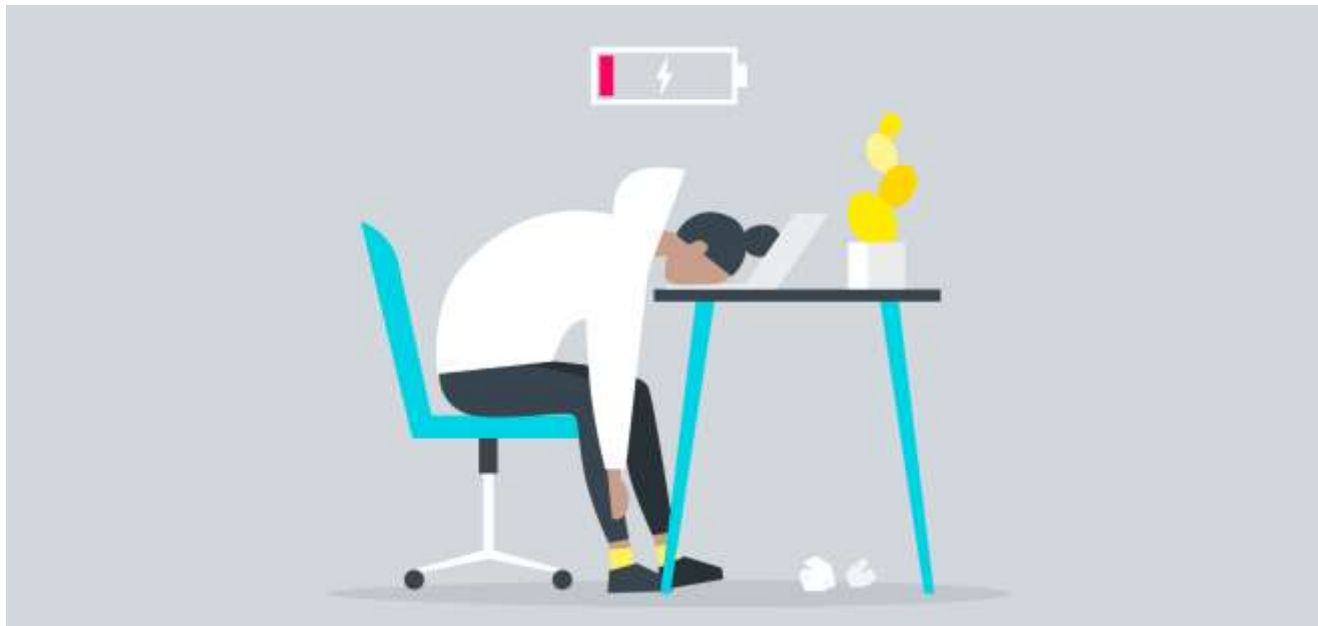


Вибірання викладачів, його ознаки та профілактика



Професія педагога належить до категорії стресогенних і вимагає великих резервів володіння собою та саморегуляції. У педагогічній діяльності постійно спостерігають стан емоційної напруженості. Після перебування в складних ситуаціях педагог найчастіше відчуває виснаженість, пригніченість, бажання розслабитись. В окремих випадках емоційна напруженість досягає критичного моменту – й результатом стає втрата самовладання та самоконтролю.

У подібних випадках зазвичай говорять, що людина «згоріла».

Такий стан називають професійним вигоранням.

Професійне вигорання — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі, проявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою.



Фактори професійного вигорання:

- 1). тривала робота в напруженому темпі;
- 2). високі навантаження, зокрема емоційні;
- 3). важкий колектив і контингент людей, з якими доводиться працювати;
- 4). відсутність належної винагороди за роботу;
- 5). криза особистісних цінностей;
- 6). індивідуальні особливості нервової системи;
- 7). психологічна несумісність з членами колективу, з якими працівник працює в одному підрозділі

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.

