

ВСТУП

Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистісної відповідальності викладача. Викладачі постійно знаходяться в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивного й тісного спілкування зі студентами, батьками, колегами, що призводить до емоційного вигорання.

Науковці називають декілька факторів його виникнення: хронічна напружена психоемоційна діяльність; дестабілізуюча організація діяльності; підвищена відповідальність за виконувану роботу; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування. До характеристик особистості, схильної до емоційного вигорання, пізніше додається імпульсивність, низька емоційна стійкість та неефективні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. Рівень емоційного вигорання характеризує не лише його особистість, а й ефективність навчально - виховного процесу у цілому. Саме тому, дослідження та своєчасна профілактика зазначеного явища має велике значення як для самого педагога так і навчального закладу у цілому.

Основні складові поняття синдрому «емоційного» та «професійного» вигорання

Створюючи для здобувачів освіти умови емоційного комфорту, турбуючись про їх здоров'я, розвиток та безпеку, педагоги буквально «згорають» на роботі, частіше за все забуваючи про свої емоції, які «тліють» і з часом перетворюються у «полум'я».

Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них.

Так само як вогнище поступово поглинає поліна, професійне вигорання відбувається не одразу. Бувають ситуації, коли впродовж тривалого часу

неможливо точно сказати, що є найбільш вагомою причиною зниження якості життєдіяльності педагога.

Синдром «професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності.

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

Вигорання – процес, який відбувається дуже повільно:

- I стадія триває 3-5 років,
- II стадія 5-15 років,
- III стадія – від 10 до 20 років.

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;
- зверхність ставлення до Вас більш досвідчених колег (для початківців);
- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;
- невмотивованість здобувачів освіти, результати роботи з якими «непомітні»;
- невирішені особистісні конфлікти.

Фактори, що сприяють виникненню професійних стресів

- високий рівень відповідальності за студентів;
- дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальними винагородами;
- напруженість і конфлікти у професійному оточенні;
- недостатні умови для самовираження;

- одноманітність діяльності;
- відсутність позитивного оцінювання;
- відсутність перспектив у роботі;
- «непомітність» результатів роботи;
- невирішені особисті проблеми.

Різниця між стресом і вигоранням

Чим відрізняється професійне «вигорання» від емоційного? Які фактори спричиняють ці явища?

Фактично – це синоніми, оскільки сам термін «емоційне» вигорання з'явився у професійній сфері. Але можна припустити, що емоційне вигорання – ширше поняття, тобто результат тривалої дії «терпимих» стресових факторів, пов'язаних передусім зі спілкуванням і напруженими ситуаціями.

Вигорання може бути результатом постійних стресів, але це не те ж саме, що надмірна кількість стресів. Стрес включає в себе занадто «багато»: надто багато тиску, який вимагає надто багато від людини фізично і психологічно. Люди, що перебувають під стресом уявляють, що, якщо вони зможуть все взяти під контроль, то вони почуватимуться значно краще. Вигорання, зовсім навпаки, означає "нічого". Переживати вигорання означає відчувати порожність, позбавленість мотивації.

Люди, які відчувають вигорання, часто не бачать надію на позитивні зміни в їхньому становищі. Якщо надмірний стрес визначити як потопання в обов'язках, то вигорання буде значити залишатися суцільно сухим від обов'язків.

Стрес	Вигорання
Характеризується гіпернавантаженням	Уникання навантаження
Емоції гіперактивні	Емоції притупляються
Продукує терміновість і гіперактивність у роботі	Продукує безпорадність і безнадійність
Приводить до відчуття тривоги	Приводить до пригніченості і депресії
Втрата енергії	Втрата мотивації, ідеалів і сподівання
Найбільша шкода на фізичному рівні	Найбільша шкода на емоційному рівні
Може привести до передчасної смерті	Може привести до втрати почуття цінності життя

Загальні рекомендації із запобігання розвитку синдрому емоційного вигоряння

- перший крок до подолання вигоряння – розібратися з собою, зрозуміти свої цілі та уявити образ свого майбутнього, зрозуміти сенс того, чим саме людина займається;
- другий (інший спосіб) – перехід у сферу, яка лежить поруч. Тоді попередні знання, уміння та навички знаходять застосування. Людина робить так звану горизонтальну кар'єру;
- третій – не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей;
- четвертий – людина, залишаючись у тій же ситуації, починає робити акценти не на тому, що вона вже добре знає, уміє та засвоїла, а на тому, що являється для неї проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигоряння.

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 .

І хоча не існує універсального рецепту від вигорання, усе ж цю проблему можна вирішити, якщо нею цілеспрямовано займатись. Необхідно розділяти робочу частину життя та сімейну й не змішувати їх, не брати роботу додому, не занадто затримуватись на роботі. Корисні фізичні вправи та прогулянки, щоб відволіктись від роботи. Також досить корисно брати короткочасні перерви, коли відчуваєте, що ситуація занадто напружена.

ВИСНОВКИ

Тому, шановні колеги, я певна: не дамо ми можливість завітати до нас синдрому професійного вигорання все– залежить більшою мірою саме від нас. «Усе в твоїх руках». Усе в Ваших руках – шановні колеги!

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акіндінова І.А. Методи психологічної допомоги роботі з наслідками синдрому емоційного вигорання фахівців допомагають рофесій[Текст]:Психологічний журнал.
2. Бойко В.В. Синдром «емоційного вигорання» в професійному спілкуванні. [Текст] / Бойко В.В. - СПб.: Пітер .- 1999 .- С.99-105.
3. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. - СПб: Речь.-2004. С.-272.
4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. -2005. -№2.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
6. Виготський Л.С. Педагогічна психологія. [Текст] / Виготський Л.С. - М., Педагогіка.-1991. С.476
7. Ліщинська О. Професійна деформація особистості психолога // Психолог. – 2008. - №13
8. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання // Психолог. – 2011. - №14-15
9. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом.. М., Владос, 1998. -496с.
10. Філіна С. Про «синдром професійного вигорання» і техніки безпеки в роботі педагогів і інших спеціалістів соціальної сфери // Шкільний психолог. - 2003. - № 36.
http://vykladach.ucoz.ua/publ/profilaktika_emocijnogo_vigorjannja_pedagogiv/1-1-0-1
www.rusnauka.com/3_ANR_2012/Pedagogica/6_99882.doc.ht