

## ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Робота педагогів пов'язана з великим нервово-психічним навантаженням. Ідеться, насамперед, про психологічні й організаційні труднощі: необхідність бути постійно «у формі», відсутність можливості емоційної розрядки, надмір контактів упродовж робочого дня, брак часу, перевантаження, соціальна оцінка. При такій роботі день у день напруженість може накопичуватися. Емоційні особливості педагогічної діяльності сприяють виникненню і розвитку синдрому професійного вигорання.

Професійне вигорання особистості є результатом хронічного професійного стресу. Управління професійним стресом та синдромом професійного вигорання – це можливість використання особистістю наявних важелів управління, не покладаючи їх на інших людей або обставини.

Важливою складовою комплексної моделі управління стресом є втручання - встановлення особистістю бар'єрів (за допомогою спеціальних прийомів) на всіх фазах розгортання стресу з метою протидії йому. Основна мета втручання полягає в тому, щоб попередити негативні наслідки, які можуть викликати стрес-фактори. Когнітивна оцінка ситуації, вибіркоче сприйняття, релаксація, фізичні вправи є основними бар'єрами, які може виставити особистість на певних фазах перебігу стресу.

Серед прийомів, які можна використати для профілактики синдрому професійного вигорання педагогічними працівниками, можна виокремити зокрема такі:

1. Опануйте стратегію вибіркового сприймання (процесом прийняття рішення про те, на чому сконцентрувати увагу: на негативному чи позитивному). Не давайте думкам опановувати Вами. Навчіться усвідомлювати позитивні аспекти ситуації та знижувати (не відкидати!) важливість неприємних аспектів. З цією метою використовуйте такі прийоми:

- складіть перелік ситуацій, які Вас наразі турбують, та перелічіть їхні позитивні сторони;

- перед сном (або в інший зручний час) пригадайте все гарне та приємне, що відбулося з Вами сьогодні.

2. Зробіть своє життя святом (навчіться «нюхати троянди»). Життя може стати святом, якщо віднайдете час для його святкування, а тому:

- сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у Вашому житті;
- сформууйте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте);

- якщо Ви досягли якоїсь мети, навіть маленької, дозвольте собі насолодитися успіхом її досягнення, не починайте одразу ж ставити перед собою нову мету.

- сприймайте життя з усією повнотою. Для цього докладіть свідомих зусиль, змініть звичні способи дій (наприклад, вибір різних маршрутів до місця роботи, форм проведення семінарів, нарад, звітів, взаємодії з студентами тощо).

3. Навчіться використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та Вами. Перегляньте кінокомедію, журнал коміксів, поспілкуйтеся в групі соціальної підтримки тощо.

З метою профілактики виникнення фази емоційного та фізичного напруження важливим є застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які необхідно вибирати та використовувати, зважаючи на індивідуально-психологічні особливості.

4. Визначте, який тип поведінки в ситуації стресу притаманний для Вас - «А» чи «Б».

Для поведінкового типу А характерна сукупність особистісних характеристик, до складу якої входять виняткове прагнення до змагання, агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, а також вільно виражена, але раціональна ворожість і практично завжди - прихована беззахисність. Для поведінкового типу Б характерні протилежні характеристики: ці люди не

проявляють ворожості, для них не характерний поспіх, вони не прагнуть до змагання. Констатовано, що тип А більше пов'язаний з розвитком ішемічної хвороби серця. Окрім того, встановлено, що у жінок типу А народжуються діти, які також належать до типу А.

Тому з метою профілактики синдрому професійного вигорання важливо усвідомити, що необхідно схвалювати поведінку типу Б та ігнорувати й не стимулювати поведінку типу А. Якщо Ви визначили, що у вашому житті переважає поведінка типу А, намагайтеся використати низку прийомів, які допоможуть:

а) правила, які стосуються безпосередньо Вас:

- Визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши.

- Якщо перед Вами поставлене якесь завдання, запитайте себе: «А чи мушу я це зробити саме зараз і чи буде це важливо через п'ять років?»

- Зосередьтесь лише на одній справі протягом певного проміжку часу; намагайтеся не виконувати кілька справ одночасно.

- Намагайтеся зробити Ваш графік гнучким.

- Пам'ятайте, що Ваш час - цінний і що ним потрібно дорожити. Якщо маєте можливість, то заплатіть іншій особі за виконання роботи, яка Вас надто стомлює.

- Заплануйте перерви в заняттях, які стомлюють Вас через тривалість або інтенсивність. Робіть перерви до того, як відчуєте напруження та втому.

- Перед тим як щось сказати, запитайте самого себе: «Чи дійсно це настільки важливо, що я без сумніву маю це сказати?»; «Чи хтось хоче це почути?»; «Чи доречним буде моє висловлення?» та ін.

- Пам'ятайте, що Ваші переконання істинні лише деякий час, а тому будьте відкритими для нових ідей.

- Щоразу нагадуйте собі про те, що не є важливим для Вас, та про те, що Вам дійсно потрібно. (Але зауважте: якщо те, що Вам потрібно, не сприяє розвитку вашого духу й розуму, то це - марнування часу).

- Регулярно намагайтеся побути на самоті.

- Вибирайте час, щоб згадати минуле й ті складнощі і проблеми, що колись були у Вашому житті. («Не весь перелік!»)

б) правила стосовно Вашої взаємодії з іншими людьми:

- Посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень ворожості.

- Дякуйте людям, якщо вони роблять Вам щось приємне.

- Зміцнюйте стосунки з друзями та знайомими, намагайтеся зробити їх ближчими.

- Не заважайте іншим людям робити те, що Ви б зробили швидше.

- Послухайте розмову інших людей мовчки, не дозволяючи собі втручатися, підштовхувати їх якимось чином.