

СЪЩНОСТ НА СТРЕСА

Учителят е важен и незаменим участник в образователния процес с целия си психологически, професионален и нравствен потенциал. Професионалният стрес при учителите действа комплексно. Този стрес е емоционална, когнитивна, поведенческа и физиологична реакция спрямо негативни и неблагоприятни аспекти, свързани със същността на работата. Тази реакция засяга целия организъм. Може да се превърне в трайно състояние и се характеризира във висока степен със страдание, а често и с чувството на безизходица.



Фактори за професионалния стрес

- неадекватни условия за работа;
- неефективни стилове на работа;
- не добре структурирана работа;
- не добро ръководство;
- несигурност и неразбира-телства в семействата.



Терминът емоционално „изгаряне“ (англ. burnout – изгарям, горя) е въведен от американския психолог Хърбърт Фрайденберг през 1974 г. за обозначаване на съвкупност от признаци, които се появяват у хора, работещи в тясна професионална връзка с други хора, на които помагат и в този смисъл са зависими от тях.

Симптомите на професионален стрес са:

- Физиологични симптоми - хронична умора, намален имунитет на организма, промени в телото, понижена устойчивост към простудни и вирусни инфекции.
- Поведенчески симптоми - намалена работоспособност, мрънкане и недоволство, вечни оплаквания, склонност към крайни форми на поведение като агресивност и рязко отдръпване, рисково поведение като алкохол, цигари и др.
- Емоционални симптоми - безнадежност, безпомощност, чувство за вина, чувство за провал, недоверие, мнителност, липса на емпатия.
- Познавателни симптоми – отслабване на паметта, проблеми с концентрацията, проблеми със съня, кошмари, загуба на инициатива, нерешителност, постоянно негативни мисли и др.



Синдромът на прегаряне има три основни аспекта

1. **Емоционално изтощение** - депресията и апатията се натрупват и водят до психосоматични страдания като повишено кръвно, хронична умора и др.
2. **Деперсонализация и дехуманизация** - всичко придобива негативни измерения, индивидът изпада в състояния на отчуждение и безсилие, както и в обезсмисляне и отчужденост от ценностите, липса на вяра в себе си, разрушаване на идеали и липса на увереност за реализация.
3. **Тенденция за отрицателна самооценка** – в следствие на бърнаут в учителя се появява чувство и усещане за некомпетентност в професионалната сфера.

Стадии в развитието на бърнаут:

Реакцията към стрес се развива във времето и преминава през няколко етапа. При продължаващ стрес всеки следващ етап е по-тежък от предходния. При по-лек стрес човек преминава от етап на етап. При тежък и внезапен стрес може директно да се премине към по-късен стадий



Кой, аз ли съм стресиран?!?
Ще убия следващия кретен, който
ми каже, че изглеждам стресиран!

1.Стадий на "медения месец" - По време на този период учителят е удовлетворен от своята работа. Има големи очаквания за нея и възможностите му за реализация. Големите очаквания винаги водят до още по-големи разочарования.

2.Стадий на пробуждането - В този стадий учителят разбира, че неговите високи очаквания и надежди за реализация не са такива, като в представите му. Някои започват да работят по - усърдно, а други са обхванати от отчаяние.

3.Стадий на загуба на работния тонус - През този период интересът към работата започва да намалява и е заместен от раздразнение и чувство на умора. Намират се странични неща за занимание, които могат да компенсират стреса.

4.Стадий на пълно "изгаряне" - Основният симптом в тази фаза е чувството на отчаяние. Страдащият се чувства "изцеден" и единственият изход, който вижда е напускането на работа, като в същото време не желае и не може да избяга от отговорността за нея.

ДОБРИ ПРАКТИКИ И ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА В УЧИТЕЛСКАТА ПРОФЕСИЯ

Съществуват различни техники и практики за справяне със стреса в учителската професия. Учителят трябва да формира в себе си ценности и нагласи, които ограничават развитието на синдрома. Начини за справяне със стреса са:

- 1. Физически** - Когато учителят се грижи за своето здраве, сила, енергия и тонус.
- 2. Социален** - Когато учителят успее да открие своята златна среда сред приятелски кръг, семейство и извън училищни дейности.
- 3. Психологически** - Когато учителят се стреми да мисли позитивно и не позволява песимистични мисли да навлизат в съзнанието му.
- 4. Материален** - Когато учителят има финансова възможност.

Техники за справяне със стреса :

1. Редовни почивки по време на работа.
2. Пътувания по време на отпуск.
3. Занимания с любими дейности.
4. Изпълнение на дихателни упражнения.
5. Контакт с домашни любимци.
6. Разговори с приятели.
7. Антистрес играчки.



Не трябва работата да натиска, съсипе или
управлява живота на човек. Човек трябва да
управлява работата и самия себе си! Работата е
част от живота, при това изключително важна,
но не е целият живот!

Всеки учител трябва да формира своите нагласи и ценности, така че да ограничи развитието на бърнаут. Професионалистът трябва да разграничи професията от личния живот и да не пренася емоции извън работното място. Успехът не трябва да бъде с цената на всичко. Необходимо е да се внесе разнообразие в ежедневната работа като участие в конференции и други дейности. Социалният живот трябва да бъде удовлетворяващ и приятелския кръг да бъде от други професии, не само от учителската. Преподавателят трябва да има позитивна оценка за своята работа без да му е необходимо одобрение от околните.

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!