

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ



Термін «професійне вигорання» з'явився в психологічній літературі відносно недавно. Він уведений американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 р. для характеристики психічного стану здорових людей, котрі перебувають в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги (Friedman, I.,1995). Це люди, які працюють у системі «людина–людина»: лікарі, педагоги, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи та ін. У своїй діяльності вони змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів, мимовільно стають залученими до цих переживань, через що відчують підвищене емоційне напруження.

Професор психології Каліфорнійського університету Крістіна Маслач деталізувала це поняття і вона підкреслює, що **вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а радше емоційне виснаження, яке виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням.**



Які особливості професійного вигорання серед педагогів?

Українське

дослідження **особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» у вчителів** (ЧНМУ ім. Ю. Федьковича , 2015)

виявило статистично значущий взаємозв'язок між симптомами «професійного вигорання» та такою характеристикою, як сімейний статус. Виявлено, що більшість симптомів «професійного вигорання» **притаманні викладачам, у**

яких є двоє дітей. Існує багато об'єктивних і суб'єктивних причин отриманих результатів. Вони можуть бути емоційного чи соціально-економічного походження та впливати на формування симптомів «професійного вигорання» в педагогів. Імовірно, відповідальність за життя й добробут двох власних дітей, матеріальні труднощі збільшують психологічне навантаження на вчителів. Їх накопичення, зі свого боку, формує відчуття невдоволеності, роздратованості, що, у результаті, зумовлює професійні кризи, виснаження та вигорання.

Установлено, також, наскільки важливу роль можуть відігравати сімейні стосунки в подоланні стресу. **Сімейні педагоги зазвичай переносять стрес легше**, зменшуючи його негативну дію на самих носіїв та оточення. Мабуть, сімейні турботи чи радощі не дають людині зациклитися лише на професійних справах. Підтримка сім'ї дає змогу легше долати труднощі, зумовлені специфікою альтруїстичних професій, зокрема, педагогічної діяльності.



Як виявити наявність або відсутність професійного вигорання в себе?

Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки»/ «виходу»/ «звільнення» від них. Це призводить до виснаження емоційних та енергетичних особистих ресурсів людини. Серед основних ознак професійного вигорання можна виділити такі:

- втрата енергійності, поява відчуття виснаження;
- зростання психологічного дистанціювання від роботи, негативних і песимістичних думок про роботу;
- зниження професійна ефективність.

Слід розуміти, що будь-яке вигорання відбувається поступово. Спочатку людина втомлюється, потім втрачає сили, далі перестає розуміти сенси професії. Усі ці стани можна попередити, якщо моніторити та порівнювати свій емоційний стан на різних проміжках життя.

Самостійно пройти он-лайн діагностику рівня емоційного вигорання можна за посиланням (щоб пройти діагностику інкогніто,

замість прізвища можна використовувати нік

) <https://forms.gle/R5mwnVqAhzWSQJ1Q9>

Велике значення для протидії вигоранню і збереження професійного здоров'я вчителів мають моделі стрес-долаючих копінг-стратегій (Coping – індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до особистісної логіки, значимості в житті людини та її психологічних можливостей). Конструктивними слід вважати пошук соціальної підтримки та активні дії орієнтовані на ефективне вирішення проблем, неконструктивними – уникання, маніпулятивні та агресивні дії (відповідають високому рівню вигорання та професійній дезадаптації вчителів).

Що може допомогти уникнути професійного вигорання?

Турбота про власне здоров'я – повноцінний сон, різноманітне харчування, мінімальна фізична активність.

Хороша адаптивність, висока мобільність, здатність формувати і підтримувати в собі позитивні, оптимістичні установки та цінності - як щодо самих себе, так і інших людей з життя взагалі.

Такі особистісні характеристики як відкритість; товариськість; самостійність; прагнення спиратися на власні сили.

Потрібно зазначити, що важливо розділяти особистий і професійний простір життя (звичайно, деколи доводиться жертвувати приватними інтересами заради термінових справ, але це не має бути кожного дня)



Які є прості способи додання емоційного перенавантаження?

- хоббі (садівництво, рибальство, туризм та ін)
- прослуховування музики (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану класична музика)
- спілкування з близькими (якщо приносить позитивні емоції)
- медитації, візуалізації, аутотренінг

Важливо: прислухатись до власних відчуттів, розпізнавати свої емоції та потреби, знаходити баланс та за необхідності, вчасно звертатись за допомогою до спеціаліста; пам'ятати, що позитивні емоції менш стійкі і більш затратні у плані психологічної енергії. Негативні емоції «підгодовують самі себе», і чим більше ми в них занурюємося, тим довше вони будуть тривати і можуть поступово перейти у негативне світосприйняття.