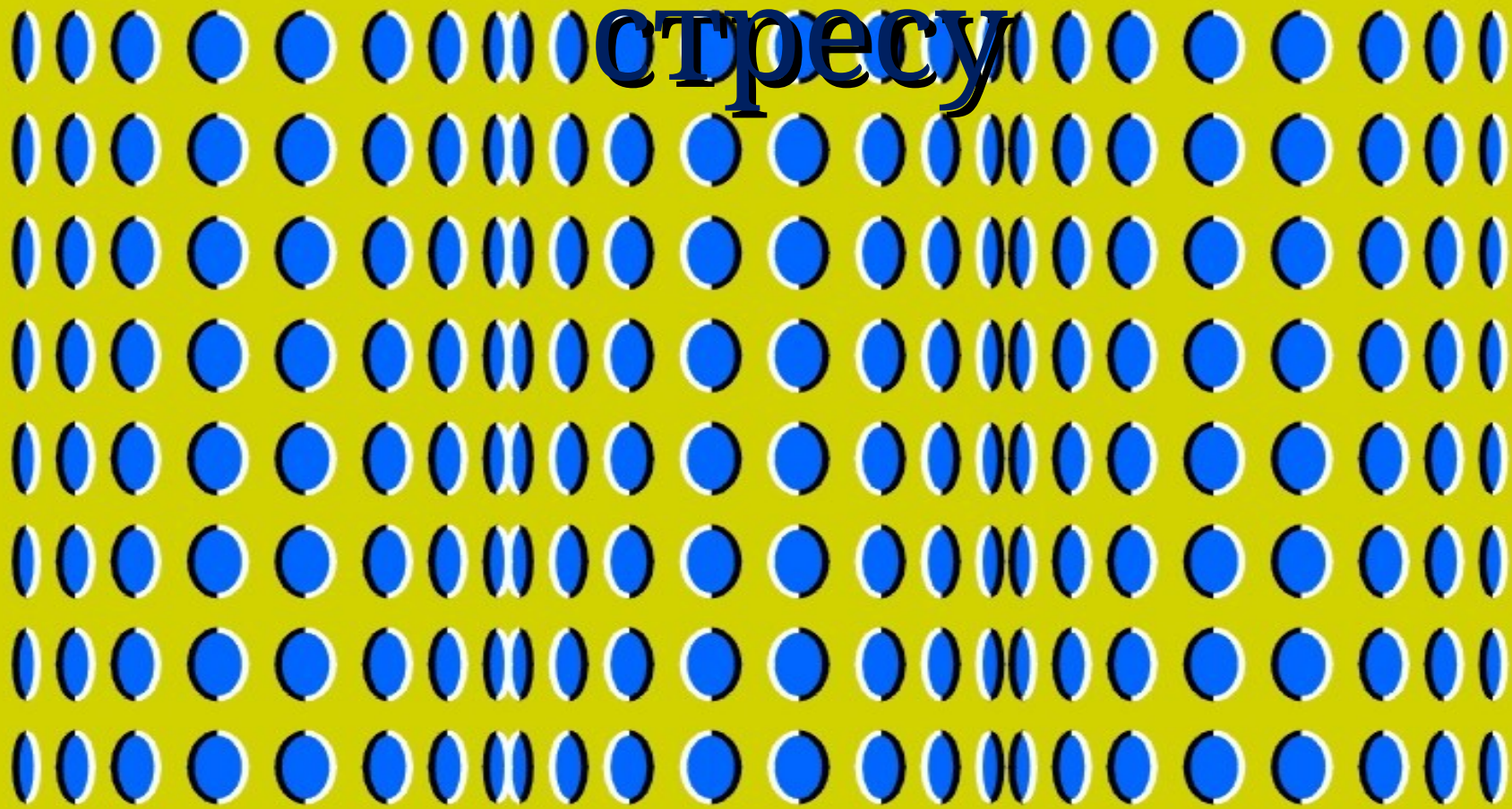




**Професійне вигорання** — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою.

# Тест на рівень

стресу

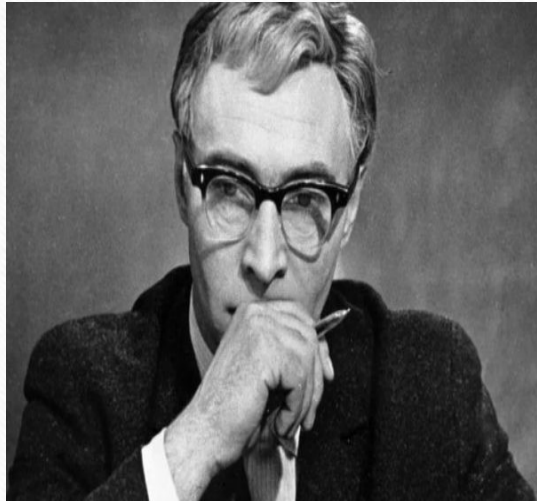
A 10x10 grid of blue circles on a yellow background. The word "стресу" is overlaid in the center of the grid in a blue, stylized font. The circles are arranged in a regular pattern, and the text is centered horizontally and vertically within the grid.



