

Профілактика синдрому емоційного вигорання

Чи знайомий вам стан, коли несподівано відчуваєш себе дуже стомленим, з'являється вкрай дивне відчуття, ніби всередині щось зломалося: до всього байдуже, усе дарма? Робота, яка так подобалася, якій віддавався без останку, без якої не уявляв своє життя, тепер не тішить, а дратує, спілкування з дітьми викликає негативні емоції. У голові лише одна думка: скоріше б закінчився робочий день! Удома теж нічого не хочеться, навіть спілкуватися з близькими...

Багато хто, мабуть, перебував у подібному стані. Психологи назвали його синдромом емоційного вигорання.



Під **синдромом емоційного вигорання** розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинене власною роботою. Він розвивається на тлі хронічного стресу, призводить до виснаження емоційно – енергетичних і особистісних ресурсів людини. Синдром професійного вигорання – це небезпечне професійне захворювання тих, хто працює з людьми: педагогів, лікарів, соціальних працівників, психологів. Відомий американський психолог Христина Масlach, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, стверджувала, що емоційне вигорання – це плата за співчуття.

Професія педагога вирізняється низкою специфічних особливостей, головною з яких є безумовне спілкування з дітьми, а також вольовий стимул, який постійно спонукає до практичної педагогічної діяльності. Освітня діяльність не має фіксованого обсягу і загальноприйнятих критеріїв оцінки результативності, але потребує творчості, активного функціонування свідомості, постійної роботи над собою, удосконалення та поповнення знань, що часто призводить до емоційного перенапруження.

Тож головними причинами професійного вигорання педагогів є:

- ✓ стрес, спричинений великою кількістю вимог;
- ✓ неспокійна обстановка на роботі, що потребує стійкої уваги і напруги;
- ✓ не завжди розумна організація праці;
- ✓ неувага до свого здоров'я.

З огляду на те, що психологічна перевтома призводить до зниження якості освітнього процесу, погіршення психологічного клімату в групі, а отже, і емоційного стану дітей, дуже важливо завчасно попередити виникнення синдрому емоційного вигорання.

Ознаки емоційного вигорання:

1. Зниження самооцінки, яке виявляється в таких станах, як – от:
 - ✓ брак позитивних емоцій, деяка відчуженість у взаємостосунках з членами родини, колегами ;
 - ✓ стан тривоги, незадоволення (повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Дайте мені спокій!»);
 - ✓ безпорадність та апатія, яка з часом може перерости в агресію та відчай.
2. Відчуття самотності, що виявляється:
 - ✓ у непорозумінні з дітьми та їхніми батьками, неприхильних відгуках про декого з них у колі колег;
 - ✓ у неприязні безпосередньо до дітей – спочатку це неприхована антипатія, а потім і вибух роздратування;
 - ✓ у неможливості нормального емоційного контакту з дітьми та колегами.
3. Емоційне виснаження, яке виявляється:
 - ✓ у зниженні ціннісного ставлення до життя;
 - ✓ у байдужості до всього, навіть до свого особистого життя;
 - ✓ у втомі, апатії та депресії, що з часом призводить до розвитку серйозних хвороб – гастриту, мігрені, синдрому хронічної втоми тощо.

Вигорання відбувається поетапно і містить три стадії:

напруга – опір – виснаження. Кожна стадія характеризується відповідними ознаками, зокрема:

- ✓ **напруга** – педагогу бракує позитивних емоцій, що призводить до зниження самооцінки;
- ✓ **опір** – педагог намагається відмежуватися від неприємних вражень, та поступово у нього з`являється відчуття самотності;
- ✓ **виснаження** – педагогу байдуже до роботи й особистого життя, бо він емоційно виснажений та спустошений.

Найбільш високі показники емоційного вигорання мають педагоги зі стажем від 10 до 15 років. Вважається, що це пов'язано із кризою середнього віку. Саме в цьому віці людина вперше озирається назад, замислюється над тим, чого досягла, оцінює свої професійні досягнення. Якщо їй здається, що вона не досягла певних успіхів (велика зарплата, статус, посада), свідомо чи ні, людина починає відчувати емоційний дискомфорт, психічну напругу, незадоволення працею, перевтому.

У педагогів зі стажем до 5 років причиною емоційного вигорання вважають невідповідність очікувань та реальної дійсності.

У педагогів зі стажем роботи понад 20 років вигорання пов'язують з віковими особливостями. Адже саме на цьому віковому етапі перед педагогом постає питання: «А навіщо я працюю?» Якщо він вдало його розв'яже, то у віці 50 – 55 років переживає нове піднесення творчих сил.

Найстійкішою до синдрому емоційного вигорання виявилася група педагогів зі стажем 15 – 20 років. Свої діти дорослішають, і з'являється можливість більше уваги та часу приділяти саме особистому та професійному життю, що сприяє оновленню переживань, появи відчуття повноти життя. Тож емоційне вигорання розвивається часто не через довготривалу діяльність, а в результаті вікових та професійних криз людини, до яких призводять певні її особистісні та організаційні якості.

Рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання:

- Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.
- Думайте про щось хороше, відганяйте погані думки. Позитивне мислення і оптимізм – це запорука здоров'я і благополуччя.
- Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, скажіть собі, що все буде добре, а ви прекрасні і щасливі, у вас чудовий настрій.
- Особливе місце приділяйте відпочинку і сну. Сон повинен бути не менше 7-8 годин.



- Використовуйте впродовж дня короткі паузи, дайте собі відпочити, розслабтеся.
- Не згущуйте фарби. Не робіть з мухи слона!
- Не нехтуйте спілкуванням! Обговорюйте з близькими вам людьми свої проблеми.
- Відпочивайте разом з сім'єю, близькими друзями, колегами.
- Знайдіть місце для гумору і сміху в вашому житті. Коли у вас поганий настрій, подивіться кінокомедію, почитайте анекдоти, подивіться КВК та ін.
- Не забувайте хвалити себе!
- Посміхайтесь! Адже всім відомо – сміх продовжує життя!
- Знайдіть час для себе: прийміть розслаблюючу ванну, почитайте улюблену книгу, зробіть косметичні процедури, тощо. Любіть себе.
- Проблеми не потрібно переживати, їх потрібно вирішувати.
- Найкращим засобом для зняття нервової напруги є фізичні навантаження: займіться спортом, відвідайте спортивний зал, почніть ранкові пробіжки і т.п.
- Музика – це теж психотерапія.
- Відпочивайте на природі, адже такий відпочинок чудово заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.
- Зняти напругу також допоможе зміна діяльності, займіться улюбленою справою, вашим хобі, цим самим ваші позитивні емоції від улюбленого заняття допоможуть забути про смуток.
- Приділяйте належну увагу вашому здоров'ю та харчуванню.
- Плануйте не тільки свій робочий час, а й свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ.

