

Консультація для педагогів

“Не дай собі «згоріти», або як уникнути професійного вигорання”

Підготувала практичний психолог Ірина Комочкіна



Професійне вигорання: про допомогу собі й колегам

Питання професійного вигорання педагогічних працівників у закладах освіти в умовах кризового сьогодення є досить актуальним. Динаміка освітніх змін кожного дня ставить перед педагогом нові задачі та вимоги як до професійної, так і особистісної сторін особистості, які інколи педагог не може вирішити без відповідних психологічних знань. Педагог може відчувати емоційну пригніченість, що провокує фізичне виснаження, втрату професійних орієнтирів.

Професор Каліфорнійського університету К. Маслач трактує професійне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, а також визначає його складові: розвиток негативної самооцінки, пасивне ставлення до роботи, втрата розуміння й співчуття. Професійне вигорання – це емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу в процесі міжособистісного спілкування, а не лише втрату творчого потенціалу.

Які чинники

Професійне вигорання — це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу та спричиняє спустошення емоційних, енергетичних та особистісних ресурсів людини. Не всі люди схильні до професійного вигорання. Щоб з'ясувати, хто з працівників має потенційний ризик, зверніть увагу на найвпливовіші чинники.

Особистісні

Працювати в дитячому садку — значить активно й багато спілкуватися без змоги усамітнитися для відпочинку. Тому першими страждають інтроверти та люди, чутливі до гучних звуків, активної тактильної взаємодії та нескінченного хаосу. Психологічне напруження від впливу цих чинників накопичується, і людина стає роздратованою. Ще одна риса, яка провокує швидке вигорання, — схильність до перфекціонізму. Такі працівники залежні від думки авторитетних колег та адміністрації. Вони можуть пожертвувати своїм вільним часом, нічним відпочинком чи сімейними справами, щоб виконати завдання якнайліпше. Не отримуючи за це адекватної, на їхню думку, винагороди, вони докладають іще більше зусиль. Це замкнуте коло гарантовано призводить до професійного вигорання.

Організаційні

Організаційні труднощі також впливають на розвиток професійного вигорання. Зокрема, відсутність або незручність умов для ефективної праці та відпочинку, авторитарне керування, надвисока регульованість робочих процесів без змоги виявляти спонтанність та ініціативу, високе навантаження, ненормований робочий графік тощо. Звісно, досвідчені педагоги вміють із цим упоратись. А ось із девіантною поведінкою та крайніми виявами дезадаптації вихованців навіть їм буває складно.

Рольові

Міжособистісні конфлікти та психологічна несумісність певних працівників неабияк впливають на емоційний стан колективу. А якщо він не здатен працювати злагоджено, то в роботі з'являються неупорядкованість і дисонанс. Працівники не бажають підтримувати одне одного чи взагалі бояться звернутися по допомогу. Проблеми, що стосуються посадових обов'язків, їх розмежування та деталізації, теж можуть призвести до професійного вигорання. До чинників цієї групи також належить

відчуття внутрішнього протиріччя, коли працівник має піклуватися про сім'ю та водночас бажає розвиватися професійно. Найбільш уразливі до цього стану жінки, а саме вони здебільшого працюють у дитячих садках.

Які стадії

Попереджувальна

На попереджувальній стадії працівник сильно зацікавлений робочим процесом. Щоб не переплутати це з професійним зростанням, зверніть увагу, чи наявні та як наповнені інші його сфери життя. За професійного вигорання вони мінімізовані або відсутні взагалі. А коли ви про них запитаете, то почувєте пасивно-агресивний коментар у свій бік. У цього працівника також скорочений час для відпочинку, зміни у якості сну й уваги, почутті гумору тощо.

Перша стадія вигорання. Сигнал про вступ у наступну стадію — втрата цікавості до роботи й відчуження у відносинах із колективом. Педагог усе частіше дратується та все рідше відчуває емоційне піднесення й позитив. Він ставиться до вихованців негуманно та забагато їх контролює. Власні невдачі заперечує або звинувачує в них колег. Замість емпатії педагог виражає байдужість і цинізм, саркастично висловлюється та подеколи закликає до робочого саботажу.

