

Шифр – «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ»

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	6
1.1. Сутність емоційного вигорання	6
1.2. Характеристика синдрому емоційного вигорання	8
1.3. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників	11
1.4. Шляхи запобігання емоційному вигоранню	14
Розділ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	19
2.1. Характеристика вибірки дослідження й обґрунтування доцільності вибору методик дослідження	19
2.2. Результати емпіричного дослідження	21
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30
ДОДАТКИ	32

ВСТУП

Постановка проблеми. Дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників є досить гострою проблемою. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку. Суспільство не вважає за потрібне приділяти максимум уваги як фізичному, так і психологічному здоров'ю. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю надійної системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання.

Специфіка роботи людей даної професії полягає в тому, що кожного дня виникає багато різноманітних ситуацій із високою емоційною напругою, інтенсивністю міжособистісного спілкування, необхідністю розв'язання конфліктних ситуацій. Тому педагогічні працівники витрачають багато зусиль та енергії, щоб встановити довірливі стосунки з учнями, колегами по роботі, керівництвом закладу освіти, а також щоб зберігати спокій та управляти власними емоціями у діловому спілкуванні. Зважаючи на це, проблема профілактики і подолання емоційного вигорання у педагогічних працівників завжди актуальна.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників.

Мета дослідження – проаналізувати рівень, психологічні чинники й умови профілактики емоційного вигорання у педагогічних працівників.

В основу дослідження було покладено таку **гіпотезу**: педагогічні працівники в силу специфіки своєї професійної діяльності мають достатньо виражений рівень емоційного вигорання.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційного та професійного вигорання;

- 2) визначити й обґрунтувати ключові поняття досліджуваної проблеми;
- 3) емпірично дослідити особливості емоційного вигорання у професійній діяльності педагогічних працівників.

Аналіз досліджень дає змогу вважати, що більшість авторів визначають емоційне вигорання як синдром, що розвивається на тлі хронічного професійного стресу та призводить до зниження емоцій та сил людини. Дослідження проблеми емоційного вигорання знайшло своє відображення у роботах не одного вченого (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Старченкова, К. Маслач, С. Джексон). Дослідники часто розмежовують поняття «професійне вигорання» та «емоційне вигорання». Однак слід зазначити, що ці поняття тісно пов'язані між собою, оскільки однаковими є причини їх виникнення, прояви, а також наслідки впливу на особистість.

Методи дослідження: теоретичні: метод наукового аналізу, синтезу, абстрагування, індукції, класифікації та систематизації. Емпіричні методи: анкетування, педагогічний експеримент, кількісний і якісний аналізи отриманих результатів. У ході дослідження були використані такі методики:

1. Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко).
2. Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон).
3. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим).
4. Визначення психічного вигорання (О. Рукавішніков);
5. Визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс і Р. Праге).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі комунального закладу «НВК: ЗОШ I-II ступенів – ліцей №7 Вінницької міської ради». Разом було охоплено дослідженням 20 вчителів початкових класів.

Теоретичне значення дослідження полягає: в уточненні змісту понять «емоційне вигорання», «психічне вигорання» стосовно вчителів початкових

класів; у визначенні та науковому обґрунтуванні рівнів емоційного вигорання педагогів.

Практичне значення роботи полягає в узагальненні й систематизації психолого-педагогічних заходів щодо профілактики емоційного вигорання педагогів.

Публікації. Результати дослідження опубліковано у статті

Тетяна Цьомик-Яворська, Оксана Костюк Особливості емоційного вигорання педагогів / Тетяна Цьомик-Яворська, Оксана Костюк // Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами (м. Вінниця, ВДПУ імені М.Коцюбинського, 10-11 грудня 2020 року) [Електронний ресурс] : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / редкол.: Н.Ю. Родюк, А.В.Хіля ; за заг. ред. О.П.Демченко. Випуск 3. Вінниця, 2020. – С. 201-204.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами» (м. Вінниця, 10-11 грудня 2020 року).

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

1.1. Сутність емоційного вигорання

За даними досліджень американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, в наш час понад 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми [Цит. за: 5]. Це захворювання було відкрито на початку 50-х років минулого століття і довгий час вважалось недослідженою формою вірусної інфекції.

Історія терміна «синдром емоційного вигорання» бере початок у 1974 р. Саме тоді Г. Фройденбергер опублікував статтю «Staff Burn-Out» [16], яка була написана на основі його спостережень за волонтерським персоналом (включаючи його самого) в безкоштовній клініці для наркозалежних. Також разом із колегою Г. Норт він визначив причини, перелік фаз емоційного вигорання і фактори його розвитку.

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хворіб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці [2]. Багато вчених вважають це хворобою, але, починаючи з травня 2019 р., ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. Однак супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я і життя загалом, зокрема послаблюється увага, погіршуються стосунки, частіше виникають конфлікти, зменшується рівень задоволення життям.

Синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок. Таке тривале порушення рівноваги неминуче призводить до синдрому емоційного вигорання,

отже, є наслідком стресу, яким людина не здатна керувати. Цьому передуює стан, коли людина підсвідомо накопичує негативні емоції, а не звільняється від них.

Психологи часто розглядають синдром «вигорання» у контексті професіоналізації. Досліджуючи психічне вигорання у процесі професіоналізації вчителя залежно від віку та стажу роботи, Н. Мальцева визначає його таким чином: «Синдромом психічного вигорання є складне структурно-динамічне утворення, яке формується в процесі педагогічної діяльності та є негативним ефектом професіоналізації» [7, с. 3].

В. Бойко під емоційним вигоранням розуміє «вироблений особою механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи» [1]. Вчений вважає емоційне вигорання набутим стереотипом емоційної, найчастіше професійної, поведінки, частково функціональним стереотипом, який дозволяє людині дозувати й економно витратити енергетичні ресурси; формою професійної деформації особистості. Водночас, коли вигорання негативно відображається на виконанні професійної діяльності та стосунках із партнерами, можуть виникати його дисфункціональні наслідки.

К. Маслач та С. Джексон описали вигорання як синдром фізичного емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Через такий стан починає розвиватися негативна самооцінка, негативне ставлення до роботи, втрата розуміння і співчуття до колег [17].

Ф. Сторлі, провівши дослідження емоційного вигорання на медсестрах, які працюють у кардіології, зробила висновок, що цей синдром є результатом конфлікту з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Внаслідок цього розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання на творчу форму, при цьому відсутній [18].

Отже, синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності.

Щоденна робота, іноді без перерв і вихідних, із постійними фізичними, психологічними навантаженнями, ускладнена напруженими емоційними контактами, веде до життя у стані постійного стресу. Людина накопичує негативні моменти та ситуації і, як результат, це може призвести до серйозних фізичних захворювань. Тому працівники, які готові викладатися по 24 години на добу, віддаватися роботі без залишку, без перерв, вихідних і відпусток, – перші кандидати на емоційне вигорання, що призводить у результаті до негативного розвитку життєвих ситуацій. Людина сама заганяє себе в пастку надмірної залученості, емоційної залежності від роботи і раптом у якийсь момент розуміє, що не може далі нести цей тягар. Людина ламається, відчуває втому, розуміє, що вичерпала всі ресурси, виснажена і морально, і фізично. З'являються сумніви в корисності своєї діяльності, відчуття безглуздості того, що відбувається, знижується самооцінка, починаються переживання з приводу своєї професійної й особистої неспроможності, здається, що немає перспектив.