1-ша стадія – в поведінці з'являються ознаки «провалів в пам'яті», відчуття стомленості, не проходить після нічного сну. Після відпочинку ці явища зменшуються, проте поновлюються після повернення в колишню робочу ситуацію. Позитивних емоцій стає все менше. Тривалість формування стадії – 3-5 років.

2-га стадія – з'являється зниження інтересу до роботи, наростає апатія, до кінця робочого тижня посилюється небажання спілкуватися з колегами та студентами, а іноді навіть з друзями та близькими. Відсутній емоційний відгук на будь-які ситуації. Присутність студентів з часом сприймається негативно. Тривалість формування стадії – 5-15 років.

3-тя стадія – особистісне вигорання. Змінюється уявлення про життєві цінності. В умовах вигорання відбувається повна втрата інтересу до професійної діяльності, зниження задоволення роботою, втрата ефективності і віри у власні професійні можливості. Виникає емоційна байдужість. Тривалість формування стадії – 10-20 років

Рівні професійного вигорання:

- **Перший етап – легке вигорання.** Цей стан характеризується роздратуванням, відсутністю будь-яких бажань, зниженням мотивації та безсонням. На цьому етапі людина може сама собі допомогти, бо ще відчуває, у чому причина її вигорання. Можна пити легкі заспокійливі препарати, це справді може допомогти. Бо наступні етапи вже потребують професійної допомоги.
- **Другий етап – емоційне виснаження.** На цьому рівні людина відчуває апатію і пригніченість, втрачає інтерес до життя. Загалом цей етап можна охарактеризувати як хронічне небажання жити. Людина не хоче нічого робити, а тому їй складно самій собі допомогти.
- **Третій етап – деперсоналізація або дегуманізація.** На цьому рівні емоційного вигорання у людини змінюється ставлення до людей. Цей етап стосується соціальних працівників, психологів, волонтерів, вчителів, які справою свого життя обрали допомогу іншим, самовіддачу заради інших. Їхній організм так виснажується, що з часом вони починають відчувати зовсім інші почуття до людей, яким колись прагнули допомогти.
- **Четвертий етап – редукція професіоналізму.** Цей стан характеризується знеціненням професійних досягнень і зниженням чи повною втратою працездатності. На цьому рівні людина зовні виглядає цілком нормально, але не може нічого робити і не може пояснити іншим, що з нею відбувається.

СИМПТОМІВ:

- 1. Емоційне виснаження:** демотивація, нудьга, розчарування, підвищена дратівливість, втрата впевненості в собі, песимізм, апатія, уникнення контакту, відчуття безпомічності й спустошення.
- 2. Інтелектуальне виснаження:** проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю, втрата визначеності пріоритетів, дезорганізація в роботі, зниження працездатності, нерішучість, погіршення якості роботи.
- 3. Фізичне виснаження:** хронічна втома, втрата енергії для роботи, порушення сну, зміна ваги, головні болі, болі в спині, м'язова напруга, проблеми зі шкірою, проблеми з травленням.
- 4. Розлади поведінки:** цинізм, іронія, агресія, втрата здібності до співчуття, дегуманізація відносин, соціальна ізоляція, зловживання токсичними речовинами (алкоголем, тютюном, енергетиками, снодійним).

сперня просто відсутня. Тому все може лякати, і людина автоматично включає захисну реакцію у вигляді внутрішнього спротиву.

6. Зменшення кола соціальних контактів. Скорочення контактів з існуючим оточенням і уникнення нових, навіть дуже корисних, знайомств.

7. «Уникнення роботи на роботі»

Порівняйте якою була ваша робоча активність в попередні роки та тепер. Оскільки вигорання, як правило, відбувається протягом тривалого проміжку часу, порівняння з минулими періодами, зможе показати чи це тимчасовий спад активності в роботі чи дійсно тривале хронічне вигорання.