Друга стадія вигорання- відчуження працівника стає все більш помітним. Він уже не в змозі приховувати та стримувати всередині негативні почуття до оточення й роздратування. Часті супровідники таких зривів — почуття провини та сорому, здатні отруїти останні спалахи радості й цікавості. Вони ще тяжчі, якщо людина не розуміє справжніх причин свого стану. Вона хитається між депресією та агресією й перебуває лише в їх крайньому ступені.

Виснаження. На стадії виснаження людина має глибинні розлади світосприймання. Здатність до емоційної реакції стає плоскою, а оточення забарвлене лиш у «біле та чорне». Також можуть з'явитися гострі психосоматичні вияви: довготривалий головний біль, розлади ШКТ, стійке безсоння, нудота, запаморочення, розлади харчової поведінки тощо.

Зневіра та відчай. Людина відчуває безпорадність, порожнечу, безглуздість праці або навіть життя. Тіло має специфічний «емоційний панцир»: повільність, скам'янілість, імпульсивність і хаотичність рухів. Обличчя ніби порожнече, за виразом складно зрозуміти стан людини. Педагог на цій стадії потребує професійної допомоги психотерапевта, невролога та інших фахівців. Йому варто припинити роботу в колективі, доки він не відновить стан професійного здоров'я.

Як завадити професійному вигоранню

1. Планування свого робочого часу відповідно до пріоритетів.
2. Якісний відпочинок після робочого часу є найзмістовнішою профілактикою професійного вигорання (робочі питання, думки та надмірне обговорення робочих моментів у час відпочинку не повинні домінувати, необхідно відсторонюватися від них).
3. Повноцінний міцний сон – є запорукою здоров'я нервової системи людини.
4. Застосовуйте на початку дня методи аутогенного тренування (повторення оптимістично-мобілізуєчих формул) по типу: «Сьогодні у мене прекрасний день», «Я відчуваю себе чудово», «Я – найкраща-найкращий», «Сьогодні у мене вийде!» тощо. Посміхніться собі у дзеркало, навіть якщо не хочеться.
5. Використовуйте протягом дня короткі паузи («хвилини очікування», «вимушеної бездіяльності») для розслаблення.
6. Якщо перед вами виникла ситуація, що викликає занепокоєння, то візьміть коротку перерву. Зробіть глибокий «вдих» та довгий «видих» декілька разів. Подумайте, чи дійсно питання, яке виникло, варте емоційних витрат та що саме конструктивно можна вдіяти, щоб вирішити його.
7. Володійте собою, контролюйте свою емоційно-вольову сферу. Якщо виникає емоційна напруга, можна заплющити очі, уявивши щось приємне (берег моря, місця з

дитинства, що викликають позитивні емоції, тощо).

8. Проговорюйте власні переживання іншим. Спілкування є невід'ємною частиною нашого життя. Часто, лише проговоривши свої хвилювання, можна позбутися бентежних думок, відчути безпеку та внутрішній комфорт.

9. Відпочивайте разом зі своєю родиною, близькими друзями, колегами. Знаходьте час для того, що любите.

10. Уміле застосування гумору в межах професійної діяльності та поза нею знижує рівень емоційної напруги, позитивно налаштовує інших до взаємодії, сприяє емоційному розвантаженню.

11. Намагайтеся чітко окреслювати власні кордони, особливо особистісні. Це сприятиме збереженню вашого психологічного комфорту та самопочуття.

12. Вчіться говорити «Ні». Часто говорячи «Так» іншим ми відмовляємо собі. Не усвідомлюючи цього важливого моменту людина значно знижує якість власного життя, бере на себе відповідальність за інших, втрачає особистісний ресурс і активність.

13. Говоріть про свої потреби, просіть допомоги, якщо її потребуєте.

14. Заохочуйте себе за маленькі перемоги, нові досягнення тим, що любите (прогулянка з друзями, поїздка до улюбленого місця тощо).

15. Приділяйте час власному здоров'ю: прогулянки з улюбленими домашніми тваринами, прослуховування класичної музики, відповідні фізичні навантаження, зміна діяльності і т.п. сприяють відновленню фізичного та психічного здоров'я.