

Профессиональное выгорание педагогов и его профилактика



Что такое синдром профессионального выгорания?

Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная «болезнь» тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов, - всех, чья деятельность просто невозможна без общения.

Печально то, что особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы «дарят» окружающим энергию и тепло своей души. Американский психолог Кристина Маслач рассматривает выгорание как профессиональный синдром, который больше говорит не о самом профессионале, а о состоянии его работы, его профессиональном взаимодействии с людьми. «Эмоциональное сгорание - это плата за сочувствие и мастерство».

Как определить наличие синдрома?

Присмотритесь к себе, если последнее время перечисленные симптомы наблюдаются в Вашем поведении и не связаны с заболеваниями или временными трудностями в жизни задумайтесь о своем эмоциональном состоянии.

Психофизиологические симптомы:

1. Непроходящее чувство усталости утром, вечером.
2. Ощущение эмоционального и физического истощения.
3. Снижение восприятия и реактивности изменение внешней среды: притупление любопытства, страха.
4. Общая слабость, снижение активности.
5. Частые головные боли.
6. Снижение или увеличение веса.
7. Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течении всего дня.
9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания.

Социально - психические симптомы:

1. Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.
2. Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
4. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги: «что-то не так».

6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

Поведенческие симптомы:

1. Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
2. Сотрудник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.
3. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
4. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
5. Дистанцированность от коллег, рост неадекватной критичности.

Неужели все педагоги подвержены этому синдрому?

Конечно нет! Чаще всего от синдрома страдают молодые педагоги, проработавшие 2-3 года или стажисты, отдавшие работе почти всю свою жизнь, а также «трудоголики», которые решили посвятить себя реализации только рабочих целей и найти свое признание в преподавании до самозабвения.

Меньше всего страдают педагоги с:

- адекватной самооценкой;
- низким уровнем ригидности;
- высокой мотивацией к достижению успеха;
- развитым умением противостоять стрессам;
- способностью принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста; жить, наслаждаясь каждым моментом.

Профилактика профессионального выгорания

1. Очень важно научиться осознавать симптомы выгорания, знать и понимать его причины, негативные последствия и иметь желание противостоять ему.
2. Овладейте широким спектром приемов саморегуляции в преодолении ключевых причин выгорания.
3. Пересмотрите свои жизненные ориентиры: определитесь с краткосрочными и долгосрочными целями, не стремитесь к недостижаемому идеалу; обдуманно рассчитывайте и распределяйте свои трудовые нагрузки.
4. Измените режим труда и отдыха (уменьшение рабочих нагрузок, снижение темпа деятельности, установление оптимального равновесия между трудом и отдыхом).
5. Каждодневно используйте методы расслабления, подходящие именно Вам (аутогенная тренировка, медитация, горячие ванны, массаж и т.д.).
6. Помните о своем здоровье. Начните правильно питаться и обязательно включите в план своего дня физические нагрузки (занятия спортом, гимнастика, прогулки, работа на даче и т.д.).
7. Используйте социальные ресурсы: профессиональная поддержка от коллег, супервизоров или руководства и/или личностная поддержка семьи, родственников и друзей – эффективное средство оказания помощи личности в ее борьбе с профессиональными стрессами.
8. Не забывайте о профессиональном развитии и совершенствовании, это могут быть различные курсы повышения квалификации, круглые столы, конференции и т.п., которые помогут поднять вашу самооценку как профессионала, и избежать выгорания.
9. Избегайте конфликтов, скандалов, неопределенных обязательств и научитесь говорить «Нет».

Если Вы не можете самостоятельно справиться с негативными проявлениями профессионального выгорания, обратитесь за помощью к специалисту.

ИДИТЕ НА РАБОТУ С РАДОСТЬЮ,

А С РАБОТЫ – С ПРИЯТНОЙ УСТАЛОСТЬЮ!