|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Запитання | Дуже рідко | Іноді | часто |
| 1. | Я думаю, що мене недооцінюють в колективі. | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим. | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Я постійно переживаю  за якість своєї роботи | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Я буваю налаштованим агресивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я буваю роздратованим | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо. | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Мене вважають людиною наполегливою і напористою | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Я страждаю на безсоння | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Своїм недугам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність | 1 | 2 | 3 |
| 12. | У мене не вистачає часу на відпочинок | 1 | 2 | 3 |
| 13. | У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Мені не вистачає влади, щоб реалізувати  себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Мені не вистачає часу, щоб зайнятися  улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не поступлю в інститут) | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої  справи і вчинки | 1 | 2 | 3 |

 ***«Тіло не боліє окремо від души»***

***Сократ***

**Профілактика синдрому професійного вигорання**

*Природні способи регуляції організму, які включаються самі собою це:*

- тривалий сон; смачна їжа; спілкування з природою, тваринами;

 - водні процедури; масаж; танці; музика.

*Природні людські способи саморегуляції організму це:*

- усмішка, гумор; думки про щось гарне, приємне; потягування й розслаблення м’язів

- спостерігання за пейзажем на дворі; розглядання квітів, фотографій чи приємних або дорогих речей; читання віршів;

- вдихання свіжого повітря.

*Унаслідок саморегуляції досягаються три основні ефекти:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Сума балів** | **Рівень Вашої стійкості до стресу** |
| 51 – 54 | 1 – дуже низький |
| 47 –  50 | 2 – низький |
| 43 – 46 | 3 – нижче від середнього |
| 39 – 42 | 4 – трохи нижчий від середнього |
| 35 – 38 | 5 – середній |
| 31 – 34 | 6 – трохи вищий від середнього |
| 27 – 30 | 7 – вищий від середнього |
| 23 – 26 | 8 – високий |
| 18 – 22 | 9 – дуже високий |

- заспокоєння (усунення емоційного напруження);

- відновлення (послаблення проявів утоми);

- активізація (підвищення психофізичної реактивності.

***Методика***

***«Самооцінка стійкості до стресу»***

**Донецький обласний палац**

**дитячої та юнацької творчості**



**ПРОФЕСІЙНЕ-ПЕДАГОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ:**

**ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ЗАПОБІГТИ**

***Поради для педагогів***

**Аліна АХАНКІНА**

**практичний психолог**

**Професійне вигорання та фактори його виникнення**

***Професійне вигорання*** — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі.

*Виявляється професійне вигорання:*

* повною втратою інтересу до професійної діяльності;
* відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання працювати.

***Причини виникнення пофесійного вигорання:***

 *Об’єктивні фактори:*

* Несприятливий соціально-психологічний клімат в педагогічному колективі, який формується під впливом складної системи стосунків і виражається в певному емоційному стані;
* Часті конфлікти, надмірне напруження у взаєминах із колегами та керівництвом; відсутність підтримки і згуртованості негативно відбиваються на індивідуальних психічних станах членів колективу.

*Суб’єктивні фактори:*

* Неврівноваженість нервово-психічних процесів, що проявляється у підвищеній збудливості, реактивності й високій відкритості.

**Типи поведінки у професійному середовище**

**Тип G** – педагог здоровий, активний, здатний до вирішення складних проблем, робота для нього дуже важлива (але не надміру), контролює власні енергетичні витрати.

**Тип S** – педагог стриманий, із середнім рівнем мотивації. Але слід зауважити, що така довготривала стримана поведінка може призвести до професійної незадоволеності на фоні успішності інших колег.

**Тип А** –. характеризується екстримально великим суб’єктивним значеннямм професійної діяльності, високою енергетичною витратою, низькою стійкістю до стресу. Негативні емоції педагог отримує внаслідок психічних перевантажень, тому так швидко розвивається синдром професійного вигорання.

**Тив В** – вигорання. Для педагога низьке значення має його професійна діяльність, не здатний до релаксації та конструктивного вирішення проблем, притаманна низька стресостійкість, постійне відчуття тривоги й страху.

**Фази професійного емоційного**

**«Фаза «напруження»** - утворюється внаслідок хронічної психоемоційної атмосфери, загострених обставин, підвищеної відповідальності.

*Симптоми:*

* незадоволеність собою – внаслідок невдач або нездатності вплинути на психотравматичні обставини;
* переживання психотравматичних обставин – педагог сприймає умови роботи, як психотравматичні;
* тривога й депресія – як причина настроїв.

**«Фаза «резистенція» -**  людина намагається відгородити себе від неприємних вражень, зовнішніх впливів, намагається зменшити тиск зовнішніх обставин доступними їй засобами.

*Симптоми:*

* редукція професійних обов’язків – педагог прагне якомога менше часу витрачати на виконання обов’язків, які забирають багато емоцій;

**«Фаза «виснаження»** - втрата всіх психічних ресурсів, зниження емоційного тонусу.

*Симптоми:*

* емоційний дефіцит – розвиток емоційної нечутливості на фоні перевиснаження, мінімальне внесення емоцій в професійну діяльність.