

*Світячи іншим, не
згори сам*

**Шляхи вирішення
проблеми
професійного та
емоційного
“вигорання”
педагогів**



За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХ ст. цей стан було як синдром «е
вигорання».



Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому «вигорання» мають



- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

Професійне “вигорання” -

синдром фізичного та емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки та ставлення до роботи



Замість слова
“**вигорання**” ми
користуємось
словами: стрес,
емоційний розлад,
перевтома, криза,
“усе, більше не
можу...”, “набридло
все”.

Педпрацівників
легко розпізнати...

Вони завжди
намагаються



Пропоную визначити, якою мірою у Вас наявний той чи інший симптом психоемоційного «вигорання». Дайте відповідь на запитання одним із двох способів: «так» (1 бал), «ні» (0 балів) і підсумуйте бали.



1. Чи вважаєте Ви, що помилилися у виборі професії?
2. Чи турбує те, що Ви стали менш продуктивно працювати?
3. Чи приносить Вам задоволення робота з учнями?
4. Чи відчуваєте Ви під час роботи постійні психологічні або фізіологічні перевантаження?
5. Чи буває так, що Ви довго не можете заснути, бо подумки аналізуєте неприємності, пов'язані з роботою?
6. Чи бувають у Вас тривожні очікування: щось має статися на роботі?
7. Чи бувають такі дні, коли емоційний стан стає причиною конфліктів або зниження результативності роботи?
8. Чи вважаєте Ви, що робота послаблює не тільки Ваші емоції, а й Ваші творчі здібності?
9. Чи буває так, що Ви працюєте автоматично, без творчого натхнення?

1. Чи ловите Ви себе на думці, що атмосфера на роботі здається Вам важкою, нудною?
2. Якщо співрозмовник неприємний, чи намагаєтеся Ви обмежити спілкування з ним?
3. Чи бувають у Вас відчуття, що все набридло й учні та колеги втомлюють своїми проблемами?
4. Чи бувають у Вас погіршення самопочуття після виробничих конфліктів?
5. Чи відноситеся Ви до людей, які цілком присвячують себе роботі?
6. Чи здається Вам, що ви приносите додому негативні емоції?
7. Чи часто Ви нервуєте, коли спілкуєтеся з учнями та колегами на роботі?
8. Чи здається Вам, що Ви витрачаєте надто багато зусиль на ті робочі моменти, які того не варті?
9. Чи працюють з Вами такі люди, яких взагалі не хочеться бачити?

Обробка й оцінка результатів

5 і менше балів - на даний час симптоми емоційного вигорання у Вас відсутні;

6-10 балів - симптоми емоційного вигорання у Вас наявні, але якщо захотіти, то синдрому можна уникнути;

11-13 балів - симптоми у Вас дуже помітні;



Вам необхідно
є життя й
доровлення



Причини «синдрому вигорання»

- напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;
- недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій;
- одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи;
 - вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва;
 - робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;
- невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні»;
- невирішені особистісні конфлікти.

Синдром вигорання
включає в себе три
основні складові:
- емоційну виснаженість;
- деперсоналізацію;
- редукцію професійних
досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація (дегуманізація) — цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з

Редукція професійних досягнень — якими працюють виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній.

Симптомами професійного вигорання можуть бути:

- робота витісняє все інше («береться» додому і на вихідні, посідає головні теми розмов)
- коли колишня енергійність змінюється почуттям втоми, апатії, розчарування,
- розлади сну, нав'язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати
- зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності
- спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, учнів, часто - родини
- зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки
- поява хворобливих проявів (починаючи від частих ГРЗ, закінчуючи появою гіпертонії, проблем із серцем, психічними розладами)

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

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті - найкраща профілактика професійного вигорання.

На жаль, 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 нам не загрожуватиме!



Рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому професійного “вигорання”

- 1.Правильно плануйте свій час**
- 2.Визнайте й прийміть обмеження. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти**
- 3.Розважайтесь. Знайдіть захопливе й приємне заняття. Любіть себе**
- 4.Учіться терпіти і прощати**
- 5.Будьте позитивною особистістю. Не критикуйте й учіться хвалити інших. Зосередьтеся на позитивних рисах людей. Допоможіть іншому**
- 6.Уникайте нездорової конкуренції**
- 7.Розповідайте про свої неприємності. Не допускайте застою негативних емоцій**
- 8.Регулярно робіть фізичні вправи**
- 9.Учіться безмедикаментозному методу розслаблення**

Прийоми саморегуляції, які можна використовувати на роботі:

- посмішка,
- гумор,
- роздуми про хороше, приємне, різні рухи, такі, як потягування, розслаблення м'язів,
- спостереження за пейзажем за вікном,
- розглядання квітів у приміщенні,
- розглядання фотографій,
- мисленнєве звернення до Бога,
- "купання" в сонячних променях,
- вдихання свіжого повітря,
- читання віршів,
- висловлювання похвали,
- висловлювання компліментів.

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, дихальні та м'язеві психотехніки):

Керування диханням - це ефективний засіб впливу на тонус м'язів. **Повільне** і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових **центрів**, сприяє **м'язовому** розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень **активності** організму, підтримує нервово-психічну напруженість.



- 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))

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



- 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)



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,
розбаритися 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, доставшись 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 клянку.



Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.

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

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 собі?



Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що **нам потрібно, що нам потрібно, що нам потрібно**. **чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й**