

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Профессия преподавателя по своему негативному влиянию на физическое и психическое здоровье уступает профессиям: шахтера, хирурга, пилота. Учебно-воспитательный процесс приводит к профессиональному выгоранию, связанному с появлением апатии, депрессии, эмоциональному истощению.

Чтобы защитить себя от негативных последствий выгорания, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Необходимо научиться распознавать в себе признаки синдрома эмоционального выгорания и его симптомы. Действуя правильно, можно предупредить возникновение как физических, так и психических заболеваний.

Стадии профессионального выгорания:

I стадия

1. Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
2. Исчезновение положительных эмоций, появление отстраненности в отношениях с членами семьи.
3. Возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности.

II стадия

1. Возникновение недоразумений с коллегами;
2. Проявление антипатии, а затем и вспышек раздражения по отношению к коллегам.

Аспекты профессионального выгорания:

1. Снижение самооценки: возникновение чувства беспомощности и апатии, со временем оно может перейти в агрессию и отчаяние.
2. Одиночество: затруднение в установлении нормальных контактов.
3. Эмоциональное истощение: усталость, апатия, приводят к физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости.

Признаки эмоционального выгорания:

1. Истощение, усталость
2. Бессонница
3. Негативные установки
4. Пренебрежение исполнением своих обязанностей
5. Увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, лекарства и т.д.)
6. Уменьшение аппетита или переедание.
7. Усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность).

8. Усиление пассивности (цинизм, апатия, ощущение безнадежности).
9. Чувство вины.
10. Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течении всего дня.

Факторы напряженности преподавателя:

- особая ответственность преподавателя за выполнение своих профессиональных функций;
- загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка.

Рекомендации по профилактике профессионального выгорания:

1. Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели.
2. Используйте таймаут, т.е. отдых от работы и других нагрузок.
3. Овладейте умениями и навыками саморегуляции, релаксации.
4. Профессионально развивайтесь и совершенствуйтесь.
5. Избегайте ненужной конкуренции, эмоциональных и физических перегрузок.
6. Старайтесь получать положительные впечатления, эмоции.
7. Придерживайтесь здорового образа жизни.

Экспресс-оценка профессионального выгорания

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, их родителям и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.

- С делами по работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 – 1 балл – синдром выгорания вам не грозит.

2 – 6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 – 9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

Упражнение для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения

«Вверх по радуге».

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, вдыхая, съезжайте с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторить 3 раза.