

«Тіло не боліє окремо від душі»

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

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

- вдихання свіжого повітря.

Унаслідок саморегуляції досягаються три основні ефекти:

- заспокоєння (усунення емоційного напруження);

- відновлення (послаблення проявів втоми);

- активізація (підвищення психофізичної реактивності).

Методика

«Самооцінка стійкості до стресу»

№ 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

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

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 професійного вигорання:

Об'єктивні фактори:

- Неприятливий 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 середовищі

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 A – характеризується екстримально великим суб'єктивним значенням професійної діяльності, високою енергетичною витратою, низькою стійкістю до стресу. Негативні емоції педагог отримує внаслідок психічних перевантажень, тому так швидко розвивається синдром професійного вигорання.

Тип B – 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:

- редуція 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 тону.

Симптоми:

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