

Емоційне вигорання

Дослідження Н.А. Амінової, Федоренко Л.Г. довели, що через 20 років у переважній кількості педагогів настає емоційне «згорання», а до 40 років "згоряють" всі вчителі.

Педагоги часто не відчують задоволення від своєї діяльності: їм здається, що незважаючи на всі зусилля діти, з якими вони працюють, недостатньо добре володіють необхідним матеріалом.

Перевантаження на роботі не можуть не позначитися і на особистому житті фахівців, адже серед педагогів в освіті переважна більшість - жінки.

Виховання власних дітей часом йде на задній план, що є причиною

формування почуття провини, власної некомпетентності в питаннях виховання, апатії або, навпаки, роздратування та агресії, спрямованої на себе або на оточуючих. Таким чином, наслідком емоційного вигорання можуть стати проблеми в сім'ї, порушення взаємин з рідними і в першу чергу - з дітьми.



Працю вчителя, як слушно підкреслив В.О. Сухомлинський, - ні з чим не можна ні порівняти, ні зіставити. Ткач уже через годину бачить плоди своєї роботи. Сталевар через кілька годин радіє з вогненного потоку металу. Хлібороб, сіяч через кілька місяців милуються колосками і жменю зерна, вирощеного в полі... А вчителю треба працювати роками, щоб побачити предмет свого творіння, буває, минають десятиріччя і ледве-ледве починає позначатися те, що ти замислив. Нікого так часто не відвідує почуття незадоволення, як учителя, ні в якому ділі помилки і невдачі не ведуть до таких наслідків, як у вчительському. Учитель зобов'язаний – перед суспільством, перед батьками – працювати тільки правильно, тільки добре, кожна крихта людської краси – це його безсонні ночі, сивина, безповоротні хвилини його особистого щастя – так, вчителю часто буває ніколи подумати про себе, бо він змушений думати про інших, і це для нього самопожертва, не покірливе підкорення долі, а справжнє щастя особистого життя»

Що ж таке емоційне вигорання?

Це несприятлива реакція людини на стрес, отриманий на роботі, що включає в себе психофізіологічні та поведінкові компоненти. «Вигорання» може характеризуватися емоційним, фізичним і когнітивним виснаженням і виявлятися наступними симптомами: погіршенням почуття гумору, почастишанням скарг на здоров'я, зміною продуктивності роботи, зниженням самооцінки тощо

Що робити, якщо ви помітили перші ознаки вигорання?

Перш за все, визнати, що вони є. Ті, хто допомагає іншим людям, як правило, прагнуть заперечувати власні психологічні проблеми. Важко зізнатися самому собі: «я страждаю на професійне вигорання». Тим більше, що у важких життєвих ситуаціях включаються внутрішні неусвідомлювані механізми захисту. Серед них – раціоналізація, витіснення травматичних подій, «окаменіння» відчуттів і тіла. Люди часто оцінюють ці прояви неправильно – як ознаку власної «сили». Деякі захищаються від своїх власних важких станів і проблем за допомогою активності, вони прагнуть не думати про них і повністю віддають себе роботі, допомозі іншим людям. Допомога іншим дійсно на деякий час може принести полегшення. Проте тільки на деякий час. Адже надмірна активність шкідлива, якщо вона відволікає увагу від допомоги, якої потребуєте ви самі.



Пам'ятаєте: блокування своїх почуттів і активність, виражена понад міру, можуть уповільнити процес вашого відновлення.

По-перше, ваш стан може полегшити фізична та емоційна підтримка від інших людей. Не відмовляйтеся від неї. Обговоріть свою ситуацію з тими, хто, маючи подібний досвід, відчуває себе добре. Для професіонала при цьому доречна і корисна робота з супервізором – професійно досвідченішою людиною, яка при необхідності допомагає менш досвідченому колезі в

професійно-особистісному вдосконаленні. У запланований період часу професіонал і супервізор регулярно спільно обговорюють виконану роботу. В ході такого обговорення здійснюється навчання і розвиток, які допомагають вийти з вигорання.

По-друге, в неробочий час вам потрібна самота. Для того, щоб справитися зі своїми відчуттями, вам необхідно знайти можливість побути одному, без сім'ї або близьких друзів.

Що потрібно та чого не потрібно робити при вигоранні?

НЕ приховуйте своїх відчуттів. Проявляйте ваші емоції і давайте можливість вашим друзям обговорювати їх разом з вами.

НЕ уникайте говорити про те, що трапилось. Використовуйте кожну можливість переглянути свій досвід наодинці з собою або разом з іншими.

НЕ дозволяйте вашим відчуттям труднощів зупиняти вас, коли інші надають вам шанс говорити або пропонують допомогу.

НЕ чекайте, що важкий стан, характерний для вигорання минеться, виділяйте достатньо часу для сну, відпочинку, роздумів.

Висловлюйте ваші бажання прямо, ясно і чесно, говоріть про них сім'ї, друзям і на роботі.

Намагайтесь зберегти нормальний розпорядок вашого життя, наскільки це можливо.



Що робити, якщо ви розумієте, що вигорання вже відбулося та досягло глибоких стадій?



Пам'ятаєте: необхідна спеціальна робота з відреагування травматичного досвіду і відродження почуттів. Не намагайтесь провести цю роботу самі з собою – таку складну (та хворобливу) роботу можна виконати тільки разом з професійним психологом-консультантом.

Справжня мужність полягає в тому, щоб визнати, що вам необхідна професійна допомога.

Спочатку йде важка робота, мета якої - «зняти панцир бездушності» та дозволити своїм відчуттям вийти назовні. Це не веде до втрати самоконтролю, але приглушення цих відчуттів може призвести до неврозів та фізичних проблем. При цьому важлива спеціальна робота з руйнівними «отруйними» відчуттями (зокрема, гнів, образа). Результатом цієї підготовчої роботи стає «розчищення» внутрішнього простору, що вивільняє місце для приходу нових, відроджених почуттів.

Наступний етап професійної роботи – перегляд ваших життєвих міфів, цілей і цінностей, своїх уявлень до себе самого, інших людей і до своєї роботи. Тут важливо прийняти і укріпити своє «Я», усвідомити цінність свого життя; прийняти відповідальність за своє життя і здоров'я і зайняти професійну позицію в роботі. І лише після цього крок за кроком змінюються стосунки з оточенням і способи взаємодії з ним. Відбувається освоєння по-новому своєї професійної ролі і інших своїх життєвих ролей та моделей поведінки. Людина знаходить упевненість в своїх силах. А значить – вона вийшла з-під дії синдрому емоційного вигорання і готова успішно жити і працювати.