

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА: МЕХАНИЗМЫ И СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И АДМИНИСТРАТИВНЫХ РАБОТНИКОВ.**

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Под эмоциональным выгоранием мы понимаем умственное, эмоциональное и физическое истощение организма от длительной эмоциональной нагрузки.



Эмоциональное выгорание включено в Международную классификацию болезней (ICD-11) и определяется как синдром, возникающий из-за хронического стресса на работе, с которым не удается справиться.

СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

- обновление контингента студентов в каждом учебном семестре
- снижение уровня учебной мотивации и познавательной активности студентов
- дополнительная работа по совместительству
- необходимость совмещать научную, педагогическую, методическую, организационную работу в вузе
- наличие нездоровой конкуренции среди коллег
- обесценивание результатов труда коллегами, руководством, студентами

СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ

- **Физические:** бессонница, физическое утомление слабость, тошнота, головокружение, головные боли.
- **Эмоциональные:** наличие эмоциональной ригидности или наоборот, довольно яркие эмоциональные проявления (такие, как агрессия, чувство вины).
- **Поведенческие:** появление усталости в течение рабочего дня, импульсивное поведение в различных сферах, употребление психостимулирующих веществ (в том числе, увеличение потребления кофе), отказ от приёмов пищи или переедание.
- **Познавательные:** потеря интереса ко всему - к саморазвитию, к участию в различных действиях, к происходящему вокруг.
- **Социальные:** наличие изоляции, потери интереса к взаимодействию с людьми.

МОДЕЛЬ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ К. МАСЛАЧ И С. ДЖЕКСОНА

1. **Эмоциональное истощение** - чувства беспомощности, безнадежности, эмоциональные срывы, усталость, снижение энергетического тонуса и работоспособности, возникновение физического недомогания.
2. **Деперсонализация** - деформация отношений с другими людьми.
3. **Редукция личных достижений** - тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм относительно служебных достоинств и возможностей

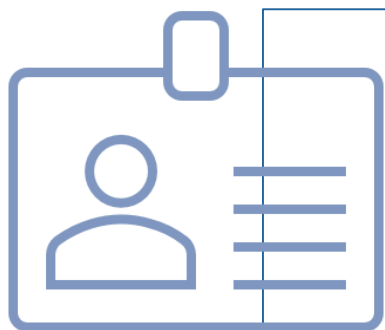
Пройдите тест для измерения основных показателей синдрома профессионального выгорания:



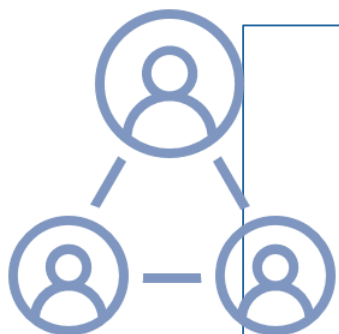
ФАКТОРЫ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Личностные



Статусно-ролевые



Корпоративные

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ВЫГОРАНИЮ?

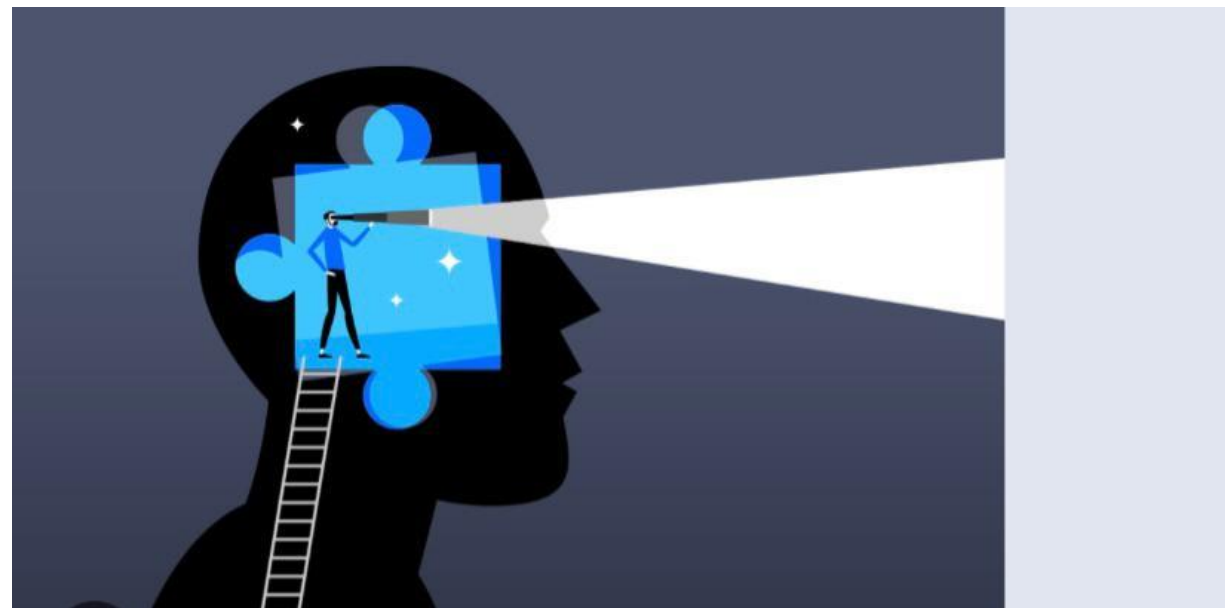
- **Задействовать ресурсы.**
- Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.
- Ресурсы подобны иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

- 1) **Физиологический уровень:** тип нервной системы пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс.
- 2) **Психологический уровень:**
 - Эмоциональное противодействие (преодоление) – осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, устранение застреваний, неполного реагирования и другое.
 - Когнитивное противодействие – понимание причин стресса, развитие гибкости мышления, поиск конструктивных копинг-стратегий преодоления, поиск самоподкрепления и поддержки.
 - Поведенческое противодействие – активность и гибкость поведения.
- 3) **Социальный уровень:** социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям.
- 4) **Духовный уровень:** надежда, рациональная вера, душевная сила.