Хоч раз у житті це відчуває кожен. Підступність емоційного вигорання полягає в тому, що не відразу починає відчуватися дискомфорт. Але якщо це систематично повторюється, то з часом те, в чому людина була зацікавлена і робила добре, стає їй нецікавим. Ризик значно підвищується на третій–четвертий рік роботи, коли вже відсутня новизна, знижується мотивація, підвищуються власні вимоги, а також вимоги оточуючих.

1.2. Характеристика синдрому емоційного вигорання

Загальні симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина відчуває «дефіцит відпочинку» через обмеження лише професійними контактами, відсутність часу на власні захоплення. Згодом це перетікає в тривалий стрес, пов'язаний із виконанням професійних обов'язків. Спочатку в людини зникає інтерес до роботи, з'являється втома, брак ідей. Потім настає відчуття тривоги, занепокоєння, безвиході у вирішенні проблем. Врешті-решт з'являється байдужість до роботи, апатія, відчуття знесилена, небажання працювати, дратівливість, гнів, вороже ставлення до роботи, негативізм.

Людина починає сприймати свою роботу такою, що постійно ускладнюється та стає менш результативною.

Серйозними проявами «емоційного вигорання» є поведінкові зміни і ригідність. У психології під «ригідністю» розуміють неготовність людини діяти не за планом, боязнь непередбачених обставин. Якщо людина зазвичай балакуча і нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Або навпаки, людина, яка, зазвичай, була тихою і стриманою, може стати дуже говіркою, вступати в бесіду з будь-ким. Ригідна людина – заручник стереотипів, ідей, не призначених самостійно, а взятих із правильних джерел. Вони конкретні, педантичні, їх дратує невизначеність і недбалість. Жертва «емоційного вигорання» може стати ригідною у мисленні. Ригідний педагогічний працівник буде закритим для змін, оскільки це вимагає енергії та ризику, які є великою загрозою для вже виснаженої особистості.

На появу емоційного вигорання впливають такі фактори, як постійна робота в позаробочий час, надмірне навантаження, «нездоровий» трудовоголізм і прагнення бути залученим у всі процеси, а також монотонність роботи і відсутність її помітних результатів.

Емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дійсно дуже схожі, тому їх часто розглядають як пов'язані проблеми. Але дослідження доводять, що різниця є. Вигорання можна визначити за рівнем кортизолу в крові. При вигоранні кортизол не виділяється зранку, тому вже на початку дня здається, що сил немає.

Вигорання може бути наслідком хронічного стресу, однак воно відрізняється від звичайної стресової реакції. Вигорілі люди відчуваються виснаженими, у них суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає, аби відновитися. Часто люди, котрі переживають вигорання, не бачать позитивних змін щодо робочих обставин. Інколи з'являється відчуття, ніби обов'язки переслідують весь час. Вигорання – це не різкий, а поступовий процес, тому воно менш помітне. Стрес часто характеризується надмірною діяльністю

або змінами, емоційною залученістю, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії, може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю. Натомість вигорання більше вказує на пасивність, емоції можуть дещо притуплятися або звужується здатність їхнього сприйняття, знижується мотивація або прагнення, котрі стосуються роботи, що може призводити до відчуття відірваності від інших, нездатності брати участь у житті колективу, первинно шкодить емоційному здоров'ю.

Деякі симптоми вигорання також виникають і при депресії, наприклад, виснаження, пригніченість і знижена продуктивність. Через те, що ознаки можуть бути схожими, важливо не самодіагностуватись, а звернутися до фахівців, оскільки лікування при депресії буде відрізнятися від втручань при вигоранні, а невідповідні поради близьких чи віднайдені рекомендації можуть погіршити самопочуття. Наприклад, при депресії людина може піти у відпустку, але симптоми депресії не зникнуть, як при вигоранні; або людина може змінити сферу діяльності чи зайнятися іншими обов'язками, але знову цього буде недостатньо, щоб впоратися з депресією, як із вигоранням. Варто знати і специфічні симптоми, які характерні для депресії: суттєві труднощі з концентрацією та увагою, низька самооцінка, безвихідь і песимістичне бачення майбутнього в цілому, а не лише робочої сфери, почуття власної меншовартості, самознецінення, безпідставне відчуття провини чи відчаю, неможливість відчувати задоволення чи радість, втрата інтересу практично у всіх сферах життя, слабкість або недостатність енергії, думки про самогубство. При депресії негативні думки і почуття стосуються не тільки роботи, але й інших сфер. Такий стан триває щонайменше два тижні більшу частину дня, майже щодня і має щонайменше 5 критеріїв, за якими діагностують депресивний розлад. Згідно з ВООЗ, існує три основні симптоми емоційного вигорання:

- почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією уваги;

– інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності;

– зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності [3].

Дж. Грінберг виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людина задоволена своєю роботою. Але постійні стреси поступово зменшують енергію.

2. Спостерігаються перші ознаки синдрому: безсоння, зниження працездатності та часткова втрата інтересу до своєї справи.

3. На цьому етапі людині так важко зосередитися на роботі, що все виконується дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні.

4. Хронічна втома проектується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, простудні захворювання перетворюються в хронічні, проявляються «старі» болячки. Люди на цьому етапі зазнають постійного невдоволення собою й оточуючими, часто сваряться з товаришами по роботі.

5. Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань – це ознаки п'ятої стадії синдрому емоційного вигорання [10].

Якщо нічого не робити і не починати лікування, то стан людини буде лише погіршуватися та може перерости в глибоку депресію.

1.3. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників

Діяльність педагогічних працівників відноситься до видів професійної діяльності, характерною особливістю якої є емоційна напруга. Стресові ситуації, які є невід'ємною частиною професійного досвіду педагогів, створюють умови діяльності, пов'язаної із загрозою для їхнього психічного

здоров'я. Стресогенними факторами в діяльності педагога виступають: відповідальності за здоров'я та результати навчання дітей, необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації, напруженість і мінливість умов діяльності, емоційність діяльності, постійна робота уваги, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій, робота з людьми, конфліктні ситуації серед учнів, з їхніми батьками, з колегами по роботі та керівництвом закладу освіти. Тому до особистості педагогічного працівника ставляться високі вимоги.

Спектр причин виникнення професійних деформацій у педагога дуже великий. Емоційне вигорання може проявлятися по-різному. Це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини (стресостійкості, типу темпераменту, мотивації та ін.), або від професійних особливостей (стаж, матеріальні аспекти, відносини в колективі, кар'єрне зростання та ін.). Враховуючи цей факт і те, що робота педагогічних працівників пов'язана з навчанням, вихованням і розвитком дітей, наявність у них професійних деформацій є недопустимою.