## Головними причинами професійного вигорання педагогів є:

- стрес, спричинений великою кількістю вимог;
- робота, що потребує стійкої уваги і напруги;
- не завжди розумна організація праці;
- неувага до свого здоров'я.





Працю вчителя, як слушно підкреслив В.О.Сухомлинський, - ні з чим не можна ні порівняти, ні зіставити. Ткач уже через годину бачить плоди своєї роботи. Сталевар через кілька годин радіє з вогненного потоку металу. Хлібороб, сіяч через кілька місяців милуються колосками і жменею зерна, вирощеного в полі... А вчителю треба працювати роками, щоб побачити предмет свого творіння, буває, минають десятиріччя і ледве-ледве починає позначатися те, що ти замислив. Нікого так часто не відвідує почуття незадоволення, як учителя, ні в якому ділі помилки і невдачі не ведуть до таких наслідків, як у вчительському.



# Тест "Визначення ступеня схильності до стресу"

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.
2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.
3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам плачу людям тим самим.
4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.
5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.
6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.
7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.
8. Моя вага відповідає моєму зростові.
9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.
10. У мене багато друзів і знайомих.
11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.
12. Моє здоров'я в нормі.
13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.
14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.
15. Не менше одного разу на тиждень жартую.
16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.
17. Я випиваю менше як три чашки кави у день.
18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Якою мірою кожне твердження стосується вас:  
**1-завжди;**  
**2-майже завжди;**  
**3-рідко;**  
**4-дуже рідко;**  
**5-ніколи.**

Підсумуйте отримані бали.

Із загальної суми слід відняти 18.

Сума балів **до 25** – так тримати!

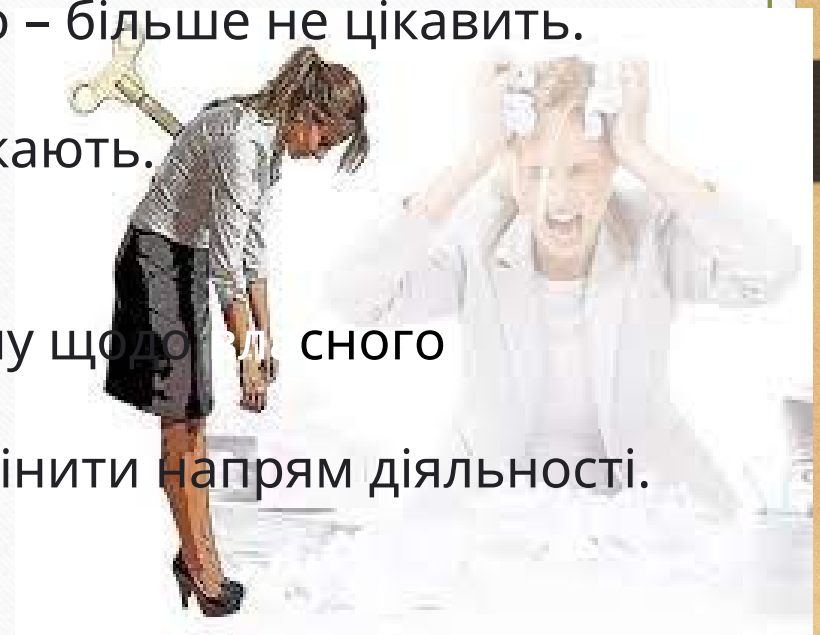
**25-39** Ви знаходитесь у початковій стадії стресу;

**40-65** — Обережно: стресовість значного ступеня;

**більше 65** балів -Ви на грані зриву! Потрібна негайна допомога!

## 10 симптомів професійного вигорання

1. Хронічна втома. Стан постійного недосипання.
2. Зниження працездатності..
3. Часте фізичне нездужання: постійні головні болі, застуда, ломота в тілі, хронічні захворювання.
4. Втрата ентузіазму в роботі. Те, що раніше захоплювало – більше не цікавить.
5. Збільшення кількості помилок у роботі.
6. Страх перед нововведеннями; інноваційні рішення лякають.
7. Підвищена дратівливість, часті спалахи гніву, агресія.
8. Зменшення кола соціальних контактів.
9. Песимістичні настрої в діяльності. Відсутність оптимізму щодо майбутнього професійного розвитку.
10. Втрата сенсу в тому, що робите. Бажання повністю змінити напрям діяльності.



## СТАДІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1. **Підйом.** Залежність. Зацікавленість роботою, запал, захват. Стадія дикої захопленості, викид гормонів радості. Все виходить, ви весь час думаєте про роботу. Надмірний титудоголізм.

2. **Втома.** Хронічний стрес. Дратівливість. Висока втомлюваність. Підвищена чутливість до гучних звуків. Тягне на «некорисну» їжу, алкоголь, куріння. Безсоння, мигрені, висипи на тілі, загострення гастриту, випадання волосся. Тривога, страхи про майбутнє.

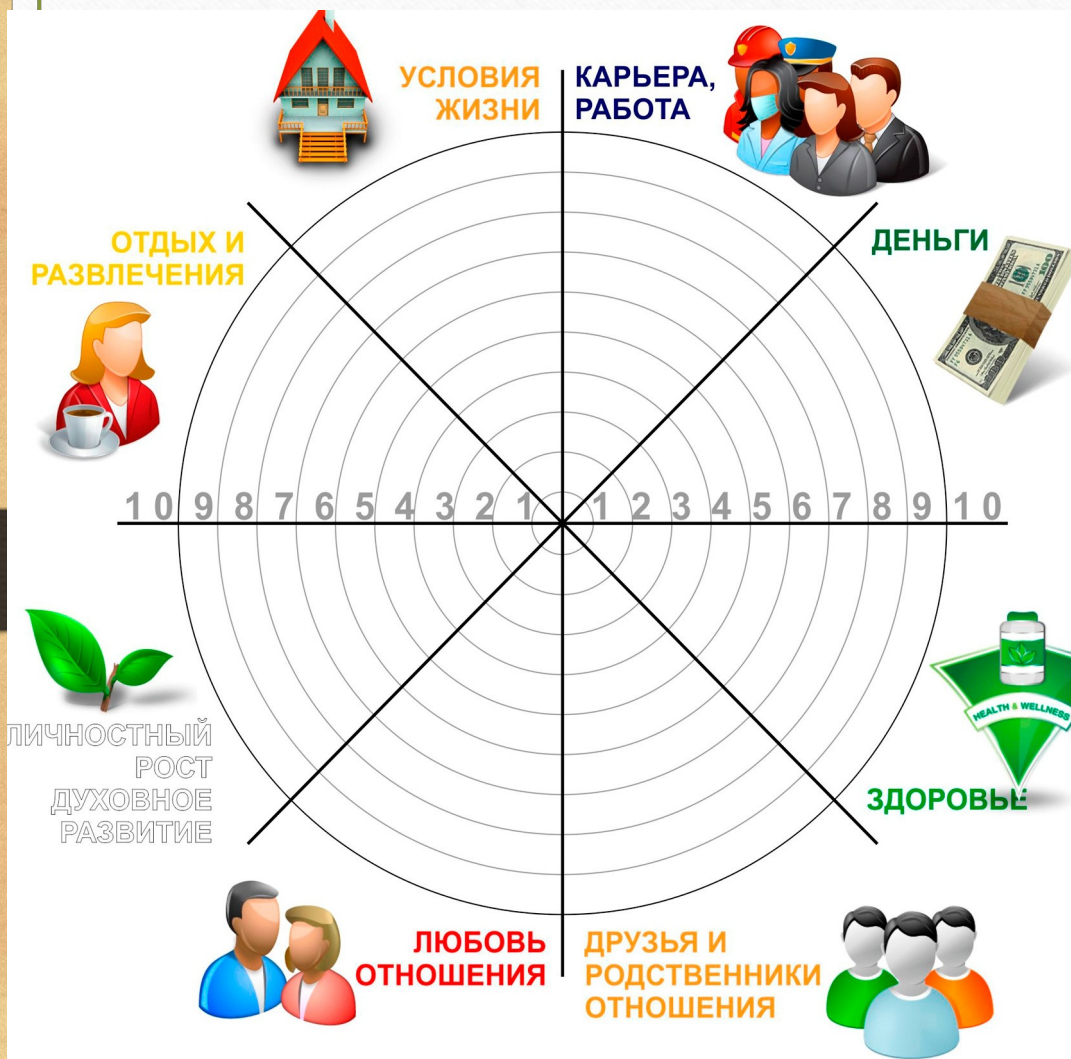


**3. Виснаження.** Депресія. Психосоматика. Погіршення зору, сліпота, провали в пам'яті. Погіршення концентрації уваги.  
+ Показники ефективності роботи падають. Ви стаєте неефективним працівником.

