

# Професійне вигорання. Що це?

Професії педагогів і психологів належать до так званих хелперських (від англ. - допомагати), оскільки пов'язані з роботою у системі «людина-людина», тривалим спілкуванням, наданням підтримки та допомоги.

Термін *«професійне вигорання»* з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж.Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з учнями, клієнтами, пацієнтами, постійно емоційно напружені.

У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ) навіть виділяють окремий стан – «професійний стрес», визначаючи його як «стрес керування своїм життям». Одним з наслідків тривалого професійного стресу – *синдром професійного вигорання*.

*Термін «вигорання»* походить від англ. burn-out – припинення горіння.

Сьогодні під професійним вигоранням розуміють захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрачання сил та емоцій. Емоції незаперечно можна назвати одним із основних інструментів у роботі педагогів.

*Емоційне вигорання* – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на психотравматичний вплив.

*Синдром вигорання* – це процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення від роботи.

## Причини «синдрому вигорання»

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

## Основні симптоми професійного вигорання

- швидка втомлюваність;**
- негативізм у спілкуванні з учнями та колегами;**
- безсоння;**
- почуття провини;**
- зниження самооцінки;**
- порушення пам'яті, уваги;**
- підвищення дратівливості;**

**розвиток тривожного й депресивних розладів;**  
**потреба у психостимуляторах;**  
**порушення у харчуванні;**  
**соматичні захворювання;**  
**головний біль;**  
**тахікардія, аритмія, гіпертонія.**

### **Запобігання та подолання професійного стресу й вигорання**

хобі, спорт ;  
емоційне спілкування з дітьми, близькими людьми або домашніми тваринами;  
прогулянки , гаряча ванна, ароматерапія;  
позитивне мислення;  
фотографії тих, хто любий серцю, аутотренінг, точковий самомасаж .

#### **Потрібно :**

розраховувати й обдуманно розподіляти свої навантаження;  
вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;  
не намагатися бути найкращим завжди й в усьому;  
простіше ставитися до конфліктів на роботі;  
приймати участь у групових формах психологічної допомоги, тренінгах спілкування.

#### **Щоб прискорити своє професійне вигорання, треба ( шкідливі поради )**

Працювати багато годин поспіль, особливо вечорами і вихідними, і говорити собі, що це ніяк не впливає на стосунки з близькими людьми.

Підмінювати роботою відсутні взаємини.

Навіть не перебуваючи на роботі, думати про найважчі ситуації, стосунки і людей, пов'язаних з роботою.

Постійно турбуватися про те, що ви мали зробити, але не зробили.

Перекладати відповідальність за те, що щось іде не так, на своїх учнів, колег, адміністрацію установи й систему загалом.

Бути переконаним, що «не треба глибоко копати» - ні в собі, ні в іншому.

Вірити, що можливе досягнення абсолютного щастя – життя без проблем.

Увесь час прагнути бути кращим від решти.

# **Внутрішні переконання, що захищають від** **ВИГОРАННЯ**

**Усі люди - автономні. У кожної людини – свій життєвий шлях.**

**Усі вільні обрати ту якість життя, яку хочуть. Вони самі відповідальні за це перед собою.**

**Головний мій учень – це я. Я дбаю про свій внутрішній добробут – намагаюся бути чесним із самим собою.**

**У життя є дві сторони медалі – темна і світла, щоб бути цілісною особистістю, необхідно приймати і те, і інше.**

**Індикатор якості життя – мої переживання. Я не ігнорую їх, я їм довіряю.**

**Якщо я чую і відчуваю себе – я вмію чути інших, і не навпаки!!!**

**Мир за всяку ціну – не для мене. Занадто дорога плата. Якщо я розплачуся собою.**

**Я борюся зі своїми страхами невдачі, тривогою «чи все правильно я зробив», сумнівами у своїй компетентності й відсутністю сумнівів.**