8. Байдужість до себе

Люди в стані професійного вигорання вдаються до нездорових способів подолання труднощів, таких як вживання алкоголю, паління, вживання снодійних препаратів, вживання нездорової їжі, відмова від їжі чи обмеження сну. Також часто перестають приділяти увагу власному зовнішньому вигляду, «занедбують» себе

9. Повністю відсутнє відчуття задоволення

Це пряма дорога до зниженого відчуття щастя та задоволення собою, своєю кар'єрою та перспективами. Це може впливати й на ваше сімейне та громадське життя. Ви можете відчувати ніби застрягли і не маєте позитивних емоцій ні вдома, ні в стосунках, ні в соціальній активності.

10. Проблеми зі здоров'ям

За певний період часу хронічний стрес може привести до справжніх проблем зі здоров'ям. Наприклад порушення травлення, серцево-судинні захворювання, депресія чи надмірна вага.



про початкову стадію синдрому професійного вигорання.

Якщо ж виявили відразу кілька — можливо, у вас вже професійне вигорання.

У цьому випадку важливо якомога швидше виявити причини і вжити необхідних заходів, звернутися по допомогу до психолога чи психотерапевта. Інакше найближчим часом зростаюче внутрішнє невдоволення може зруйнувати навіть найуспішнішу кар'єру.



Як діяти, якщо ви запідозрили в себе ознаки професійного вигорання?

Знайдіть підтримку. Це може бути будь-хто: колеги, друзі або родичі — підтримка завжди важлива. Якщо у вас на роботі є психолог, не соромтеся та звернутися по допомогу.

Спробуйте розслабитися. Дізнайся більше про методи релаксації, такі як йога чи медитація, які допоможуть вам зняти стрес, або підберіть хобі, яке б відновлювало ваші ресурси.

Займайтеся спортом. Регулярні тренування можуть підвищити ваш настрій і допомогти краще справлятися зі стресом. Також спорт допомагає відволіктися від роботи.

Дбайте про свій сон. Сон відновлює гарне самопочуття та допомагає зберегти ваше здоров'я. Тож намагайтеся спати достатньо та якісно.

Практикуйте уважність. Уважність допомагає зосередитись на моменті тут і зараз. У роботі це означає відкрите та терпиме ставлення до ситуацій, без засудження. За потреби проконсультуватися з фахівцем у сфері неврології. Цей лікар зможе прописати вам правильні препарати за необхідністю.

Зверніться по допомогу до психолога для оцінки проблеми й пошуку рішень. Можливо, причина вигорання знаходиться на поверхні, а, може, варто зануритися глибше, щоб її виявити і віднайти шляхи вирішення проблеми.

Проаналізуйте свої можливості. Якщо ваші проблеми стосуються суто робочого середовища, поговоріть них з керівником. Можливо, ви разом дійдете компромісу чи знайдете рішення для розв'язання проблем, що вас тривожать. Також варто розставити пріоритети: що важливо зробити зараз, а що можна відкласти на потім.

збереження психологічного здоров'я, емоційної рівноваги, рекомендується:

- 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. Якщо виникає емоційна напруга, можна заплющити очі, уявивши щось приємне (берег моря, місця з дитинства, що викликають позитивні емоції, тощо).

невід'ємною частиною нашого життя. Часто, лише проговоривши свої хвилювання, можна позбутися бентежних думок, відчути безпеку та внутрішній комфорт.

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

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

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

11. 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.

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

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

14. Приділяйте час власному здоров'ю: прогулянки з домашніми улюбленцями, прослуховування улюбленої музики, відповідні фізичні навантаження, зміна діяльності та інше сприяють відновленню фізичного та психічного здоров'я.

Джерела:

1. <https://happymonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya>
2. <https://vikna.tv/dlia-tebe/robota/profesijne-vygorannya-shho-cze-take-prychyny-poyavy-ta-yak-borotysya/>
3. <https://klepkainfo.com/robota/10-oznak-profesiinogo-vigorannya.html>
4. <https://suspilne.media/54640-profesijne-vigoranna-so-ce-take-ta-ak-ne-stati-jogo-zertvou/>
5. <https://pravokator.club/news/yak-unyknuty-syndromu-profesijnogo-vygorannya/>
6. <chrome-extension://mhjfbmdgcfjbbpaeojofohoefgiehjai/index.html>