**4. Тотальне (незворотне) виснаження.** Професійна деформація, відчуття безглуздості роботи, ненависть до роботи, співробітників, клієнтів. Ви відчуваєте себе похмурих нелюдом. Алкоголізм. Погіршення життя у всіх сферах, руйнуються відносини з друзями, родиною.

# Сферы жизни





- Затем закрасить оценённые части секторов.
- Полученная фигура и есть **Колесо жизненного баланса** – колесо, на котором мы «едем по жизни». Часто вместо колеса жизненного баланса получается ломаный многоугольник «жизненного дисбаланса»





## Лікування 1 стадії:

- зміна ставлення до роботи та переконань про роботу,
- гармонізація всіх 8 сфер життя,
- саморозвиток,
- заняття спортом, турбота про здоров'я,
- здорове харчування.

## Лікування 2 стадії:

- **кожен день** – поки не відчуєте, що ви відпочили, за нові справи не беріться;
- **раз в тиждень** – всі вихідні проходять без роботи !!!
- **раз на місяць** – яскрава насичена пригода;
- **раз на рік** – крім всіх інших повинен назбирати мінімум місяць якісного відпочинку  
+ Релаксація + Медитація.





### **Лікування 3 стадії**

відпустка, зміна роду діяльності,  
переключення уваги (саббатікал).  
Переглядається підхід до роботи.



### **Лікування 4 стадії –**

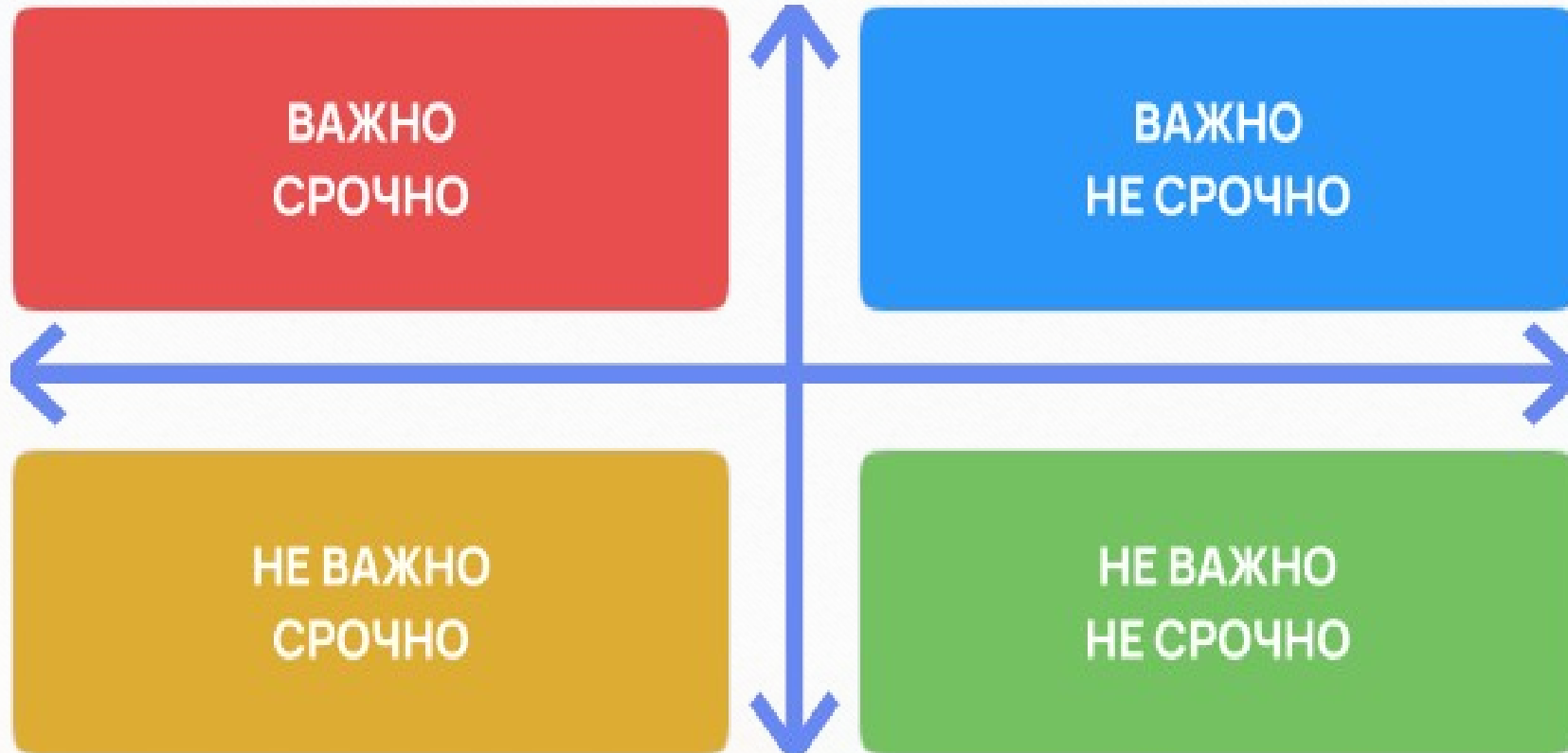
лише зміна професії.