Педагог, який відчуває на собі дію синдрому «емоційного вигорання», може намагатися подолати ситуацію, уникаючи своїх колег, фізично і думками дистанціюючись від них. Ухилення та дистанціювання можуть проявлятися по-різному. Наприклад, педагог уникає особистісних контактів, при цьому придумує різні обставини та причини; спілкується безособовими способами з колегами; виявляє негативізм у всьому; в результаті відчуває депресію і починає сприймати ситуацію як «безнадійну». Стає все важче і важче знаходити рішення проблем. Він може залишити свою посаду чи взагалі змінити професію.

У педагогічних працівників можуть спостерігатися такі психофізичні симптоми: відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці; безпричинний головний біль; збільшення чи зменшення ваги тіла; безсоння вночі та бажання спати упродовж усього дня; зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів) [15].

У соціальному плані виявляються такі стани, як байдужість, нудьга, пасивність і депресія. У педагога виявляється підвищена дратівливість на незначні події, через це можуть бути нервові зриви або різкі спалахи гніву. Людина сама себе налаштовує на загальні негативні установки в життєвих і професійних перспективах.

Поведінкові симптоми добре описують такі випадки в діяльності: відчуття, що робота стає дедалі складнішою і що виконувати її дедалі важче; помітна зміна свого робочого режиму (запізнення чи швидше завершення робочого дня); зниження ентузіазму в ставленні до роботи; зациклення на дрібних деталях; зловживання алкоголем, тютюнопалінням, вживання наркотичних засобів.

Чинником, що впливає на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Особливо швидко вигорають інтроверти, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативної професії. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю і сором'язливістю, схильні до замкнутості та концентрації на предметі професійної діяльності [12]. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт без «скидання» негативних переживань у зовнішнє середовище. Також швидше вигорають працівники зі слабкою нервовою системою та ті, які схильні до ідеалізму. До синдрому емоційного вигорання більше схильні люди, які відчувають постійний внутрішньо-особистісний конфлікт у зв'язку з роботою. Найчастіше як в Україні, так і за кордоном це жінки, які переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками.

Синдром емоційного вигорання – недуга, на яку, на жаль, не завжди звертають увагу. Люди часто не вважають за потрібне починати лікування. Вони думають, що їм просто досить трохи «напружитися» і доробити нарешті ту роботу, яка накопичилася, всупереч перевтомі та душевному занепаду. І в цьому полягає їхня головна помилка.

Стресовий характер професійної діяльності педагогічних працівників негативно впливає на їхні психічні стани, що зумовлює цілу низку негативних соціально-психологічних наслідків у професійній сфері. До них належать: зниження задоволеності працею, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, професійне вигорання.

1.4. Шляхи запобігання емоційному вигоранню

Коли діагностується синдром емоційного вигорання, перше, що необхідно зробити, – це сповільнитися. Не витратити на виконання роботи ще більше часу, а робити між окремими завданнями великі перерви. А під час відпочинку займатися тим, до чого лежить душа.

Не у всіх є можливість робити часті перерви, особливо в педагогічній діяльності. Працівникам, які страждають від емоційного вигорання, краще попросити позачергову відпустку або взяти лікарняний на кілька тижнів. За цей період людина встигне і трохи відновити сили, і проаналізувати ситуацію. Аналіз причин, які призвели до розладу, – це ще одна ефективна стратегія боротьби з синдромом вигорання. Бажано викласти факти іншій людині (другові, родичу або психотерапевту), яка допоможе поглянути на ситуацію з боку.

Синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного і психічного виснаження людини. Тому запобігти такому захворюванню допоможуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я. Фізична профілактика емоційного вигорання полягає в дієтичному харчуванні з мінімальною кількістю жирів, яке включає вітаміни, рослинну клітковину і мінерали. Корисними будуть фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі. Варто дотримуватися режиму дня та приділяти достатньо часу повноцінному сну.

З метою психологічної профілактики синдрому емоційного вигорання варто організувати обов'язковий вихідний раз на тиждень, упродовж якого слід робити тільки те, що хочеться. Слід навчитися позбавлятися від тривожних думок або проблем шляхом аналізу (на папері або в бесіді з уважним слухачем) та

розставляти пріоритети: в першу чергу виконувати дійсно важливі справи, а потім переходити до інших.

Щоб не допустити появи синдрому або посилення вже існуючого емоційного вигорання, психологи рекомендують навчитися миритися з втратами. Почати боротьбу з синдромом легше, коли дивишся своїм страхам «в очі». Наприклад, коли втрачений сенс життя або життєва енергія, потрібно визнати це і почати все спочатку, знати новий стимул, нові джерела і сили [11].

Ще одне важливе вміння, на думку фахівців, – це здатність відмовлятися від непотрібних речей, гонитва за якими і призводить до синдрому емоційного вигорання. Коли людина знає, чого вона хоче особисто, а не дотримується загальноприйнятої думки, вона стає невразливою для емоційного вигорання. Навіть якщо навколо зовнішні обставини й умови, на які майже неможливо вплинути, сприяють стресу та виникненню емоційного вигорання, позитивного ефекту можна досягти, якщо проводити роботу з власними індивідуально-психологічними можливостями, розвивати необхідні якості та вміння, а також дотримуватися правил психологічної безпеки з метою формування особистісного ресурсу.

Людина може допомогти сама собі, виявивши перші ознаки. Варто одразу зреагувати на сигнали, які подає тіло, можливо, не перший день чи тиждень. Достатньо виділити мінімально часу та пройтися пішки після роботи, щоб залишити роботу на роботі та перемкнутися на іншу сферу життя. Не потрібно планувати занадто багато завдань на один день, варто навчитися розподіляти свій час. Не слід забувати про перерви між діями, адже як тілу, так і розуму потрібний відпочинок. Варто проводити менше часу в соціальних мережах. Іноді близькі люди можуть стати розвантаженням важкого робочого дня. Теплі обійми або звичайна розмова можуть позбавити від негативних емоцій. Варто частіше займатися улюбленою справою, а не жити на роботі думками і фізично.

Одним із найефективніших засобів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання вважають саморегуляцію, адже без активного і свідомого включення самої особистості неможливо успішно подолати цю проблему.

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Прийоми саморегуляції можна застосовувати в будь-яких ситуаціях. Тривалі нервові навантаження здатні зруйнувати найміцніший організм, тому кожному педагогічному працівникові вкрай важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно «розрядити» психічну напругу, зняти негативний емоційний стан, знизити больові відчуття. Не менш важливою є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, які використовуються окремо або в різних поєднаннях. У результаті саморегуляції можуть виникати три основні ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Як ми вже зазначали вище, у професійній діяльності педагогічного працівника нерідко виникають ситуації, які мають стресогенний характер. Емоційно-вольова стійкість теж вважається одним із найважливіших показників психологічної підготовленості до професійної діяльності. Під нею розуміється здатність зберігати у будь-яких складних умовах сприятливий для успішної роботи психічний стан.

