

«Як запобігти виникненню синдрому «професійного вигорання»

Професія педагога – одна із тих, у якій емоційне вигорання та синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеними. Загальна середня освіта зазвичай «тримається» саме на професіоналах, які мають більше 10-15 років педагогічного стажу, тобто являють собою «групу ризику» щодо синдрому професійного вигорання.

Робота з людьми, а особливо з дітьми, забирає багато сил. Причиною цього є не лише фізіологічні фактори, пов'язані з умовами праці, а також психологічні та організаційні труднощі: необхідність весь час бути «у формі», відсутність емоційної розвантаження, велика кількість контактів протягом робочого дня, високий рівень відповідальності, агресивність, негативізм – з боку батьків, учнів та інших.

Тому дуже важливим є питання вивчення особливостей виникнення, розвитку, перебігу, а головне – запобігання виникненню синдрому «професійного вигорання».

Розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча обидва ці явища взаємопов'язані. Професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини на тривалий вплив стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю.

Професія педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Термін «професійне вигорання» з'явився відносно недавно. Його ввів американський психіатр Фрейденсберг у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які працюють в системі «людина – людина». Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб» – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям.

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту.

Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості.

Професійне та емоційне вигорання зумовлює робота в напруженому ритмі, з великим емоційним навантаженням та з важким контингентом. Разом з цим розвитку синдрому сприяє відсутність належної винагороди (не лише матеріальної, але й морального схвалення).

Основні симптоми професійного вигорання :

- швидка втомлюваність;
- негативізм у спілкуванні з учнями та колегами;
- безсоння;
- почуття провини;
- зниження самооцінки;
- порушення пам'яті, уваги;
- підвищення дратівливості;
- розвиток тривожного й депресивних розладів;
- потреба у психостимуляторах;
- порушення у харчуванні;
- соматичні захворювання;
- головний біль;
- тахікардія, аритмія, гіпертонія.

Найчастіші фактори професійного вигорання це:

□ необхідність завжди «бути цукерочкою» – щохвилини випромінювати енергію, професіоналізм і упевненість в собі, а також добре виглядати і відповідати на будь-які питання;

□ тісне та постійне спілкування з людьми, особливо із «складними» читачами;

□ надмірне залучення працівника до потреб користувача (відвідувача), бажання будь-що допомогти, занадто глибоке співчуття та співпереживання іншим;

□ відсутність професійної мотивації (коли кожен працівник сам на сам зі своїми виробничими завданнями, а винагорода не залежить від результатів роботи та докладених зусиль);

□ навіть якщо давно пора відпочити, і сама людина це розуміє, залишити роботу на роботі майже неможливо: всі ідеї варяться в голові постійно, незалежно від часу доби;

□ конфлікти та конкуренція всередині колективу, непорозуміння або неповне розуміння інтересів керівника бібліотеки та структурних підрозділів, бібліотекаря і читача;

□ ненормований робочий день і захопленість професією допомагають досягти успіху, але приводять до проблем в сім'ї.

Щоб запобігти виникненню синдрому «професійного вигорання», варто дослухатися до порад психологів.

Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання»:

— Любіть себе.

— Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.

— З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.

— Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.

— Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.

— Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.

— Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?

— Сплануйте свій день.

— Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.

— Навчіться керувати своїми емоціями.

— Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо Ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.

— Усміхайтесь, навіть якщо Вам не дуже хочеться.

— Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.

— Вмійте сказати “НІ”.

— Вживайте вітамін Е.

Дуже важливо навчитися контролювати свої думки та емоції. Варто пам'ятати: має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.

Велика мудрість знаходиться у вислові «Господи, дай мені сили змінити те, що я зможу змінити, терпіння – прийняти те, що я не зможу змінити, й розум відрізнити одне від одного», або «Навіть якщо ми не можемо змінити обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них».

Зняти стрес, напруження, психічну втому, які призводять до емоційного вигорання, допомагають спеціальні психотерапевтичні вправи. Виконання психотехнічних вправ не потребує багато часу і спеціальних приміщень. Самостійно або у парі з іншим педагогом їх можна виконувати на перерві або після уроків.

Психологічна вправа «Мій портрет у променях сонця» - спрямована на формування усвідомлення своєї вартості, позитивного сприйняття свого «Я», розвиток почуття самоповаги.

Хід вправи: психолог просить учасників психологічного тренінгу подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен з вас заслуговує на повагу?». Потім кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси. Психолог наголошує: «Постарайтеся, щоб сонячних променів було якнайбільше». Бажаючи зачитують список своїх рис, чіпляють своє сонце на дошці, діляться своїми почуттями і враженнями від вправи.

На жаль у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш, – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме.

Адекватне ставлення до роботи і відведення їй належного місця в житті – найкраща профілактика професійного вигорання.