**Жіноча робота  
ніколи**

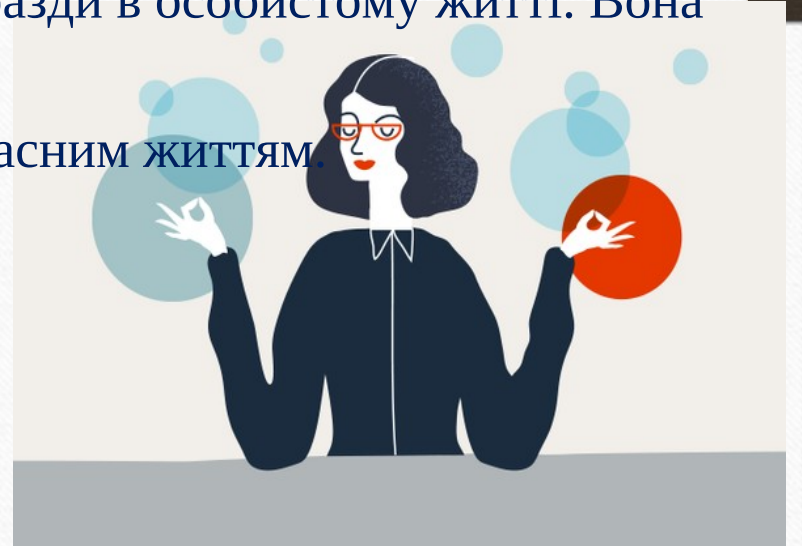
**не лягає спати**

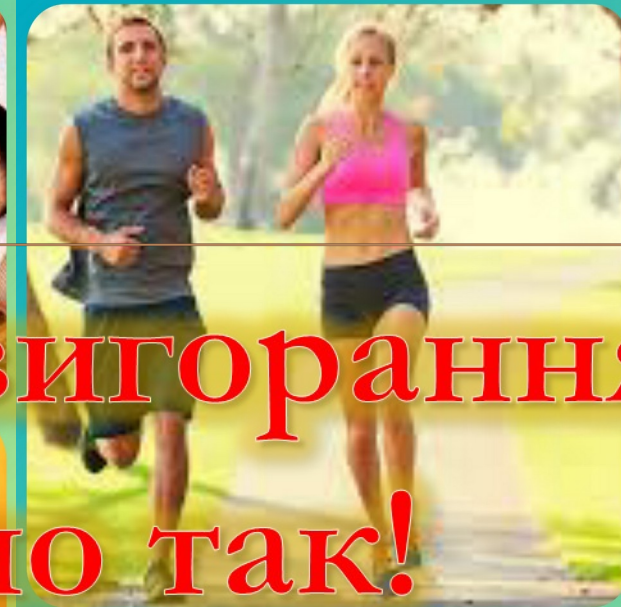
## Матрица Эйзенхауэра



## Як попередити емоційне вигорання:

- 1 Робіть «тайм-аути».
- 2 Вчіться керувати своїми емоціями.
- 3 Знаходьте час для себе. Ви маєте право не тільки на робоче, а й на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.
- 4 Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- 5 Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе надто багато.
- 6 Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку, якщо негаразди в особистому житті. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.
- 7 Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям.
- 8 Сон неменше 8 годин на добу.
- 9 Опануйте якусь техніку глибокого дихання.
- 10 Звертайтеся за допомогою та підтримкою.





**Боротися з вигоранням**



**потрібно так!**





Правильно плануйте свій час:

- 8 год – повноцінний здоровий сон
- 8 год – робота
- 8 год – активний відпочинок.



Пам'ятайте – Ви такі єдині, Ваше здоров'я безцінне, Ваша родина дуже потребує Вашої уваги та любові!



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**