Сфера саморегуляції органічно пов'язує індивідуальність з особистістю. Наприклад, за такими рисами, як нерозсудливість, безтурботність, необачність, розпещеність, метушливість, недбалість тощо, неважко помітити дефіцит у розвитку даної сфери. Навпаки, якщо людину характеризують як акуратну, витриману, відповідальну, організовану, сумлінну у виконанні своїх обов'язків, то за кожною з перелічених рис добре проглядається вміння контролювати свої думки і почуття, дії та вчинки [8]. Ознаками розвинутої сфери саморегуляції є також вміння людини вчасно «скидати» напругу, знімати внутрішні «затиски», розслаблятися, здатність знімати втому і знаходити стан внутрішньої

стабільності, свободи, впевненості у собі. Це сприяє нейтралізації та придушенню негативних емоцій.

У сучасній науковій літературі існує багато методів гармонізації психофізичного стану: працетерапія, імітаційні ігри, метод повної раціоналізації майбутньої події, метод вибіркової позитивної ретроспекції, вміння переоцінювати те, чого не зміг досягнути, об'єктивація стресів, навички до розслаблення, дискретне спілкування, гумор, навіювання, самонавіювання, психорегулююче тренування, театротерапія, книготерапія, арт-терапія, музикотерапія, природотерапія, лікування сном, гештальт-терапія, групи психодрами та інше.

Універсального рецепту, як уберегтися від «емоційного вигорання», на жаль, немає. Протікання процесу та способи виходу з ситуації, що склалася, залежать від структури і психологічних особливостей кожної людини. Тому треба знати себе, знати свою природу, розуміти, що викликає певні стани, і як ними можна управляти. Людський організм володіє від природи колосальним потенціалом і механізмами саморегуляції та відновлення сил. Можливо, правильніше буде сказати, що наше завдання – не заважати тому природному розуму, яким із надлишком наділяє нас життя. І для цього нам потрібно вчитися слухати себе і піклуватися про себе, правильно координувати свої емоції та почуття, отримувати задоволення і будувати відносини. Адже якщо проявляти увагу до самих себе, то життя у всіх його проявах (робота, сім'я, друзі, відпочинок) приносить радість і сили, щоб жити, не згасати.

Важливо продовжувати освіту, самоосвіту, розвивати професійні навички. Потрібні добрі та дружні стосунки з колегами. У процесі отримання нових знань, будучи в оточенні інших професіоналів, особистість отримує можливість обговорювати з іншими професійні проблеми. І, звичайно, менша ймовірність виникнення емоційного вигорання, якщо є психологічна підтримка, можливість чи перспектива професійного зростання. Загальні для всіх рекомендації – це регулярні фізичні вправи, достатній сон, хороше харчування. Елементарні умови психологічної підтримки можуть бути безпосередньо на робочому місці:

наприклад, розуміє колега, з яким завжди можна обговорити свої переживання. Корисним може бути також звернення до професійного психолога, з яким можна не тільки обговорити свій стан, свої переживання, проблеми, знайти якийсь прийнятний вихід, а й вивчити методи саморегуляції та самопомоги, які можна буде потім використовувати самостійно. Крім того, люди, які гостро потребують допомоги, у зв'язку з тим, що переживають кризу, можуть отримати допомогу, відчуті турботу про себе.

Розділ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Характеристика вибірки дослідження й обґрунтування доцільності вибору методик дослідження.

У нашому дослідженні взяли участь 20 респондентів жіночої статі, які є педагогічними працівниками комунального закладу «НВК: ЗОШ I-II ступенів – ліцей №7 Вінницької міської ради». Опитування відбувалося анонімно, добровільно у вересні 2020 р. Щоб детальніше проаналізувати учасників дослідження, нами було розроблено анкету, в якій є запитання щодо віку, посади, стажу роботи, розміру заробітної платні та мотивації до роботи. На нашу думку, ці чинники значною мірою можуть впливати на емоційне вигорання педагогічних працівників.

За результатами анкетування ми поділили респондентів на дві вікові категорії: 22–35 років та 36–45 років. За стажем роботи опитувані розподілилися таким чином: 8 осіб – зі стажем до 4 років, 6 осіб – від 5 до 10 років, 6 осіб – від 10 до 22 років (рис.1). Мотиваційними чинниками педагогічних працівників до роботи в основному є педагогічне покликання, любов до дітей, заробітна плата.

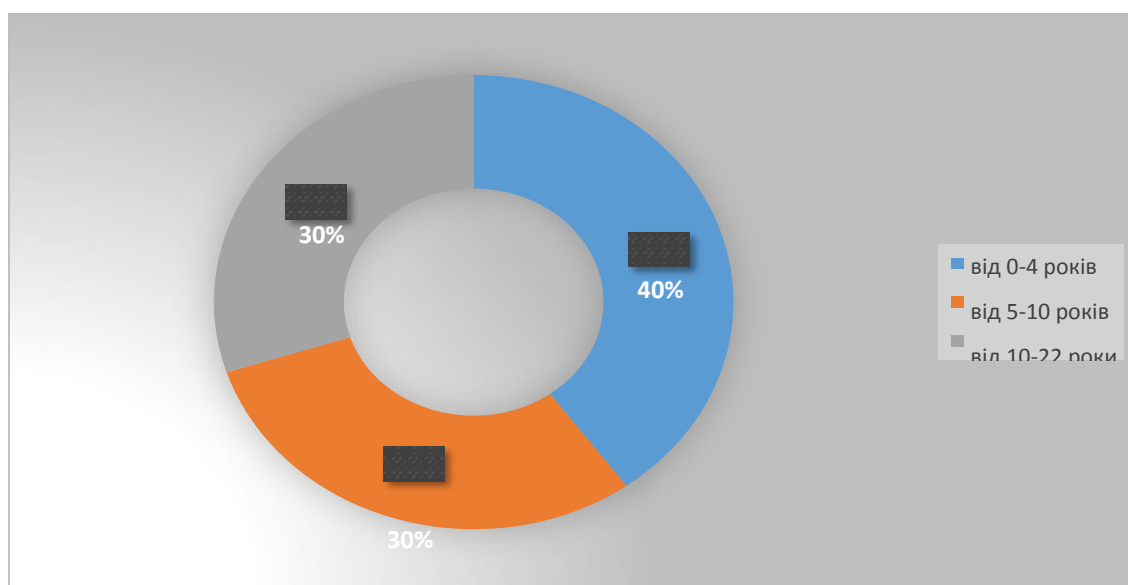


Рисунок 1 – Стаж роботи досліджуваних

У дослідженні нами використано такі методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) [13]; «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон) [13]; «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» (методика «Прогноз» за В. Бодровим) [6, с. 285–290]; «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков) [13]; «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс, Р. Прає) [4, с. 164–167].

Охарактеризуємо ці методики детальніше.

1. При проведенні методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) досліджуваним пропонується дати відповіді на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному з провідних симптомів вигорання, які, у свою чергу, відносяться до одного з 3 компонентів емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження.

2. Методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової) містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам: 1) емоційне виснаження, яке характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням; 2) деперсоналізація, що проявляється у деформації стосунків з іншими людьми (в одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, а в інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно підлеглих, колег по роботі); 3) редукція особистих досягнень, яка полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності та можливостей, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

3. Методика «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» (методика «Прогноз» за В. Бодровим) призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН) та дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку і прояву в поведінці та діяльності людини. Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь «так» або «ні».

4. Методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков) містить 72 твердження щодо відчуттів, пов'язаних із роботою, які відповідають 3 шкалам: 1) психоемоційне виснаження (ПВ) – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, який працює з людьми, що проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості; 2) особистісне віддалення (ОВ) – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми, що характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості та нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом до інших; 3) професійна мотивація (ПМ) – рівень робочої мотивації й ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту, який оцінюється за такими показниками: продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності та ступінь успішності в роботі з людьми.

5. При проведенні методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс, Р. Раге) досліджуванним пропонується згадати всі події, які сталися з ними впродовж останнього року. Підсумкова сума визначає ступінь опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку.

2.2. Результати емпіричного дослідження

«Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) дозволила нам проаналізувати особливості вияву всіх компонентів «емоційного вигорання» в педагогічних працівників.

Як показали результати дослідження (Рис. 2), в емоційному вигоранні педагогічних працівників переважає компонент «резистенція», яка виявляється в протистоянні негативним подіям та внаслідок цього – у виснаженні психічних ресурсів. А це призводить до неадекватних (зазвичай, занижених) емоційних реакцій, до зменшення спілкування з колегами по роботі, до погіршення якості, а часом навіть до припинення виконання професійних обов'язків, бажання

побути наодинці. У 60% працівників фаза сформувалася, у 35% – на стадії формування і тільки в 5% – не сформована. Для людей, в яких переважає ця фаза, характерними є відсутність інтересу до професійної діяльності, суттєве зниження потреби у взаємодії та комунікації, поява стійких соматичних симптомів, таких як головний біль, особливо ввечері, дратівливість, почуття занепокоєння, знесилення, суттєве зниження енергії, часті застуди тощо. Навіть добре виспавшись і відпочивши у вихідні дні, людина може відчувати виснаження.

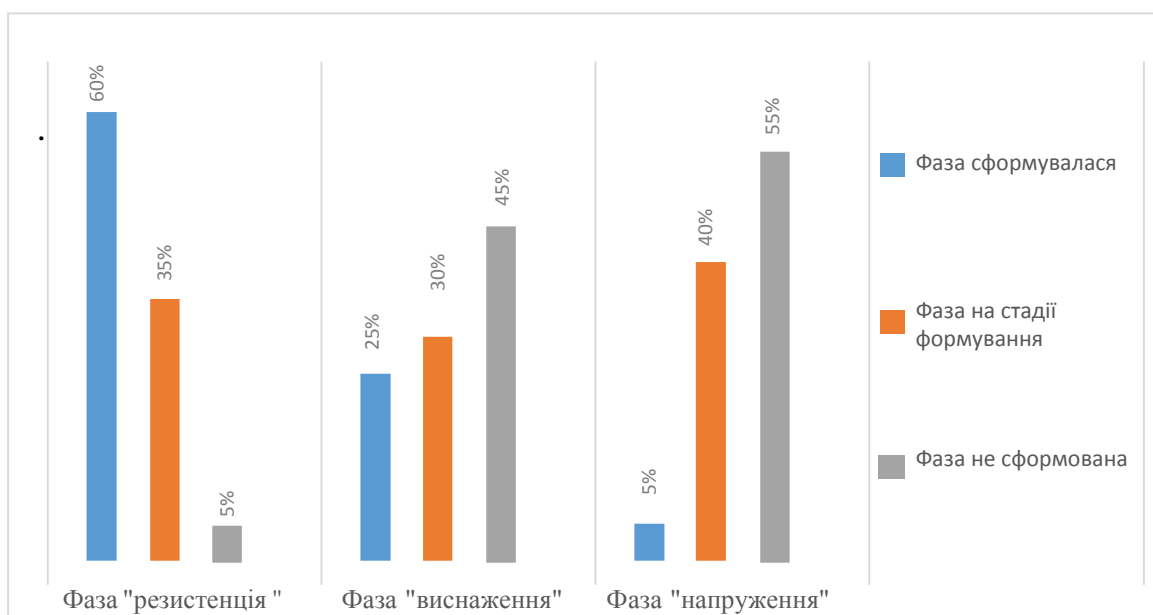


Рисунок 2 – Фази емоційного виснаження

Наступним компонентом є «виснаження», яке, як показали результати дослідження, сформоване у 25% працівників, у 30% – формується та в 45% – не сформоване. Для виснаження характерні фізіологічні проблеми, наприклад такі хвороби, як виразка, порушення сну, зниження уваги та пам'яті, порушення дихання при навантаженнях, погіршення відчуттів, загальмованість, млявість тощо, а також психологічні проблеми, зокрема збайдужіння до всього, депресії, різкі дратівливість і гнів, безпричинні переживання, тривожність, страх та ін.

Найменш сформованим компонентом виявилось «напруження», яке, за результатами опитування, сформоване у 5% працівників, на етапі формування –

у 40% та не сформоване – в 55%. Ця фаза протікає відносно легко, виявляється переважно у надмірному переживанні щодо подій, які відбуваються.

Зазвичай, на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Перша стадія може формуватися впродовж трьох–п'яти років. Напруження має динамічний характер, що зумовлюється постійністю, яка виснажує людину, або посиленням факторів.

Використавши методику К. Маслач та С. Джексона в адаптації Н. Водоп'янової «Діагностика професійного вигорання» (рис. 3), ми з'ясували, що найбільш вираженою ознакою для досліджуваних є «редукція особистих досягнень». У працівників було виявлено такі результати: 10% мають критично високі результати, 55% – високі результати та ще 35% – середні результати. У людей, в яких переважає ця ознака, може спостерігатися зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, зменшення цінності власної діяльності, виникнення почуття провини за власні негативні прояви або почуття, негативне сприйняття себе у професійній діяльності, зниження професійної та особистої самооцінки, поява почуття власної неспроможності, байдужості до роботи. Не виключене зниження рівня мотивації до роботи, що виявляється у зменшенні ентузіазму й ініціативності.

