

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Робота педагогів пов'язана з великим нервово-психічним навантаженням. Ідеться, насамперед, про психологічні й організаційні труднощі: необхідність бути постійно «у формі», відсутність можливості вибирати учнів, емоційної розрядки, надмір контактів упродовж робочого дня, брак часу, перевантаження, соціальна оцінка. При такій роботі день у день напруженість може накопичуватися. Емоційні особливості педагогічної діяльності сприяють виникненню і розвитку синдрому професійного вигорання.

«Професійне вигорання» педагога – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до учнів.

До основних професійних стресорів педагогічної діяльності спеціалісти відносять: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження (відчуття спустошення, втоми); редукція професійних досягнень (відчуття власної некомпетентності, зниження рівня досягнень).

Особистісні чинники вигорання: схильність до інтроверсії (низька соціальна активність та адаптованість, соціальна несміливість, спрямованість інтересів на внутрішній світ); реактивність (динамічна характеристика темпераменту, що проявляється в швидкості й силі емоційного реагування); низька або надто висока емпатія (схильність осягати емоційний стан інших людей, розуміти світ їхніх душевних переживань, співчувати тощо); жорсткість та авторитарність по відношенню до інших; низький рівень самоповаги та самооцінки.

Статусно-рольові чинники вигорання: рольова невизначеність; незадоволення своїм професійним та особистим зростанням; низький соціальний статус; наявність жорстких поведінкових стереотипів, що виключають творчість; професійні ситуації, в яких спільні дії співробітників не обговорені; відсутня інтеграція зусиль, але при цьому присутня конкуренція.

Корпоративні чинники вигорання: тривалість та інтенсивність робочого навантаження, тобто на розвиток синдрому впливає не багатогодинна робота, а невизначена (нечіткість функціональних обов'язків) або яка не отримує належної оцінки.

Симптомами емоційного вигорання: прагнення зменшити взаємодію з іншими людьми (учнями, колегами, друзями); очікування винагороди від роботи, яку виконуєш, натомість отримання покарання від недостатньої компетентності; зниження працездатності, продуктивності, бажання працювати; звичайна робота стає дедалі важчою, а можливості її виконати – дедалі меншими; почуття стомленості; головні болі, безсоння, порушення сну, зміна ваги (зниження або збільшення); зниження рівня ентузіазму; збільшення конфліктів; загальна негативна установка на життєві перспективи; образа, розчарування, приступи гніву, роздратування, почуття провини.

Психологи вважають, що синдром емоційного чи професійного вигорання – процес, за яким неможливо услідкувати. Це природний стан людей, котрі повністю віддають себе роботі. Адміністрація навчального закладу може попереджувати і запобігати емоційному вигоранню педагогічних працівників, звертаючи увагу на такі фактори: укомплектованість колективу; професійна підготовка спеціалістів; матеріально-технічне забезпечення; ефективне управління; міжособистісні відносини; психологічна атмосфера в колективі; мотивація на діяльність.

Методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «професійного вигорання». Педагоги повинні намагатися самостійно дбати про своє здоров'я, щоб воно не нашкодило професійній працездатності. При психологічній стабільності організму вчитель зуміє донести до учня інформацію та сформувати з нього повноцінну особистість. Для зняття емоційної напруги й укріплення витримки бажано дотримуватися таких рекомендацій:

1. Заздалегідь програвайте варіанти. Вважається, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки учнів (зазначаючи можливі варіанти в «партитурі уроку», як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як

поведеться клас. Учні можуть не включитися у проблему, не захотіти виконувати завдання, не засміятись у відповідь на жарт. Як на це відреагувати, не почати комплексувати? Усе це варто продумати заздалегідь.

2. Учіться планувати Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів уроків часто веде до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, доки не закінчите.

3. Визнайте і прийміть обмеження Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

4. Розважайтесь Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

5. Будьте позитивною особистістю Не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

6. Учіться терпіти і прощати Нетерпимість до інших призведе до фрустрації (Фрустрація – це психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм) і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

7. Уникайте нездорової конкуренції У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

8. Регулярно робіть фізичні вправи. Скоригуйте харчування Багато рухатися і фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою і поліпшують сон. Будь-

які фізичні вправи або спорт, якщо навантаження не дуже великі, корисні для організму.

9. Розповідайте про свої неприємності Знайдіть друга, священика чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

10. Учіться безмедикаментозного методу розслаблення Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.

11. Якщо ж робота є для вас значущою, але ви відчуваєте, що починаєте «вигорати», то — хоча б тимчасово – зробіть такі кроки: попросіть керівництво тимчасово знизити вам навантаження; не беріть роботу додому; не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.

Керуйтеся правилами, які стосуються безпосередньо Вас:

- Визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши.

- Якщо перед Вами поставлене якесь завдання, запитайте себе: «А чи мушу я це зробити саме зараз і чи буде це важливо через п'ять років?»

- Зосередьтесь лише на одній справі протягом певного проміжку часу; намагайтесь не виконувати кілька справ одночасно.

- Намагайтесь зробити Ваш графік гнучким.

- Пам'ятайте, що Ваш час – цінний і що ним потрібно дорожити. Якщо маєте можливість, то заплатіть іншій особі за виконання роботи, яка Вас надто стомлює.

- Заплануйте перерви в заняттях, які стомлюють Вас через тривалість або інтенсивність. Робіть перерви до того, як відчуєте напруження та втому.

12. Навчіться управляти своїм часом за допомогою таких прийомів: визначте основні цілі та завдання вашої професійної діяльності на певний період; зіставте результати їх виконання з можливостями здійснення певних етапів вашої професійної кар'єри; визначте пріоритетність цілей та завдань; складіть розклад виконання справ; навчіться казати «Ні!»; делегуйте свої повноваження; доручайте завдання іншим; визначайте те, як ви розподіляєте свій час.

13. Змініть свій імідж «трудоголіка» Щоб подолати трудоголізм, використовуйте такі засоби: сконцентруйтеся на тому, що вам подобається найбільше, та спробуйте знайти способи припинити або мінімізувати виконання того, що вам не подобається; спитайте себе «чим би я хотів займатися безкоштовно?» і потім спробуйте спрямовувати в це русло свою роботу; використовуйте свій час, не дозволяйте часу використовувати вас; вирішіть для себе, скільки часу ви приділятиме відтепер роботі, потім скоротіть свій робочий час до цього рівня; використовуйте для так звані «штучні» прийоми (призначте відразу після закінчення робочого дня зустріч із другом, заплануйте відвідування басейну, похід до театру тощо); залишіть вільний час у вашому робочому розкладі; навчіться казати «Ні!» новим вимогам до вашого часу; якщо вам важко це зробити, скажіть, що вам потрібно подумати над цим і відмовтеся пізніше; оформіть своє робоче місце за власним смаком, зробіть так, щоб воно приносило вам задоволення; спробуйте не забувати про приємні моменти своєї роботи: задоволення від виконаного завдання, свобода та можливість бути корисним іншим тощо; надмірна захопленість роботою передбачає хороший обсяг звітності про те, як ви працюєте; можна переструктурувати роботу, щоб вона приносила вам більше задоволення; визначте час для сімейних справ (поділіть із домашніми побутові турботи, влаштуйте поїздку на природу).

14. Створіть групу соціальної підтримки Соціальна підтримка — це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось. До групи соціальної підтримки можуть увійти ваші друзі, члени сім'ї, з якими ви духовно близькі і з якими ви поділяєте свої радощі, проблеми, страхи та любов. Включіть до групи соціальної підтримки і ваших колег, затоваришуйте з ними, організуйте спільне позитивне проведення часу.