НОВЫЕ СМЫСЛЫ И ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- **Умение находить новые смыслы** в профессии, переоценивать свою роль и открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели.
- **Принятие ответственности** за каждый жизненный выбор позволяет человеку почувствовать свою жизненную силу.



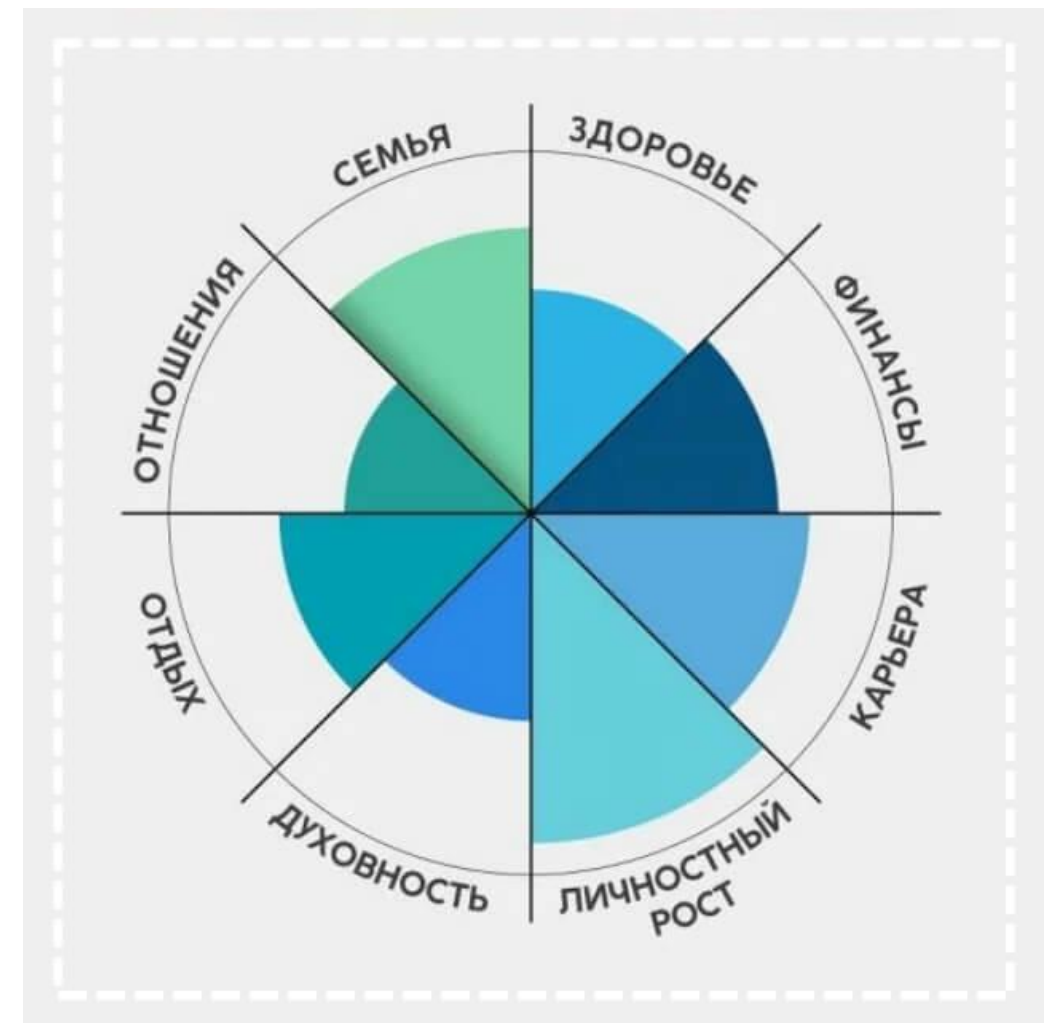
ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ВЫГОРАНИЮ

- Забота о теле
- Социальная поддержка
- Свободное время
- Увлечения
- Практики снятия напряжения

КОЛЕСО БАЛАНСА

Упражнение: выберите основные сферы Вашей жизни и оцените их наполненность по шкале от 0 до 10

- Работа
- Личностный рост
- Здоровье
- Семья
- Отдых
- Отношения с окружающими
- Спорт
- Внешний вид
- Учеба
- Деньги
- Карьера
- Хобби
- Любовные отношения



ЭКСПРЕСС-ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- Высыпайтесь!
- Снимите мышечное напряжение.
- Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд.
- Используйте дыхательные техники, например «дыхание по квадрату».
- Практикуйте мышечную разрядку.
- Слушайте музыку:

при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского

при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта

при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского

при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана

расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского

тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербургские зонтики» Леграна