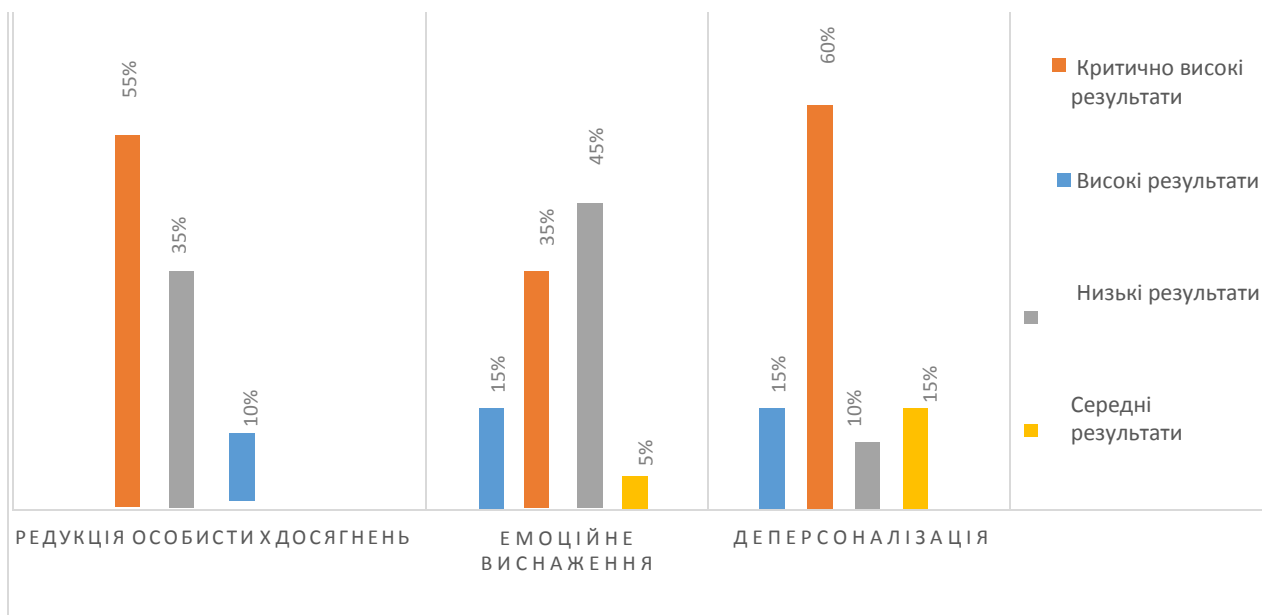


Рисунок 3 – Компоненти емоційного вигорання

Емоційне виснаження у досліджуваних виражене середньою мірою, зокрема високі результати – у 15% працівників, середні – у 35%, низькі – у 45% та категорично низькі – у 5%. Емоційне виснаження є ключовою складовою частиною емоційного вигорання. Для нього характерні зниження емоційного фону, посилення байдужості, негативізм, незадоволеність роботою, емоційне перенасичення.

Найменш вираженою ознакою в опитуваних є «деперсоналізація», зокрема критично високі показники виявлено у 15% опитуваних, середні – у 60%, низькі – у 10% та критично низькі – у 15%. Деперсоналізація виявляється у схильності негативно оцінювати свої професійні досягнення, недооцінюванні себе та власних успіхів, негативному ставленні до роботи та можливих перспектив, формальності контактів із колегами на роботі тощо.

За результатами проведення методики «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» (методика «Прогноз» за В. Бодровим) було виявлено: в 5% працівників – високу нервово-психічну стійкість і дуже сприятливий прогноз; у 80% – задовільну нервово-психічну стійкість і малосприятливий прогноз; у 15% працівників – незадовільну нервово-психічну стійкість і несприятливий прогноз (рис. 4).



Рисунок 4 – Оцінка рівня нервово-психічної стійкості

«Методика визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова дозволила виявити чинник «професійна мотивація» за такими показниками: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація (рис. 5). У педагогічних працівників домінуючим виявом професійного вигорання є «професійна мотивація». Результати опитування свідчать, що у 80% респондентів вона має вкрай високі значення, у 10% – високі та в 10% – середні. Мотиваційна сфера оцінюється за продуктивністю професійної діяльності, успішністю в налагодженні контактів і взаємодії з людьми, інтересом до роботи, рівнем налаштованості на результати діяльності, самооцінкою у професійній сфері.

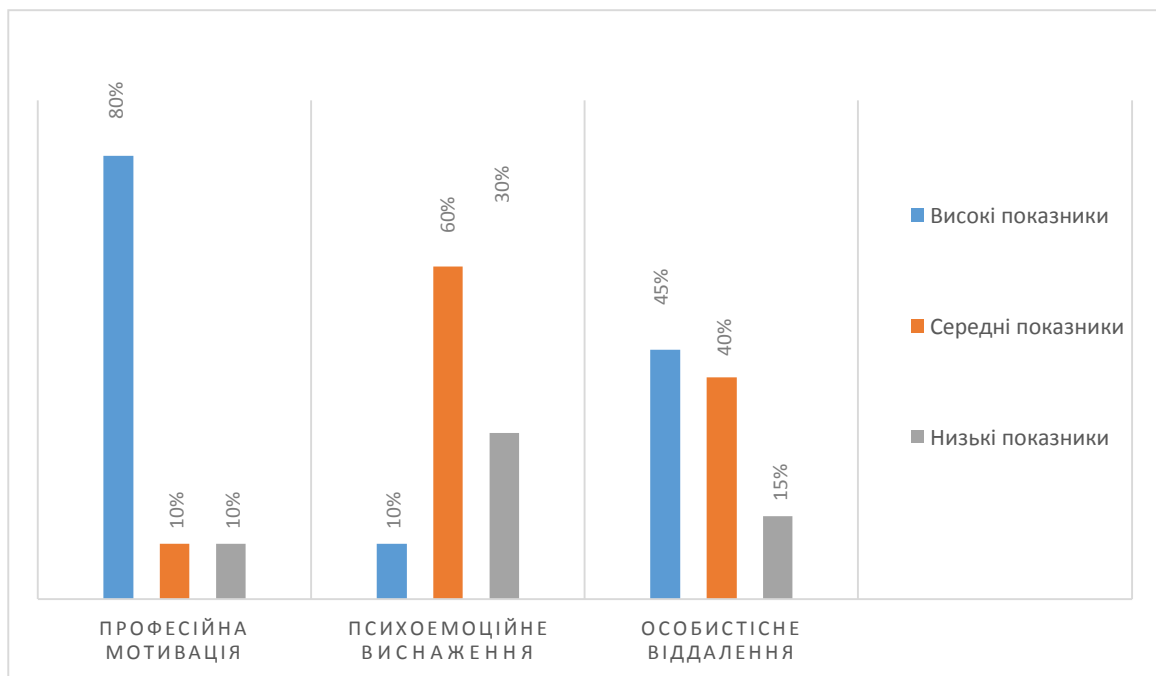


Рисунок 5 – Основні показники синдрому «Емоційне вигорання»

Проведення «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге дозволило виявити у 40% працівників високий ступінь опірності стресу. Енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними станами та переживаннями, тому будь-яка діяльність опитуваних, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою. Це дозволяє стверджувати, що діяльність педагогічного працівника має стресогенний характер. У 35% працівників виявлено граничний ступінь опірності стресу.

Стійкість знижується зі збільшенням негативних емоцій і стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що педагоги змушені значну частину власної енергії витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають внаслідок стресу. Для 25% працівників характерний низький ступінь опірності стресу, тому вони змушені більшу частину своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами. Такі працівники близькі до нервового виснаження.

