

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Підвищений інтерес до проблеми емоційного вигорання обумовлений тим, що в колективі значно зросла кількість працівників, які почуваються виснаженими як морально, так і фізично. що в результаті позначається на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Чи відчуваєте Ви професійне (емоційне) вигорання у вашій роботі? Давайте ми з вами проведемо невеличке анкетування.

Варіанти відповідей:

- 1 - Так, вигорів на 100%
- 2 - Вигорів наполовину
- 3 - Починаю вигорати
- 4 - Ні, ще тримаюсь
- 5 - А що це таке?
- 6 - І попіл мій розвіяли за вітром... (жарт).

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 професійного вигорання.

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Гербер Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це - люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо.

Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб - 10»: «Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

Під синдромом професійного вигорання розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинені 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 Маслач, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, стверджувала, що емоційне вигорання – це плата за співчуття.

Професія педагога посідає одне з перших місць з перелічених професій. Частково це зумовлено зростанням вимог до особистості педагога з боку суспільства, оскільки він відіграє провідну роль у навчальній діяльності. За словами українського педагога Костянтина Ушинського, «вплив особистості вихователя – не можна замінити ні підручниками, ні моральними тенденціями, ні системою покарань і заохочень». Тому проблема психологічного благополуччя педагога є однією з найбільш актуальних у сучасній педагогічній психології.

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.

Працю вчителя, як слушно підкреслив **В.О. Сухомлинський**, - ні з чим не можна ні порівняти, ні зіставити. Ткач уже через годину бачить плоди своєї роботи. Сталевар через кілька годин радіє з вогненного потоку металу. Хлібороб, сіяч через кілька місяців милуються колосками і жменею зерна, вирощеного в полі... А вчителю треба працювати роками, щоб побачити предмет свого творіння, буває, минають десятиріччя і ледве-ледве починає позначатися те, що ти замислив. Нікого так часто не відвідує почуття незадоволення, як учителя, ні в якому ділі помилки і невдачі не ведуть до таких наслідків, як у вчительському.

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;
- неухвага 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.

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.

Для того щоб оцінити свій емоційний стан і можливі симптоми професійного вигорання, необхідно скласти про них чітке уявлення. У психології прийнято розділяти симптоми професійного вигорання на три групи:

- психофізичні;
- соціально-психологічні;
- поведінкові.

Психофізичні симптоми:

почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);

- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну раннім ранком, починаючи з 4 год., або ж навпаки, нездатність заснути до 2—3 год. ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати па роботу);
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так. як треба»);

- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

Поведінкові симптоми:

відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — все складніше і складніше;

- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;
- дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

(Експрес-анкета для оцінювання рівня синдрому емоційного вигорання)

Експрес-анкета для оцінювання рівня синдрому емоційного вигорання

Інструкція. Шановний колего! Позначте наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану. Дякуємо!

Твердження	<i>Майже ніколи</i> (0 балів)	<i>Ніколи</i> (1 бал)	<i>Часто</i> (2 бали)	<i>Майже завжди</i> (3 бали)

До кінця робочого дня я відчуваю емоційне спустошення				
Через переживання, пов'язані з роботою, мені складно заснути				
Емоційне навантаження на роботі надто велике для мене				
Після робочого дня я можу «зриватися» на своїх близьких				
Я відчуваю, що мої нерви в край напружені				
Мені складно зняти емоційне напруження, що виникає після робочого дня				
Після робочого дня в мене вже ні на що не вистачає сил				
Я відчуваю себе перевантаженим проблемами інших людей				
<i>Усього</i>				

Оцінювання результатів:

- 0-5 балів – низький рівень емоційного вигорання;
- 6-12 балів – середній рівень емоційного вигорання;
- 12 балів – високий рівень емоційного вигорання.

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 озирвається 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 не через довготривалу діяльність, а в результаті вікових та професійних криз людини, до яких призводять певні її особистісні та організаційні якості.

Отже, незважаючи ні на що і за ради себе необхідно зберігати внутрішню гармонію. Адже роботі теж властиво бути так чи інакше тимчасовою. А нервова система – це те, що залишається на все життя. І вона тільки одна.

На завершення хочеться побажати всім наснаги, радісного і творчого підходу до життя взагалі і роботи зокрема.

Методи гармонізації психофізичного стану

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану(вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час);

збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій);

достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;

танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота) ;

фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);

терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);

ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження) ;

терапія мінералами:

дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервове напруження; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

баня і водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);

- *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

- *спілкування з сім'єю, друзями;*

-*заняття улюбленою справою , хобі* (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм);

- *спілкування з природою*(природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);

- *спілкування з тваринами;*

- *медитації, візуалізації* (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);

- *аутотренінги* (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду):

Образа, злість , невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.

А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,

Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в одне вікно .

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

Шляхи запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання:

– Навчіться розпізнавати стрес. Назвіть 5 найбільш важливих джерел стресу. Яка ваша реакція на них. Як можна знизити вплив стресорів? Які стресори є рутинними для вас? Які стресори виникають найчастіше у вашому житті? Чи хочете ви й надалі відчувати вплив стресорів? Яких стресорів ви можете уникнути і яким чином? Як ваш організм реагує на стресори? Які ви використовуєте прийоми подолання стресу?

- **Навчіться управляти своїм часом.** Визначіть основні цілі та завдання. Співвіднесіть результати виконання з можливостями їх реалізації. Складіть розклад виконання справ. Навчіться говорити «Ні». Делегуйте свої повноваження.
- **Навчіться знімати емоційну напругу.** «Тіло не боліє окремо від душі» (Сократ). Якщо ми навчимося управляти своїми емоціями, то станемо більш здоровими. Найбільш ефективним методом є аутотренінг та медитація.
- **Учіться планувати.** Заздалегідь програвайте в уяві різні варіанти поведінки.
- **Визнайте і прийміть обмеження.** Не ставте перед собою абсолютно неосяжні цілі. «Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями» (Г. Сковорода).
- **Будьте позитивним.** Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих. «Світ належить оптимістам. Песимістам – стан душі» (Ф. Гізе). Учіться терпіти і прощати.

Отже, адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, 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, ні емоційне вигорання нам не загрожуватиме!

Це ми є “капітанами” нашого життя, “ковалями” своєї долі. Ми приймаємо рішення і несемо за нього відповідальність.

Ознаки емоційного вигорання:

1. Зниження самооцінки, яке виявляється в таких станах, як – от:

- брак позитивних емоцій, деяка відчуженість у взаємостосунках з членами родини, колегами (часто так трапляється, що напарник починає дратувати, вам здається, що лише ви виконуєте майже всю роботу на групі);
- 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, гіпертензії, синдрому хронічної втоми тощо.