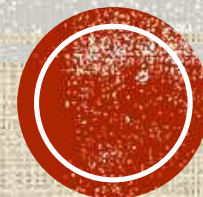


«ПІДТРИМКА ВИКЛАДАЧА У ПРОЦЕСІ ЗМІН: ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



Практичний психолог ВСП «ГПФК МДУ»

ЮЛІЯ СТАРОВА



СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ – ЦЕ СТАН ЕМОЦІЙНОГО РОЗУМОВОГО ВИСНАЖЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ВТОМИ, ЩО ВИНИКАЄ У РЕЗУЛЬТАТІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА РОБОТІ.



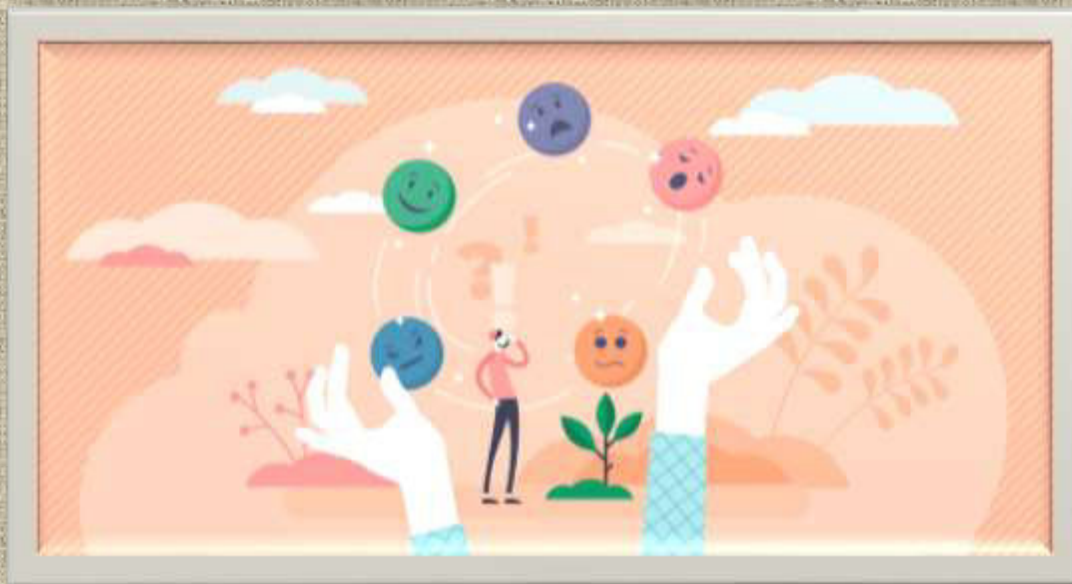
СКЛАДОВІ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»:

- Емоційне виснаження: відчуття емоційного перенапруження, спустошеності
- Деперсоналізація: деформація стосунків з іншими людьми
- Редукція професійних досягнень: зниження відчуття компетентності в роботі, негативне самосприйняття в професійному плані



СТАДІЇ РОЗВИТКУ СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ

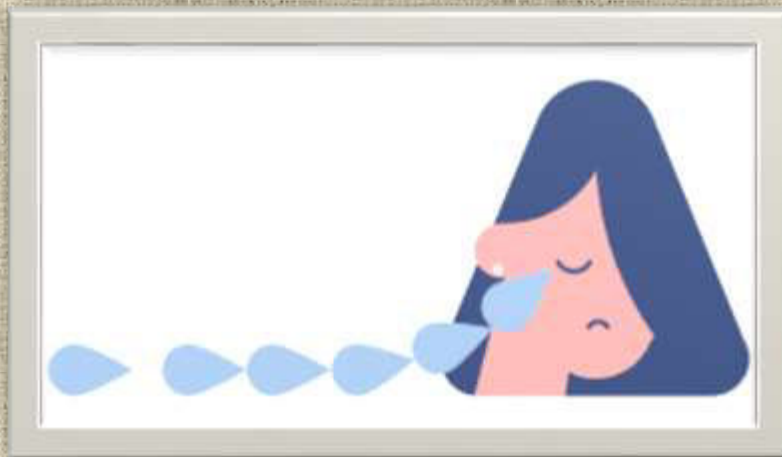
1. Фаза напруження: переживання психотравмуючої ситуації; незадоволення собою; відчуття загнаності в клітку; тривога; депресія
2. Фаза резистенції: неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-етична дезорієнтація; редукція професійних обов'язків
3. Фаза виснаження: емоційний дефіцит; психосоматичні та психовегетативні порушення.



ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ:

Зовнішні

- Специфіка професійної педагогічної діяльності
- Організаційний фактор
- Неблагополучна атмосфера в педагогічному колективі



Внутрішні

- Комунікативний фактор
- Рольовий і особистісний фактор (індивідуальний)



НАСЛІДКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ:

- Зниження самооцінки (відчуття безпорадності, апатія; іноді може перейти в агресію і відчай)
- Самотність (педагог не в змозі встановити нормальний контакт з студентами; переважають об'єкт-об'єктні стосунки)
- Емоційне виснаження, соматизація (фізичні нездужання: гастрит, мігрені, підвищений артеріальний тиск, синдром хронічної втоми і т.д.)



ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УНИКНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- Не приховуйте своїх почуттів
- Не уникайте говорити про те, що трапилось
- Не дозволяйте вашим відчуттям труднощів зупиняти вас, коли інші дають вам шанс говорити або пропонують допомогу
- Не чекайте, що важкий стан минеться, виділяйте достатньо часу для сну, відпочинку
- Висловлюйте ваші бажання прямо, ясно і чесно
- Намагайтесь зберегти нормальний розпорядок вашого життя, наскільки це можливо



МУЗИКОТЕРАПІЯ

Проти головного болю, емоційного напруження:

Л. ван Бетховен «Фіделіо»

В.А.Моцарт «Дон Жуан»

Ф.Ліст «Угорська рапсодія №1»

Д.Хачатурян Сюїта «Маскарад»

Дж.Гершвін «Американець у Парижі»

Для зняття гіпертонії та напруженості:

Й.С.Бах «Ре-мінор» для скрипки

Б.Барток «Соната для фортепіано»

А.Брукмер Месса «Мі-мінор»

Й.С.Бах «Кантата №21»

Б.Барток «Квартет №5»



Для загального тонусу, поліпшення самопочуття:

Л. ван Бетховен Увертюра «Егмонт»

П.Чайковський Шоста симфонія, 3-тя частина

Ф.Ліст «Угорська рапсодія №2»

Ф.Сібеліус «Сумний вальс»

П.Чайковський «Баркаролла», «Осіньна пісня», «Сентиментальний вальс»

Ф.Шуберт «Аве Марія», «Серенада»

При значній психічній та соматичній втомі:

Й.С.Бах «Кофейна кантата»

Б.Бріттен «Пітер Граймо»

М. де Фалья «Ночі в садах Іспанії»

Г.Гендель «Музика на воді»



При негативних психічних станах:

Р.Вагнер «Пісня вечірніх зірок» з опери «Тангайзер»

В.Белліні Увертюра до опери «Норма»

Л.Дебюссі «Море», «Місячне світло»

Ф.Мендельсон-Бартольдї «Блискуче капріччіо»

При депресивних станах:

Л.ван Бетховен Симфонічна увертюра «Егмонт»

Ж.Бізе Сюїта з опери «Кармен»

Й.Гайдн «Створення світу»

У стані тривожності:

Ф.Шуберт «Веселі пісні»

Дж.Верді Мелодійні арії з опер



РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ

Вправа «Гора з плечей»

Виконується стоячи, сидячи чи ідучи. Максимально високо підніміть плечі, відведіть їх далеко назад і опустіть.

Результат: знімає м'язове напруження в плечовому поясі та спині; підвищує впевненість в собі; поліпшує настрій.

Вправа «Керування гнівом»

Виконується сидячи або стоячи. «Дихання животом». Вдихніть носом, рахуючи до 4, видихніть через рот, рахуючи до 5. Виконуйте, доки не відчуєте заспокоєння.

Результат: допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоює, знімає негативні емоції.



Вправа «Розслаблення через напруження»

Виконується лежачи або зручно сидячи на стільці. Напружуйте та розслаблюйте послідовно частини тіла, починаючи з ніг і закінчуючи м'язами обличчя. Можна полежати чи посидіти кілька хвилин розслаблено.

Результат: релаксація всього тіла і зняття нервового напруження, стресів, що накопичилися впродовж дня.