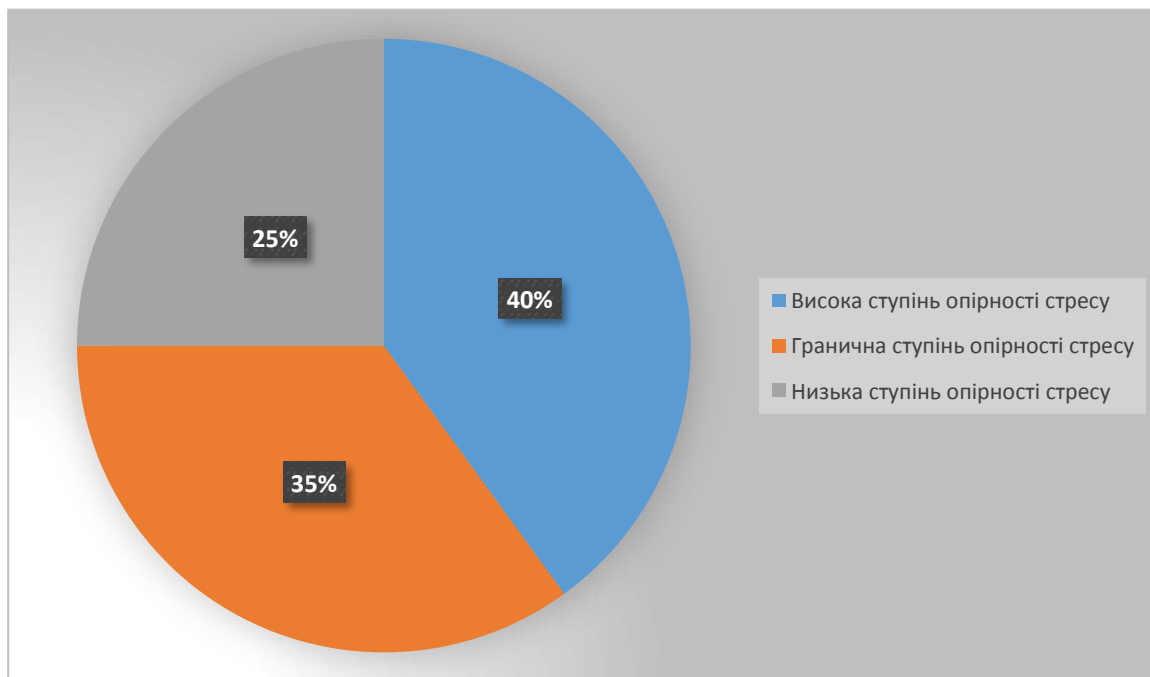


Рисунок 6 – Ступінь опірності стресу

Отже, підсумовуючи результати експериментального дослідження, можна зробити висновок, що через складну специфіку своєї роботи педагогічні працівники схильні до емоційного вигорання. У ході дослідження виявлено, що незалежно від стажу та посади педагоги мають такі симптоми: неадекватне емоційне реагування на збільшення обсягу роботи, негативне ставлення до себе, також проявляється зменшена взаємодія з колегами. Досліджувані все частіше мають бажання побути на самоті, зробити собі вихідний чи організувати бодай коротку відпустку. У ході бесіди після проведення тестування досліджувані вказували на те, що їхня робота вже не приносить такого задоволення, як раніше, тим самим вони починають недооцінювати свої професійні досягнення і

можливості. Після інтерпретації результатів опитуваним було надано можливість переглянути статистику чинників, які більшою чи меншою мірою впливають на їхню продуктивність праці.

ВИСНОВКИ

Теоретичний огляд та аналіз джерел дозволив розкрити актуальність проблеми синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагогічних працівників. У контексті даного дослідження ми розглядаємо емоційне вигорання як синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом. Доведено, що емоційне вигорання легко сплутати з депресією, адже людина в обох станах однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигорання та депресія дуже схожі, і часто їх розглядають як пов'язані проблеми. Але дослідження доводять, що різниця є. В ході дослідження виявлено такі особливості емоційного вигорання, як емоційна виснаженість, яка проявляється емоційною спустошеністю і втомою, не виключені прояви деперсоналізації, що характеризуються знеособлюванням стосунків із людьми, також значущою особливістю емоційного вигорання є резистенція, яка проявляється у несвідомому прагненні до психологічного комфорту, коли людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень.

Результати опитування свідчать про те, що значній кількості педагогічних працівників притаманне неадекватне емоційне реагування, зменшення взаємодії з колегами, припинення професійних обов'язків, бажання побути на самоті, розширення сфери економії емоцій. Найбільш вираженою ознакою для досліджуваних є редукація особистих досягнень. Їхнє ставлення проявляється у тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо професійної гідності та можливостей або ж у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Для більшості педагогічних працівників характерна задовільна нервово-психічна стійкість. Домінуючим виявом синдрому «психічного вигорання» у є «професійна мотивація». Значна частина педагогів має високий ступінь опірності стресу. Енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними

психологічними станами, які виникають у процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваних, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про діяльність педагогічного працівника як таку, що має стресогенний характер.

Отже, в результаті узагальнення експериментальних даних було виявлено, які чинники більшою чи меншою мірою впливають на психічне здоров'я педагогічного працівника. Підтверджено, що у професійній діяльності педагогічних працівників спостерігається високий рівень емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Психоенергетика. СПб. : Питер, 2008. 416 с. URL : https://bookap.info/okolopsy/boyko_psihoenergetika
2. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya>
3. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL : <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom>
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.
6. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. К. : Ельга, НікаЦентр, 2004. 400 с.
7. Мальцева Н. В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы : дисс. канд. психол. наук : 19.00.13; 19.00.07. Казань, 2005. 212 с.
8. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются : Практикум по социальной психологии. СПб: Питер, 2001. 432 с.
9. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.

10. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
11. Синдром вигорання. URL : <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya>
Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України. URL : <https://ns-plus.com.ua/2019/05/05/psychologichni-osoblyvosti-samoregulyatsiyi-pratsivnykiv-dsns-ukrayiny>
12. Скот Д. Конфлікти, способи їх розв'язання. Київ, 1991. 57 с.
13. Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник / За наук. ред. Л.М. Карамушки. К. : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с. URL : <http://www.info-library.com.ua/books-book-148.html>
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
15. Хронічна втома – ще не хвороба, але вже й не здоров'я. URL : <https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-ne-zdorovya>
16. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. The Society for the Psychological Study of Social Issues. 1974. Volume 30, Issue 1. P. 159–165.
17. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.
18. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. Am J Nurs. 1974. December. P. 2108–2111.

Тренінг для педагогів

Тема: *Профілактика емоційного вигорання педагога*

Мета: знайомство членів групи; усвідомлення педагогами своїх емоцій та почуттів, прийняття їх; освоєння ефективних способів зняття внутрішнього напруження, прийомів саморегуляції.

Обладнання: карточки «фантом», кольорові олівці, аркуші А4, ручки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вправа «Найцінніший дитячий подарунок».

