Роль внутрішніх ресурсів у боротьбі із професійним вигоранням педагогів

У сучасному ритмі життя більшість людей час від часу відчувають на собі наслідки стресу, пов'язаного із професійною діяльністю. Тривале перебування у стресовому стані може призвести до внутрішньої дисгармонії та емоційного вигорання. Як відомо, найбільш вразливими є представники допомагаючих професій, тобто особи, які працюють у сфері людина-людина.

Окремою групою підвищеного ризику можна виділити педагогічних працівників, діяльність котрих пов'язана із серйозною відповідальністю, широким колом обов'язків та постійним браком часу. Сьогодні ця проблема є особливо гострою та актуальною, бо працювати педагогам доводиться в умовах освітніх реформ, а віднедавна - ще й в умовах карантину та дистанційного навчання.

Симптоми вигорання хоча б іноді помічає у себе кожна людина під час стресових ситуацій – це емоційне та фізичне виснаження, дратівливість, втрата мотивації та інтересу до роботи, навчання. На щастя, у більшості таких випадків звичайний відпочинок допомагає витримати психологічне напруження і ці симптоми зникають самостійно. Але якщо стрес стає хронічним , вигорання переходить у наступну стадію та призводить до більш серйозних розладів та наслідків для здоров'я.

За моделлю американського професора Дж. Грінберга, професійне вигорання – це процес, що має п'ять послідовних стадій або ступенів. Перша стадія найчастіше стосується молодих працівників, які тільки розпочинають професійну діяльність і витрачають багато ресурсів на виконання завдань із непомірним ентузіазмом, можна сказати, що «горять» на роботі. Через деякий час ресурс вичерпується і діяльність починає приносити дедалі менше задоволення. На другій стадії вже з'являються симптоми, що вказують на гостру потребу у відпочинку – втома, сонливість чи навпаки- безсоння, втрата мотивації.

Третя стадія вигорання супроводжується апатією, роздратованістю, відчуттям пригнічення та виснаженості, з'являються психосоматичні розлади. На четвертій, кризовій стадії пригнічується імунітет, розвиваються хронічні хвороби. В решті- на п'ятій стадії людина втрачає працездатність через численні захворювання, що несуть загрозу її життю та здоров'ю .

Очевидно, що чим раніше вдасться помітити симптоми вигорання, тим більше шансів його подолати із найменшим ризиком для власного здоров'я, вчасно збалансувати свою діяльність та зберегти гармонію. Для цього на допомогу кожній людині існують її життєві опори – внутрішні та зовнішні ресурси.

Зазвичай ми набагато більше знаємо про наші зовнішні опори та звертаємось до них частіше, ніж до внутрішніх. У зовнішньому середовищі поряд із стресом та негараздами завжди є ресурси, який допомагають витримати цей тиск. Для кожної людини вони свої, але загалом все ж можна виділити спільні – це спілкування із родиною, друзями, природою, домашніми улюбленцями, корисні та шкідливі звички, щоденні ритуали, різноманітні хоббі, тобто ті речі, які надихають, розслаблюють та дозволяють швидко відновитись.

Відшукати внутрішні ресурси складніше, але розвивати та використовувати їх необхідно. Наші внутрішні опори пов'язані із особистісними особливостями – це власний характер, таланти та здібності, досвід та світогляд, інтелектуальний потенціал, моральні цінності тощо.

Як внутрішні ресурси допоможуть впоратись із стресом та професійним вигоранням? Будь яка стресова ситуація викликає певні дії та реакції - психологічний захист, подолання, пристосування та переживання. Для адекватного сприйняття та конструктивного вирішення стресової ситуації необхідно докласти певних зусиль, задіяти сильні сторони своєї особистості, здатність відновити витрачену енергію, спираючись на внутрішні опори. Важливо приділяти увагу самовдосконаленню та виховувати власну життєстійкість - потужний внутрішній ресурс у боротьбі зі стресом. Треба навчитися прислуховуватись до власних емоцій, почуттів та усвідомлювати їх. Тільки через чітке розуміння того, як саме ти почуваєшся у стресовій ситуації, можливе усвідомлення та задоволення власних потреб.

Як зрозуміти, що ти вигорів?

