Синдром професійного вигорання та ресурси для відновлення

Підготувала: практичний психолог Н.Л.Троценко

Термін **«професійне вигорання»** з‘явився у 70-х роках минулого століття

Ознаки:

- По-перше, це фізичне та емоційне виснаження.
- По-друге, зниження продуктивності праці.
- По-третє, негативне ставлення до співробітників і залежних від людини осіб.

Синдром професійного вигорання -

це стан фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження, що характеризується порушенням продуктивності роботи та втомою, підвищенням схильності до соматичних захворювань.

1. Ви повинні затриматися на роботі, але друзі пропонують влаштувати дружню вечірку. Як ви відреагуєте?

А) дуже сумно зітхнете – 3,

Б) спробуєте відігнати від себе сумну думку: "Не доля ..." – 2,

В) трохи посумуєте, що не вийшло побачити друзів, але тут же знову з головою поринете в роботу – 1,

Г) виявите справжнісіньку ненависть до справи, якою займаєтеся – 4.

2. Ви знаходитесь в колі колег, хоча і в неробочій обстановці. Розмова перейшла на професійну сферу. Що ви відчуваєте в цей момент?

А) займаєте пасивну позицію і без цікавості слухаєте, що говорять ваші колеги – 2,

Б) вклинюєтесь в розмову тільки з іронічними репліками – 3,

В) мрієте скоріше втекти звідси – 4,

Г) зразу ж починаєте пліткувати про все підряд – 1.

3. Секретар повідомив вам, що у вашому кабінеті проблеми з електропроводкою. Ваша перша думка:

А) "Тільки б мені це не завдало шкоди" – 2,

Б) "Відмінно! Незапланований вихідний!" – 3,

В) "Шкода! Стільки потрібно зробити ..." – 1,

Г) "Гори все синім полум'ям!" – 4.

4. Завал на роботі, у адміністрації багато планів. Ви:

А) шкодуєте, що керівник, напевно, відмахнеться від ваших пропозицій – 2,

Б) будете переживати про те, що не так все гарно, як здається – 1,

В) похмуро уявляєте, скільки вам належить зробити – 3,

Г) ви чорніше хмари і буквально вибухаєте від роздратування – 4.

5. Робота для вас пов’язана із:

А) проблеми зі сном і апетитом – 4,

Б) періодичними відчуттями відчаю і туги – 3,

В) жалкуванням про те, що в добі всього двадцять чотири години – 1,

Г) швидкою зміною емоційного стану та настрою – 2.

6. Що є для вас найскладнішим?

А) відволікатися від роботи на відпочинок – 1,

Б) збиратися на роботу – 3,

В) зображувати ентузіазм, коли його не відчуваєш – 2,

Г) змушувати себе працювати – 4.

7. Яка тварина вам найбільше подобається?

А) ведмідь у барлозі – 4,

Б) вовк у гонитві за здобиччю – 2,

В) кіт, який грається з мишкою – 3,

Г) сніговий барс на горі – 1.

8. Отримавши робочий лист, ви:

А) переадресовуєте його колегам – 3,

Б) відкладаєте його на невизначений термін – 2,

В) розглядаєте лист самі – 1,

Г) негайно забудете про нього – 4.

9. Якщо хтось запитає вас про справи на роботі, ви:

А) згадаєте кумедні історії – 2,

Б) постараєтеся змінити тему – 3,

В) почнете скаржитися – 4,

Г) поділитеся своїми успіхами – 1.

10. Ви помічали, що іноді заздрите:

А) дітям, які не обтяжені зобов'язаннями – 4,

Б) людям, які мають спокійну роботу – 3,

В) перспективній молоді – 1,

Г) людям з малими потребами – 2.

Підсумки тесту:

10-16 балів. Ви повні сил та ентузіазму. Найближчим часом вам не загрожує професійне вигорання.

17-25 балів. Не можна сказати, що ви «вигораєте». Ваша робота викликає у вас інтерес, як і раніше, але ось колишній запал залишився десь у минулому. Для того, щоб відновити свій ентузіазм і бажання працювати, необхідно в найближчий час зайнятися постановкою цілей. Це дозволить вам повернути цікавість до обраної вами професії.

26-33 балів. Вам поки не загрожує хронічна депресія, але і всі професійні досягнення, яких ви, безсумнівно, вже встигли домогтися, втратили свою принадність. Вам необхідно терміново шукати нові можливості й перспективи. Можливо, вам варто отримати іншу освіту і змінити сферу своєї діяльності, а, можливо, буде достатньо просто змінити умови роботи і звичний колектив.

34-40 балів. У наявності ознаки вигорання. Вам просто необхідно щось кардинально змінити в своєму житті. Можливо, вам потрібно змінити спеціальність або просто відпочити? Сядьте і подумайте над тим, ким ви бачите себе в майбутньому. Цілком вірогідно, що ваше покликання радикально відрізняється від вашої нинішньої діяльності.

Ресурси для відновлення

Внутрішні:

- Самоповага.
- Відчуття сенсу життя.
- Віра в досяжність поставлених завдань.
- Впевненість у власних силах.
- Добре фізичне здоров‘я, витривалість.
- Високий рівень психолого-педагогічної культури.

Зовнішні:

- Міжособистісна і соціальна підтримка (друзі, близькі, співробітники).
- Збереження відповідного статусу (сімейного, посадового, соціального).

Звукова гімнастика

Приспівуємо наступні звуки:

А – сприятливо впливає на руки і ноги;

Е – впливає на горло;

Э – впливає на щитовидну залозу;

И – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О – впливає на серце, легені;

У – впливає на внутрішні органи;

Я – впливає на роботу усього організму;

М, Ш – впливають на роботу усього організму;

Х – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій.

Relax music

Subscribe

for more videos

Дякую за увагу!

Бажаю здоров‘я!!!