Назвіть своє ім'я, найцінніший дитячий подарунок.

2. Слово ведучого.

Наша сьогоднішня зустріч присвячена темі: «Профілактика емоційного вигорання педагога».

Що ж таке «синдром емоційного вигорання»?

Це стан надмірного емоційного, фізичного та психічного виснаження людини, яке обумовлюється тривалим перебуванням у емоційно перевантаженій ситуації. Основним чинником виникнення даної «хвороби» є стрес. А в роботі та житті педагога їх більш ніж достатньо. Тому не будемо зупинятись на запитаннях «чому?» і «навіщо?», перейдемо до «що робити?». Для початку запропоную вам вправу, яка покаже яким сферам свого життя ви надаєте перевагу, а в яких не реалізовуєте себе.

3. Вправа «Соціальні ролі»

(Я педагог, дружина, мати, дочка, подруга, жінка, бабуся, колега, господиня)

Позначте, від центру кожну роль за мірою та кількістю часу і енергії, що ви їй віддаєте. Чим більше віддаєте, тим вище відмічайте.

Обговорення. На схемі, яку ви отримали можна чітко побачити, які соціальні ролі стоять для вас на першому місці, а які страждають від нестачі вашої енергії.

Проведення методики «Живий будинок».

4. Вправа «Тренуємо емоції»

Вся наша робота проходить у спілкуванні. Вербальний контакт дає лише 35% інформації, а невербальний – 65%. Давайте подивимось наскільки ви вмієте розпізнавати чужі емоції.

(Додаток 1)

Ключ до малюнка:

- 1) Радість
- 2) Сум
- 3) Страх
- 4) Гнів
- 5) Розчарування
- 6) Невпевненість
- 7) Захоплення
- 8) Образа
- 9) Досада
- 10) Жах
- 11) Злість
- 12) Задоволення
- 13) Провина
- 14) Здивування
- 15) Горе

5. Вправа «Без обмежень»

Емоційне виснаження та набуття «синдрому емоційного вигорання» це неминуча доля майже кожного педагога, який пропрацював більше 15-ти років на одній посаді. Часто в нас, педагогів, присутня така риса в характері як

надмірна категоричність, знання як правильно, що є ризиком емоційного вигорання.

З цього приводу пропоную вам такий експеримент.

Кожному учаснику роздано бланк, на якому намальовано 9 точок. Їх необхідно об'єднати чотирма лініями, не відриваючи руки. Дана вправа показує наскільки ми можемо відірватись від стереотипів і мислити нетрадиційно. (додаток 2)

6. Метафорична історія «Четвертий тунель»

Людина конструює свою реальність через власні переконання та висновки, часто десятилітньої давності.

Є дуже показовий приклад зі щуром та тунелями.

Якщо ми посадимо щура в лабіринт з чотирма тунелями і завжди будемо класти сир у четвертий тунель, тварина скоро навчиться шукати сир у четвертому тунелі. Хочеш сир? Бігом у четвертий тунель – ось і сир! Знову хочеш сиру? В четвертий тунель – маєш сир. Через деякий час великий Бог у білому халаті кладе сир у інший тунель. Щур захотів сир, побіг у четвертий тунель, а сиру немає. Щур вибігає. Знову в четвертий тунель – сиру немає. Вибігає. Через деякий час щур перестає бігати в четвертий тунель і пошукає в іншому тунелі.

Різниця між щуром і людиною проста – людина бігатиме в четвертий тунель вічно! Людина повірила в четвертий тунель. Щури ні в що не вірять, їм потрібен сир. А людина, повіривши в четвертий тунель вважає правильно бігати туди, є там сир чи нема. Людині важливіше відчувати себе правим, ніж мати сир. І ми продовжуватимемо ходити по одному і тому ж шляху, навіть якщо давно не отримували сиру і наше життя погано працює. Людина схильна вірити у свої «четверті тунелі».

Людина надає перевагу бути правою і дотримуватись своїх переконань, ніж бути щасливою. Ми можемо все життя бігати по «четвертим тунелям» аби не зраджувати своїм переконанням та доказувати свою правоту. І це для нас

важливіше, ніж бути щасливим. А великий Бог життя не забуває перекладати сир.

І ви ніколи не будете щасливі, намагаючись отримати щастя, якщо керуетесь вірою в те, що ви знаєте, де знаходиться сир[2, с.128].

7. Вправа «Фантом».

Емоції, їх надміра чи їх дефіцит, займають чільне місце в розвитку «синдрому емоційного вигорання» педагога, що в свою чергу тягне за собою безліч соматичних захворювань. (Роздати всім учасником листки з намальованим тілом людини)

Інструкція: “Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчути цю злість усім тілом. Можливо вам буде легше уявити тоді, коли ви згадаєте певний випадок, коли ви розізлились на когось. Відчуйте, де у вашому тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо вона схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано перелякались чогось. Що вас може налякати? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку”. Аналогічно запропонувати учасникам визначити синім олівцем сум.

Обговорення. Зверніть увагу, які ділянки тіла заштриховані. Вже доведено, що сильні та постійні негативні емоції викликають ті чи інші захворювання. Зокрема гнів, страх, сум... І подивившись на ваш фантом, можете зрозуміти, які хвороби можуть загрожувати вам при частому переживанні даних емоцій.

8. Піраміда підтримки при емоційному виснаженні.

Що ж робити, якщо ви бачите в собі симптоми «емоційного вигорання»?

А це:

- Швидка втомлюваність;
- Посилення тривоги;
- Погіршення пам'яті;

- Негативізм у спілкуванні з учнями та колегами;
- Безсоння;
- Апатія та пасивність;
- Депресивний стан;
- Зниження самооцінки;
- Підвищена дратівливість;
- Часті помилки на роботі;
- Порушення у харчуванні – переїдання або відмова від їжі;
- Соматичні захворювання – головні болі, захворювання печінки,

кишечника, серця, нервової системи, гіпертонія та ін..

Існує так звана Піраміда підтримки (при емоційному виснаженні)

Як бачимо, як першому місці стоїть самопідтримка.

Існують такі способи самопідтримки:

- Фізичні вправи,
- Збалансоване здорове харчування,
- Відпочинок та сон,
- Релаксація та здорові способи отримання задоволення,
- Уміння встановлювати баланс між офіційним та особистим життям.

9. Вправа «Ресурсний мішечок»

Позитивне та доброзичливе спілкування відіграє не останню роль у профілактиці емоційного вигорання.

Кожному із вас я зібрала ресурсний мішечок. У ньому є підбадьорливі прянощі, які нагадуватимуть своїми ароматами про те, що все для вас необхідне завжди з вами.

Кава – смачний напій, який приносить задоволення, бадьорить, тонізує. Це один з найулюбленіших запахів людства.

Кардамон зміцнює нервову систему, знімає втому і апатію.

Кориця позбавляє від почуття самотності і страху.

10. Заключне слово ведучого. Пам'ятка «Поради педагогам щодо подолання стресових ситуацій»

Усміхайтесь частіше й будьте здорові!