Синдром емоційного вигорання — реакція на хронічний стрес, пов'язаний з великою кількістю емоційно насичених ситуацій і вимушено величезними обсягами спілкування. Інколи його ще називають «розплатою за співчуття».

Такі ситуації виникають у тих випадках, коли адаптаційні ресурси людини в подоланні стресу перевищені. Тож очевидно, що педагогам ця проблема загрожує досить гостро (вони на другому місці після лікарів за частотою проявів). Тим паче, середньостатистичний вчитель — це жінка 45 років, яка вже має 15-25 років педагогічного стажу, тобто є «групою ризику».

Звісно, чим довше триває стрес, тим вище ризик емоційного виснаження, втрати психологічної енергії. Але, виявляється, синдром може вражати навіть молодих педагогів, вже через 5-10 років від початку професійної діяльності. І цей стан складніше помітити, ніж емоційну втому вчителів з поважним стажем. Адже самі новачки вважають дискомфорт частиною адаптації, а колеги менше помічають, що щось не так, адже ще не так добре знають індивідуальні особливості.

Тож коли педагог, яка віддала багато років школі, раптом стає роздратованою, байдужою, холодною, колеги можуть поспівчувати та

порадити відновити сили. А якщо молодий учитель поводиться так само, навіть якщо рік тому був взірцем доброзичливості та ввічливості, у педколективі можуть вирішити: «Який тяжкий характер,оце так показав себе».

Для кого загроза найбільша

Тренер пропонує вчителям хоча б двічі на тиждень збиратися, обговорювати переживання, знаходити спільні рішення. Здавалося б, навіщо ще спілкування? Невже замало педрад та інших професійних заходів?

Спочатку слід розібратися, чому одні перенавантажені вчителі вирують ідеями та енергією, а інші — вже на шляху емоційного вигорання? Хтось працює 30 років спокійно, а на когось синдром чатує вже в перші роки роботи. Звісно, треба врахувати і особистісні риси, і стресостійкість. Але найважливіше інше: одна людина накопичує негативні емоції без звільнення від них, а інша — може «відвести душу» з колегами, друзями або родиною, а можливо, ще й має індивідуальні засоби «антистресу».

Негатив (а робота, пов’язана зі спілкуванням, приносить його) — як емоційний «бруд»: якщо не чистити від нього психіку багато років, захворієш.

Уявіть, коли вчитель цей негатив виливає на учнів, розуміє це і відчуває ще й провину — новий домішок негативу.

Як попередити емоційне вигорання:

1. Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.

2. Вчіться керувати своїми емоціями. Часто доводиться приховувати їх від учнів, але не треба обманювати себе. Якщо багато негативу, шукайте свій спосіб «випустити» його (спорт, фізична праця, прогулянки, музика, самомасаж, підтримка близьких тощо).

3. Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то ви самі переконаєте в цьому інших.

4. Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.

5. Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе надто багато.

6. Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку, якщо негаразди в особистому житті. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.

7. Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.

8. Знаходьте час для себе. Ви маєте право не тільки на робоче, а й на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.

9. Висипайтеся. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу захищає психіку від перевтоми. Для того щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом або прогуляйтеся

10. Опануйте якусь техніку глибокого дихання. Адже часто дихаємо ми тоді, коли потрапили у стресову ситуацію. Змусити себе дихати глибоко та повільно — те саме, що переконати організм, що стрес минув. Крім того, глибоке дихання животом може захистити від ще однієї біди: «заїдання тривоги». Наш мозок сигнали роздратованого адреналіном шлунку сприймає як сигнали голоду. А глибоке дихання розслабить шлунок.

11. Навчіться розслабляти тіло за власним бажанням. Способів чимало, наприклад, парадоксальний. Напружте одночасно групу м’язів. Побудьте кілька секунд у такому стані. Після цього м’язи автоматично розслабляться. Перейдіть до наступної групи. Почніть зверху, з мімічних м’язів обличчя, і «пройдіть» донизу, аж до пальців ніг.

12. Звертайтеся за допомогою та підтримкою. Якщо ви відчули, що починаєте емоційно «перегорати», зупиніться! Час визнати, що треба відпочити. Якщо є можливість, краще звернутися до психотерапевта. Він допоможе з’ясувати, у чому причина браку енергії, від чого захищає вас організм, що «вимкнув» емоції.