

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Профессия педагога 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 (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 педагога:

- особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;

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 самосовершенствуйтесь.
5. Избегайте ненужной конкуренции, эмоциональных и физических перегрузок.
6. Старайтесь получать положительные впечатления, эмоции.
7. Придерживайтесь здорового образа жизни.

Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания»:

(варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать»)

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живете один?
4. У вас нет никакого хобби?
5. Когда вы поступили на эту работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценка полученного результата:

начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да»

и по 1 баллу за ответ «трудно сказать».

Если в сумме набрали более 10 баллов, то у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».