

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

*Преподаватель специальных дисциплин Темникова Г.П.
ГАПОУ РБ «Политехнический техникум»*

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда педагога, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания».

Выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться. Особенно часто синдром выгорания развивается у педагогов.

Профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Синдром «выгорания» — сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки, выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Развитие синдрома носит поэтапный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты - следствие высокой установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома

появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Целесообразно периодически проверять, в какой степени у педагога сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания, это дает возможность разработать меры по его предупреждению.

База исследования: Исследование проводилось в педагогическом коллективе нашего техникума, который состоит из 35 педагогов с разной длительностью профессиональной деятельности.

Метод исследования: тестирование по опроснику «Профессиональное (эмоциональное) выгорание». По результатам проведенной психодиагностики можно сказать, что у 13 % преподавателей наблюдаются симптомы эмоционального выгорания. Развитию данных симптомов могли способствовать усталость, стрессы, депрессии и т.п. У остальных педагогов симптомов психоэмоционального выгорания не наблюдается, что говорит об их высокой работоспособности и положительной динамике в профессиональной деятельности.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания мы рекомендуем следующее:

- организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
- оптимизация режима работы и отдыха;
- обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;
- привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

А также в целях противостояния выгоранию нами предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;
- включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи,

особенно цельного зерна и круп;

- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;
- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Сказать «нет» вредным привычкам.

7. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

8. Общаться с домашним любимцем.

9. Культивировать в себе ощущение покоя. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

Улучшение психологического климата в коллективе. Решение этого вопроса можно найти в техникуме командообразующих тренингов.

Работа с индивидуальными особенностями. Психологическая работа с педагогами должна включать три основных направления.

Первое направление направлено на развитие креативности у педагогов, т.к. одним из признаков выгорания является ригидность мышления, сопротивляющееся изменениям.

Второе направление должно нивелировать влияние негативных профессиональных и личностных факторов. Здесь необходима работа по развитию у сотрудников умения разрешать конфликтные ситуации, находить

конструктивные решения, способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию и др.

Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

Профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога.