

Тема: Особливості корекції та профілактики професійної деформації та емоційного вигорання

План:

1. Роль психологічного мікроклімата в робочому колективі
2. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції та профілактики професійної деформації та емоційного вигорання
3. Індивідуальна форма профілактики професійної деформації та емоційного вигорання

1. Роль психологічного мікроклімата в робочому колективі

Емоційне вигорання настає на тлі фізичного і психічного виснаження людини. Тому запобігти йому можуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я.

Профілактика професійного вигорання полягає у створенні умов, які протидіють можливій появі її симптомів у них. Вона може бути індивідуальним (індивідуальні бесіди, консультування) чи груповим (профілактичний тренінг).

Корекція професійного вигорання проводиться з особами, які мають її виражені симптоми. Воно може бути індивідуальним (індивідуальні бесіди, консультування, індивідуальна корекційна програма) чи груповим (корекційний тренінг).

З метою *профілактики та корекції професійного вигорання* необхідно застосовувати низку заходів:

- аналіз мікроклімату в колективі
- діагностика рівня емоційного вигорання
- діагностика стилю керівництва
- психологічна допомога працівникам
- підвищення згуртованості колективу
- проведення тренінгів профілактики емоційного вигорання

- заохочення ініціативи та активності працівників

Важливим засобом профілактики професійного та емоційного вигорання є *створення у закладі позитивного соціально-психологічного клімату*.

Соціально-психологічний клімат – це якісний бік міжособистісних стосунків, що виявляється у сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності колективу та всебічному розвитку особистості в групі.

Залежно від особливостей вияву соціально-психологічний клімат виконує в колективі відповідні *функції*:

- консолідує
- стимулює
- стабілізує
- регулює

Індивідуальна робота з педагогічними працівниками повинна включати три основних напрями, які відповідають виявленим аспектам емоційного вигорання.

Перший напрям роботи має на меті розвиток креативності у працівників, так як однією з ознак емоційного вигорання є ригідність мислення, опір змінам. Креативність – це швидкість, гнучкість, точність, оригінальність мислення, багата уява, почуття гумору. Креативність є потужним фактором розвитку особистості, визначає її готовність змінюватися, відмовлятися від стереотипів.

Другий напрям роботи має нівелювати вплив негативних професійних і особистісних факторів, що сприяють емоційному вигоранню. Тут необхідна робота з розвитку у них вміння вирішувати конфліктні ситуації, знаходити конструктивні рішення, здатності досягати поставлених цілей і переглядати систему цінностей і мотивів, що перешкоджають професійному та особистому вдосконаленню. Для цього можуть бути використані різного

роду тренінги, наприклад, тренінги впевненості в собі, саморозкриття, особистісного росту, прийняття рішень.

Третій напрям має на меті зняття стресових станів, що виникають у зв'язку з напруженою діяльністю.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання – це створення умов, які не сприяють цьому негативному явищу, тоді як попередження – робота з конкретними проявами емоційного вигорання. До заходів профілактики та корекції емоційного вигорання відносяться: нормалізація мікроклімату (у т. ч. тімблдінг), надання психологічної допомоги (особливо у період адаптації), формування у них навичок подолання стресу, заохочення їх ініціативи та активності, тренінги.

Колектив складається з людей, які відрізняються віком і досвідом, смаками й інтересами, фахом і поглядами, моральним рівнем й інтелектом. Тут зустрічаються сімейні й самотні, люди з різними типами нервової системи, характерами і темпераментами, з різним рівнем морального розвитку.

При порушенні позитивної атмосфери в колективі, спершу, визначається основне коло проблем колективу:

□ характеристики і фактори сприятливого і несприятливого психологічного мікроклімату, формування і вдосконалення якого вимагає від психологів та адміністрації розуміння емоційного стану людей, настроїв, відносин один з одним.

□ наявність довіри, адже це потужна універсальна сила, що впливає практично на все, що відбувається всередині установи і у відносинах між іншими закладами і одночасно є структурною та культурною характеристикою кожного окремого закладу

Рекомендації працівникам психологічної служби щодо покращення психологічного мікроклімату в педагогічному колективі:

- Проводити систематично соціометричне чи референтометричне дослідження для аналізу стану мікроклімату колективу з метою виявлення «вогнища» проблеми.

- Проводити діагностику синдрому емоційного вигорання та поінформувати працівників щодо прийомів уникнення професійного виснаження.

- Вивчення стилю керівництва адміністрації з метою об'єктивної оцінки стану взаємодії з підлеглими.

- Надавати систематично психологічну допомогу працівникам щодо саморегуляції психічних процесів шляхом аутогенного тренування, індивідуальної та групової психокорекції.

- Проводити тренінгові заняття для згуртованості колективу, налагодження дружніх стосунків.

- Організувати цикл тренінгових занять з розвитку психологічної культури працівників.

- Для новоприбулих педагогічних працівників проводити заняття адаптації з метою прискорення темпу їх включеності в роботу,

- Організувати психологічний супровід працівників.

- Виявити співробітників, які впливають на негативний мікроклімат та окремо працювати психологу з ними над розвитком: моральної спрямованості діяльності; організаційної єдності; психологічної єдності (інтелектуальна, емоційна і вольова); здатності до самоуправління; групової готовності та міжгрупової єдності.

- Удосконалити добір, розташування, виховання кадрів, тобто «комплектувати» колектив з урахуванням соціально-психологічної, психологічної сумісності людей.

Поставити перед колективом цікаву, корисну для суспільства та членів колективу мету, досягнення якої потребує напруженої творчої праці.

- Удосконалити матеріальну базу установи та умови праці членів колективу.

- Доручити організацію спільних заходів та спільного дозвілля членам колективу.

- Знаходити з підлеглими спільну мову, цікавитися їхніми проблемами.

- Делегувати повноваження.

- Організувати спільну професійну взаємодію керівника із заступниками.

- Керуватися справедливим універсальним вимогам до працівників.

- Достатньо інформувати членів колективу про його завдання та стан справ під час їхнього виконання [3].

2. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції та профілактики професійної деформації та емоційного вигорання

Ефективною формою профілактики та корекції професійного вигорання є *соціально-психологічний тренінг*, який має кілька завдань

1. інформування учасників про вплив психіки на соматичну сферу, про професійні стреси, професійне вигорання та можливості усунення його впливу

2. формування навичок діагностики, профілактики та попередження професійного вигорання

3. формування навичок емоційної саморегуляції

В процесі проведення тренінгу профілактики чи корекції професійного вигорання застосовуються різноманітні активні та інтерактивні *методи*

інформаційне повідомлення

дискусія

рольова та ділова гра

розгляд практичних ситуацій

діагностика рівня професійного вигорання

психологічні вправи

3. Індивідуальна форма профілактики професійної деформації та емоційного вигорання

З метою профілактики професійного вигорання доцільно застосовувати *методики емоційно-вольової саморегуляції*.

- 1. почергове розслаблення та напруження м'язів**
- 2. дихальні вправи**
- 3. аутотренінг**
- 4. медитація**
- 5. релаксація**
- 6. арт-терапія**
- 7. тренінг**

Метод *почергового розслаблення та напруження м'язів* заснований на чергуванні напруги і розслаблення окремих груп м'язів у рівномірному ритмі. Таким способом можна домогтися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: із силою стискати і розтискати кулаки, схрещувати руки за головою і давити на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю, періодично надавлювати підшвами ніг на підлогу і т.д.

Аутогенні тренування являє собою найбільш відомий і розповсюджений у Європі метод зняття напруги. І. Шульц виходив з того, що почуття глибокого розслаблення, що випробують люди, що знаходяться в стані гіпнозу, може бути досягнуто і за допомогою самонавіяння. На початковій стадії занять аутогенними тренуваннями людина заспокоює себе за допомогою самоінструктажу. Він може домогтися помітних ефектів у різних частинах тіла, даючи собі навіть найпростіші команди, наприклад викликати почуття ваги, тепла в руці, нозі і т.д. Тут можна досягти дуже відчутних змін в організмі, наприклад розширення кровоносних судин. Ефект підсилюється, якщо все це супроводжується спеціальними дихальними вправами. На більш високій стадії занять аутогенними тренуваннями людина може викликати у свідомості ті чи інші картини, що дозволяють розслабитися в стресових ситуаціях.

Метод *розслаблення м'язів* був описаний його засновником Якобсоном ще в 1938 році. Протягом тривалого часу їм ніхто не користався, а з кінця 50-х років він знову одержав широке поширення. Зміст його полягає в почерговій короткочасній напрузі волею і наступним розслабленням окремих груп м'язів верхньої частини тулуба (щік, чола, рота, щелеп, потилиці, шиї, груди, пліч, передпліч), черевних м'язів, м'язів стегна, стопи, гомілки. Отут, як, утім, і при інших вправах по зняттю напруги, важливо бути пасивним, але уважно спостерігати процеси, що протікають в організмі. Первісна напруга м'язів з наступним миттєвим розслабленням допоможе виявити причини виникнення затисків. Стан розслабленості буде приємним, його легко буде досягати за допомогою регулярних тренувань.

Усі прийоми *медитації* покликані на визначений час обмежити свідомість і увагу людини яким-небудь єдиним джерелом роздратування. Це може бути мантра, тобто слово, що увесь час повторюється, це може бути музика чи концентрація уваги на власному подиху. Всі інші думки і роздратування як би виключаються. Така концентрована медитація дозволяє домогтися помітного розслаблення. Поза лотоса, що забезпечує за допомогою прямої постави відповідний стан духу, всю увагу дозволяє концентрувати на подиху.

Рахунок подихів і видихів сприяє настанню спокою; подих при цьому поглиблюється. Систематичні заняття дають тілесний і духовний спокій, допоможуть переборювати стрес і метушню, краще зосереджувати увагу. Поряд із класичними прийомами зняття напруги не слід забувати і різні сприятливі розслабленню види діяльності. Одним тут більше підійдуть вечірні велосипедні прогулянки чи прогулянки із собакою, іншим – танці, біг, гра з дітьми і т.д. Кожний може знайти собі такий вид діяльності, що буде сприяти зняттю напруги.

Більшість з нас уже настільки звикло до психічної і м'язової напруги, що сприймають його як природний стан, навіть не усвідомлюючи, наскільки це шкідливо. Варто чітко усвідомити, що освоївши *релаксацію*, можна

навчитися цю напругу регулювати, припиняти і розслаблюватися по власній волі, по своєму бажанню. Отже, виконувати вправи релаксаційної гімнастики бажано в окремому приміщенні, без сторонніх очей. Метою вправ є повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація впливає на психіку і знижує щиросердечну рівновагу.

Невміння зосередитися - фактор, тісно зв'язаний зі стресом. Наприклад, більшість працюючих жінок виконують три функції: домашньої господарки, дружини і матері, а чоловіки – працівника, голови родини, чоловіка та батька. Кожна з цих функцій вимагає зосередженості, граничної уваги і повної самовіддачі. Виникає незосередженість. Кожна з цих функцій викликає цілий ряд імпульсів, що відволікають увагу від виконання в даний момент діяльності і здатних викликати стресову ситуацію. Таке розривання на частини приводить зрештою до виснаження. У такому випадку *концентраційні вправи* просто незамінні. Їх можна виконувати де і коли завгодно протягом дня. Для початку бажано займатися вдома: ранком, перед виходом на роботу, чи ввечері, перед сном, чи - ще краще - відразу ж після повернення додому.

У нормальних умовах про подих ніхто не думає і не згадує. Але коли за якимись причинами виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Подих стає утрудненим і важким при фізичній напрузі чи в стресовій ситуації. І навпаки, при сильному переляку, напруженому чеканні чогось люди мимоволі затримують подих. Людина має можливість свідомо керуючи подихом використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язового, так і психічного, таким чином, *ауторегуляція подиху* може стати діючим засобом боротьби зі стресом, поряд з релаксацією і концентрацією.

Також з метою профілактики професійного вигорання можна застосовувати різні *арт-терапевтичні методи*: танцювальна терапія, ізотерапія, пісочна терапія, музична терапія, аромотерапія та інші [5].

З метою попередження професійного вигорання доцільним буде проведення спеціалізованих соціально-психологічних тренінгів в педагогічних колективах.

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 профілактики 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 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.

Ще одне важливе вміння – 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 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.

Достатньо пройтися пішки після роботи, щоб перемкнутися на іншу сферу життя. Не потрібно планувати занадто багато завдань на один день, варто навчитися розподіляти свій час (тімбілдінг). 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 після важкого робочого дня. Теплі обійми або звичайна розмова можуть позбавити від негативних емоцій. Варто частіше займатися улюбленою справою.

Отже, 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. Не менш важливою є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції.

У результаті саморегуляції можуть виникати три основні *ефекти*:

1. ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості)
2. ефект відновлення (ослаблення проявів втоми)
3. ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності)

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.

За такими рисами, як нерозсудливість, безтурботність, необачність, розпещеність, метушливість, недбалість тощо, неважко помітити дефіцит у розвитку даної сфери. Навпаки, якщо педагогічного працівника характеризують як акуратну, витриману, відповідальну, організовану, сумлінну у виконанні своїх обов'язків людину, то за кожною з перелічених рис добре проглядається вміння контролювати свої думки і почуття, дії та вчинки. Ознаками розвинутої сфери саморегуляції є також вміння працівника 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.

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, 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, педагогічні працівники, які потребують допомоги, у зв'язку з тим, що переживають кризу, можуть отримати допомогу, відчутти турботу про себе

Своєчасна профілактика емоційного вигорання включає в себе три напрямки роботи:

1. організація освітньої діяльності
2. поліпшення психологічного клімату в колективі
3. індивідуальна робота з працівниками

Психологи щодо профілактики професійного вигорання рекомендують низку заходів

тайм-менеджмент

підтримка інших

розвиток

саморегуляція

режим дня

фізкультура

спілкування

позитивне мислення

Тайм-менеджмент насамперед передбачає визначення довгострокових та короткострокових цілей. Довготривалі цілі не тільки забезпечують зворотній зв'язок, а й свідчать про те, що педагогічний працівник знаходиться на вірному шляху, зростає довготермінова мотивація. До робочого плану важливо включити цілі, виконання яких буде сприяти особистому розвитку. Варто урізноманітнювати своє професійне життя та не застрягати в рутині.

Коли педагогічні працівники аналізують свої емоції та почуття і діляться ними з іншими, імовірність вигорання набагато знижується або процес стає менш вираженим. Колеги можуть надати психологічну, соціальну та професійну підтримку, допоможуть знайти розумне вирішення проблеми.

Для підтримки психічного та фізичного спокою важливі *тайм-аути*, тобто повне розслаблення від роботи та інших навантажень. Опанування такими психологічними навичками та уміннями, як релаксація, медитація, визначення цілей, слугує зниженню рівня стресу, який може призвести до вигорання. Наприклад, формування реальних цілей може допомогти знайти баланс між професійною діяльністю та особистим життям. Перевтома, як

правило, позначається і на особистому житті. Визначаючи реальні цілі, варто знаходити час і для роботи, і для особистого життя.

Важливим засобом профілактики професійного вигорання педагогічних працівників є *контроль над емоціями*, що виникають в процесі професійної діяльності. Але завершення роботи не завжди ліквідує сильні психологічні почуття, особливо якщо робота не приносить тотожних результатів. Емоції зазвичай підсилюються і виявляються у конфліктах з колегами, або ж навпаки у депресії, що призводить до вигорання.

Між тілом і психікою є тісний взаємозв'язок. Хронічний стрес впливає на організм людини, тому важливо підтримувати гарну *спортивну форму* за допомогою фізичних навантажень. Треба правильно та збалансовано *харчуватися* (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, макро- та мікроелементи), скласти собі такий раціон, який дозволить підтримувати баланс, необхідний для обраного стилю життя. Також для відновлення фізичних та психічних сил щодоби необхідний безперервний *сон* не менше 8 годин.

Важливим засобом профілактики професійного вигорання педагогічних працівників є їх *особистісний та професійний розвиток*. Його можна здійснювати шляхом проходження курсів підвищення кваліфікації, участі у семінарах, вебінарах, конференціях, тренінгах (онлайн та офлайн).

Також щодня варто відводити певну кількість часу для себе. Якою б великою не була ваша завантаженість роботою чи сімейними проблемами, треба присвячувати час собі. Його краще використовувати для розслаблення, медитації та відпочинку, або ж читання книги, слухання музики.

Т. Зайчикова і Л. Карамушка на рівні особистості подають індивідуальну технологію профілактики та подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання, яка складається з декількох послідовних фаз та системи конкретних прийомів. До таких фаз належать: аналіз професійної ситуації та сприймання професійної ситуації як стресової.

Перша фаза (аналізу професійної ситуації) полягає в когнітивній оцінці ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової

реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів. Це передбачає застосування спеціальних *прийомів*, які є бар'єрами на шляху до стресу.

розпізнавання стресу

оцінка ситуації

ведення щоденника

аналіз професійних змін

визначення стрес-факторів

контракт з собою

визначення професійних мотивів

рішення про припинення чи продовження роботи

тайм-менеджмент

зімна іміджу трудоголіка

визначення власних бажань

впевнена поведінка

визначення успіху у житті

група підтримки

раціональне харчування

Друга фаза індивідуальної технології профілактики професійного вигорання полягає у сприйманні професійної ситуації як стресової [18]. На цій фазі використовують прийоми, котрі виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу.

стратегія вибіркового сприймання

гумор

сприйняття життя як свята

аналіз впевненості у собі

визначення типу поведінки в ситуації стресу

формування внутрішнього локусу контролю

аутотренінг та медитація

фізкультура

Адекватне відношення до педагогічної діяльності і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О. Педагогічний працівник не завжди має змогу робити тільки те, що подобається, приносить радість. А педагогічна діяльність без почуття радості пришвидшує вигорання в багато разів. Доцільно користуватися настановою: «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш».

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі *методи гармонізації психофізичного стану* людини можна об'єднати в три групи: фізіологічні, емоційно-вольові та ціннісно-сміслові [13].

Фізіологічні методи гармонізації психофізичного стану мають на меті покращити самопочуття працівника:

якісний сон та харчування

фізкультура, фітотерапія, масаж, водні процедури

кольоротерапія, аромотерапія

дихальні вправи

Емоційно-вольові методи гармонізації психофізичного стану

покращують настрій та психічний:

гумор

музика

хобі

пророда, тварини

спілкування

медитація, візуалізація

Дихальні вправи - один із способів, який допоможе розслабитись. Треба забути про всі неприємності, дати собі відпочити. Протягом трьох хвилин треба дихати поволі, спокійно і глибоко, можна навіть закрити очі. Можна порахувати до п'яти, поки робиться вдих, і до семи, коли видих. Треба уявити, що всі неприємності і неспокій випаровуються.

Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись із емоційною напругою, знімає неспокій, наприклад: «зараз я відчуваю себе краще», «я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися», «я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями», «я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю», «життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій», «що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу», «внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку». Можна придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів у день (вголос або записувати).

Якщо записати всі свої думки, що стосуються проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або чого не треба робити, вибрати з них 2 - 3 найбільш ефективних. Треба постаратися пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Починати треба з найбільш термінової проблеми, можна попросити ради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Якщо щось бентежить, можна подивитися на годинник та постарайтись повністю зосередитися на тому, що робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяти собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Варто зосередитися на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (заняття, домашнє прибирання, розмова). Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин людина, швидше за все, відчує себе спокійно, а попрактикувавши, зможете досягати доброго результату за 2 - 3 хвилини.

За допомогою *заспокійливих слів* або фраз потік негативних думок можна перервати. Вибрати прості слова, наприклад: «мир», «відпочинок», «спокій», «заспокоїтись», «врівноважений», або фрази типу: «глибоке і ще глибше розслаблення». Закрити очі і зосередитися. Повторити слово, фразу вголос або мовчки протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у голові, не давати їм оволодіти свідомістю. Дихати поволі і глибоко.

Коли людина відчує себе незадоволеною, варто сформулювати *вимоги*, які лежать в основі цього відчуття. Допоможе відповідь на запитання,

звернене до себе: «Що я повинен мати, щоб відчувати себе щасливим?»
Чудово мати те, що подобається, але при цьому дана вимога може призвести до напруги. Ще у глибокій старовині люди говорили: «Господи, дай мені сили, щоб змиритися з тим, що я не можу змінити, дай мені мужність, щоб боротися з тим, що я повинен змінити, і дай мені мудрість, щоб відрізнити одне від іншого».

Коли відбувається перебільшення значення якоїсь проблеми, варто поставте собі наступні запитання:

- Це насправді така велика справа?
- Чи піддається в даний момент ризику що-небудь по-справжньому важливе для мене?
- Чи дійсно це гірше, ніж те, що було раніше?
- Чи здасться мені це таким же важливим за два тижні?
- Чи коштує це того, щоб так переживати?
- Що може трапитися і чи зможу я справитися з цим?

Якщо є *перші ознаки професійного вигорання*, необхідно 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.

Блокування своїх почуттів і активність, виражена понад міру, можуть уповільнити процес відновлення. Психічний стан може полегшити фізична та

емоційна підтримка від інших людей. Не треба відмовлятися від неї. Варто обговорити свою ситуацію з тими, хто, маючи подібний досвід, відчуває себе добре.

Для педагогічного працівника при цьому доречна і корисна робота з наставником – досвідченим педагогічним працівником, який при необхідності допомагає менш досвідченому колезі в процесі його професійної адаптації. У запланований період часу наставник і підшефний регулярно спільно обговорюють виконану роботу. В ході такого обговорення здійснюється навчання і розвиток, які допомагають запобігти професійному вигоранню .

В неробочий час людині потрібне усамітнення. Для того, щоб впоратись зі своїми відчуттями, вам необхідно знайти можливість побути одному, без сім'ї або близьких друзів.

Якщо професійне вигорання вже відбулося, необхідна спеціальна *психологічна робота* з відрегулювання травматичного досвіду і відродження почуттів. Не можна провести цю роботу самотійно – її можна виконати тільки разом з професійним психологом. Справжня мужність полягає в тому, щоб визнати, що людині 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 психологічна 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 психологічної роботи – перегляд життєвих міфів, цілей і цінностей, уявлень до себе самого, інших людей і 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 професійного вигорання і готова успішно жити і працювати [8].

Груповою формою профілактики професійного вигорання можна назвати *психологічний тренінг*. Він являється ведучим компонентом корекційної програми, що реалізує її психокорекційний принцип. В наш час існує безліч моделей тренінгу профілактики вигорання, серед яких особливий інтерес викликають моделі, засновані на когнітивно-поведінковій терапії Альберта Еліса та Аарона Бека. Вони направлені на посилення почуття контролю над своїм життям за допомогою навчання контролю над своїми емоціями.

Формування позитивного ставлення до дійсності можливе через переоцінку ірраціональних переконань (переструктурування) системи цінностей (зниження дезінтеграції мотиваційно-особистісної сфери особистості).

Також велике значення має розвиток особистісної рефлексії для усвідомлення наявних проблем і адекватної їх диференціації, здійснення конструктивних шляхів виходу зі стресових ситуацій і подолання синдрому вигорання, що знаходить своє відображення у деяких вправах і іграх, наприклад «Концентрація на нейтральному предметі», «Концентрація уваги на емоціях і настрої», «Мені сьогодні...» та інші.

Розробка профілактичних заходів повинна враховувати особливості професійної діяльності педагогічних працівників ЗП(ПТ)О і специфічні для неї фактори ризику, тому суттєвою особливістю проведення тренінгу профілактики професійного вигорання є тренінгові завдання, що включають активну взаємодію (у вигляді різних рухів, змагання, контролю уваги), тобто завдання і ігри, які мають спортивний відтінок, елементи психогімнастики.

Заключний етап корекційної програми передбачає спільний аналіз і обговорення як на рівні групи (заняття-семінари), так і в межах окремих консультацій з її учасниками з приводу результатів тренінгової роботи.

Також проводиться повторна діагностика синдрому вигорання і навчання навичкам самостійної оцінки свого стану, розпізнавання симптомів вигорання (самодіагностика), досліджувані знайомляться з елементами тестування. Учасники тренінгу порівнюють результати самодіагностики з самоаналізом отриманих вражень від колекційної роботи, її елементів.

На основі проведених заходів формулюються основні *рекомендації*, направлені на профілактику психічного здоров'я і прояву синдрому вигорання:

- постійно слідкувати за власними емоційним, фізичним і психологічним станами, звертаючи особливу увагу на стресостійкість.
- зміцнювати своє фізичне та психічне здоров'я, прагнути досягти емоційної рівноваги, вести здоровий спосіб життя, опановувати та використовувати техніки самовідновлення.
- використовувати технічні перерви, тайм-аути, ділові ігри для збереження психічного і фізичного здоров'я; оволодівати вміннями і навичками саморегуляції, релаксації; розширити коло спілкування за межі професійного; підтримувати фізичну форму; змінювати види діяльності на непов'язані з професійною діяльністю.
- вміти правильно задовольняти потреби у спілкуванні, відволікатися від професійних проблем, навчитися перемикати увагу від переживань, бути оптимістично налаштованою людиною.
- навчитися трансформувати негативні емоції, відчуття, боротися з негативом прийнятним для кожного, індивідуальним способом. Для цього необхідно визначити підходящі форми відновлення та сублімації.

- прагнути віднаходити гуманістичні цілі та смисли у власній професійній діяльності, пам'ятати про її визначальну соціальну значущість.
- підвищувати рівень професійної майстерності, ділитися досвідом і допомагати колегам, не боятися звертатися по допомогу при необхідності.

Таким чином, у профілактиці професійного вигорання важливе значення мають різні фактори, оскільки його виникнення може мати багато причин та посилюється лише тоді, коли межі між професійним та особистим життям розпочинають стиратися, а професійна діяльність потребує значного часу. Для збереження психологічного здоров'я педагогічного працівника слід обмежувати вплив професійної діяльності на життя у родинному колі, взаємодію з друзями. Якщо виникає загроза професійного вигорання, психологу необхідно зважати на індивідуально-психологічні характеристики особистості педагогічних працівників, вивчити психологічний клімат вдосконалювати та поліпшувати умови праці та відпочинку педагогічних працівників, вивчати характер їх професійного вигорання та особливості спілкування з колегами, адміністрацією, здобувачами освіти та їх батьками.

Важливими для профілактики професійного вигорання педагогічних працівників є організація праці, підтримка колег, конструктивне розв'язання конфліктів, зміна очікувань щодо результатів своєї праці.

Запобігають появі професійного вигорання також адекватна оцінка власної компетентності та відсутність ігнорування відпочинку та релаксації. Важливу роль у підвищенні толерантності до фрустрації й розчарувань, які призводять до професійного вигорання, можуть відігравати релігійні та філософські погляди, зрілий позитивний реалістичний світогляд. Значну роль у профілактиці вигорання відіграють соціальне та фінансове задоволення (статус професії у суспільстві).



Як не виснажитися під час роботи в період карантину та уникнути професійного вигорання

✓ 1. Базова турбота про себе, про своє фізичне «Я»

Потурбуйтеся про свій 7-8 годинний щоденний сон, вчасний прийом збалансованої їжі, пийте достатню кількість рідини.

✓ 2. Відпочинок

Не забувайте про відпочинок. На вихідних знайдіть можливість відпочити і не думати про роботу. Занурюйтеся у справи, які приносять найбільшу насолоду, та від яких ви справді відчуваєте прилив життєвої енергії.

✓ 3. Плануйте свою роботу

Погляньте реалістично на свої можливості та ресурси й відповідно плануйте роботу. Наприклад, якщо Ви є науковим керівником великої кількості студентів, організуйте графік подачі робіт так, щоб Ви не опинилися перед необхідністю читати їх всі в останній день.

✓ 4. Скидайте баласт

Не беріть на себе зобов'язання, які не здатні виконати; збалансовано підходьте до обсягу завдань для самостійної роботи студентів, обмежуйте трудомісткі завдання.

✓ 5. Не вимагайте від себе забагато

Один із кроків, який допомагає запобігти вигоранню, – не виснажувати себе зайвою роботою. Організація життєдіяльності під час карантину «з'їдає» значну частину нашого часу та енергії.

✓ 6. Робота в радість

Робота викладача є творчою. Подумайте над тим, що найбільше Вас радує та приносить задоволення? Знайдіть свій інтерес у нових гранях викладацької роботи в період дистанційного навчання. Зосереджуйтеся на тих аспектах роботи, які приносять найбільше радості та емоційної віддачі.

Пам'ятайте! Вигорання є не хворобою, а негативним станом, який виникає на роботі під дією як робочих факторів, так і Ваших власних поведінкових стратегій. Цей стан не є вироком, йому можна дати раду, просто треба вміти час від часу «натискати на паузу», уповільнюватися та давати собі час на відновлення й відпочинок.

Центр комунікацій КНУ | Факультет психології | Українська психологічна асоціація

Як не вигоріти педагогу під час дистанційного навчання

Сплануйте свій день.

Робіть регулярні перерви.

Залишайте час для відпочинку.

Виконуйте фізичні вправи.

Менше відволікайтесь (наприклад, вимкніть звук сповіщень під час роботи онлайн).

Підготуйте відповіді на типові питання учнів та батьків (їх можна потім скопіювати і вставити).

Встановіть часові межі (наприклад, повідомте всім, що ви на зв'язку тільки з 8:00 до 18:00).

Не ставте до себе як до жертви обставин. Таке відношення знижує адаптаційні можливості організму, заважає прийняттю ефективних рішень.

Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу



Як запобігти вигоранню на роботі?

1. Розділяйте роботу і дозвілля. Не беріть робочі завдання додому.
2. Плануйте роботу, визначайте пріоритетність завдань і дотримуйтеся її.
3. Піклуйтеся про фізичний стан: достатньо спіть, повноцінно харчуйтеся, будьте фізично активними.
4. Працюйте над стосунками вдома, будуйте екологічні відносини на роботі.
5. Визначте власні можливості та план кар'єрного зростання.
6. Сприймайте свою роботу як вагому.