

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Гуменюк В. О.

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Диканської селищної ради Полтавської області
viktoriagumenyuk75@gmail.com*

Гуменюк І. І.

*Опорний заклад «Диканський ліцей імені М. В. Гоголя»
Диканської селищної ради Полтавського району Полтавської області
Iragumenuk37@gmail.com*

Поняття і концепція емоційного вигорання розпочала формування з сімдесятих років двадцятого століття. У короткий час емоційне вигорання отримало визнання серед практиків і теоретиків, як соціально-психологічна проблема порушення ментального здоров'я. У ряді країн Європи (Нідерланди, Швеція) емоційне вигорання є офіційним діагнозом, включеним у протоколи надання медичної допомоги. При цьому в даних країнах хвора людина отримує не тільки психотерапевтичну допомогу, а й матеріальну компенсацію.

Відповідно до даного підходу, синдром емоційного вигорання – реакція організму, що виникла після тривалого впливу професійних стресогенних факторів середньої інтенсивності. Емоційне вигорання є процесом поступової втрати когнітивної, фізичної та емоційної енергії. Емоційне вигорання проявляється в симптомах: розумового виснаження; фізичного стомлення; емоційного виснаження; зниження задоволеності виконанням роботи; особистою відстороненістю. Іноді в спеціальній літературі синонімом емоційного вигорання використовують термін «синдром психічного вигорання».

Серед різномаяття професій діяльність педагога розглядається як одна з найбільш напружених в психологічному відношенні видів соціальної діяльності. Специфіка праці насичена різними стресогенними факторами, що сприяють появі синдрому професійного вигорання, що впливає на ментальне здоров'я. Можна виділити три основні групи факторів, які впливають на ментальне здоров'я та є причиною синдрому «психічного вигорання». Перша група – особистісні фактори (характерологічні особливості, особистісні риси, самооцінка, стиль опору труднощам, стать, вік, освіта, сімейний стан та ін.). Друга група – організаційні чинники (умови роботи, робочі перевантаження, зміст праці, стиль керівництва і т.д.). Третя група пов'язана зі

специфічними особливостями виконуваної роботи, зокрема в педагогічній діяльності: низький престиж професії, масовість, високий рівень відповідальності, фемінізація професійного середовища, напруженість психологічного клімату в колективі, неухильне дотримання професійного еталона і дотримання високих етичних принципів та ін.

З теоретичного аналізу, психотравмуючі фактори, що впливають на виникнення і розвиток у педагогів психічного вигорання та погіршення ментального здоров'я, можна розділити на дві групи:

– об'єктивні – породжувані умовами самої роботи. До них відносяться: взаємини педагога з учасниками освітнього процесу і організація діяльності педагога;

– суб'єктивні – особливості особистості вчителя, куди входять: особливості ціннісно-мотиваційної сфери педагога, емоційні характеристики особистості – біогенні, які провокують надмірну чутливість до певних захворювань і, в значній мірі є природним труднощам діяльності, і соціогенні – вміння і навички використання суб'єктом прийомів і способів саморегуляції емоційних станів, в першу чергу, несприятливих.

Ми наведемо методичні рекомендації щодо подолання педагогічними працівниками синдрому «професійного вигорання» та покращення ментального здоров'я. Педагоги повинні намагатися самостійно дбати про своє ментальне здоров'я, щоб воно не нашкодило професійній працездатності. При ментальній стабільності педагог зуміє донести до учня знання та сформувані відповідні компетентності. Для зняття емоційної напруги й укріплення витримки бажано дотримуватися таких рекомендацій:

1. Заздалегідь програвайте варіанти, тому що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки учнів (зазначаючи можливі варіанти в «партитурі уроку», як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як поведеться клас. Учні можуть не включитися у проблему, не захотіти виконувати завдання, не засміятись у відповідь на жарт. Усе це варто продумати заздалегідь.

2. Вчіться планувати, тому що неорганізованість може призвести до стресу.

3. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

4. Відпочивайте, тому що іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

5. Будьте позитивною особистістю та не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

6. Намагайтеся терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації (Фрустрація – це психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм і гнівом. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

7. Не приймайте участі у нездоровій конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення виграти в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

8. Займайтеся фізичною культурою та спортом. Скоригуйте харчування Багато рухатися і фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню з організму хімічних речовин, що утворюються в результаті стресу, роблять релаксацію більш глибокою і поліпшують сон. Будь-які фізичні вправи або спорт, якщо навантаження не дуже великі, корисні для організму.

9. Проговорюйте про свої неприємності. Знайдіть друга, священика чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

10. Учіться безмедикаментозного методу розслаблення. Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.

11. Якщо ж робота є для вас значущою, але ви відчуваєте, що починаєте «вигорати», то – хоча б тимчасово – зробіть такі кроки: попросіть керівництво тимчасово знизити вам навантаження; не беріть роботу додому; не розмовляйте про справи під час обіду та у вільний час.

Керуйтеся правилами, які стосуються безпосередньо Вас:

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

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

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

4. Намагайтеся зробити Ваш графік гнучким.

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

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

12. За допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка».

13. Складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися».

14. Будьте учасником групи соціальної підтримки. Тому що соціальна підтримка – це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось. До групи соціальної підтримки можуть увійти ваші друзі, члени сім'ї, з якими ви духовно близькі і з якими ви поділяєте свої радощі, проблеми, страхи та любов. Включіть до групи соціальної підтримки і ваших колег, затоваришуйте з ними, організуйте спільне позитивне проведення часу.

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 наше 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.

Пам'ятаймо життєву істину: важливо не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Навіть якщо ми не можемо змінити певні обставини, варто змінити своє ставлення до них.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грицук О. В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 51–57.

2. Мешко Г. М. Збереження та зміцнення професійного здоров'я вчителів як сучасна теоретична, методологічна й практична проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. 2012. №7. С. 91–96.

3. Москалець В. П., Колтунович Т. М. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №1 (154). С. 58–66.

ОСОБЛИВОСТІ ТА УМОВИ СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Дзюба Т. М.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Психологічні механізми системи безпечного середовища формують своєрідні закономірності філософії організації як стратегічного інструменту формулювання місії, цілей функціонування та створення іміджу організації; стимулюють осмислення уявлень, потреб, цінностей, стратегій організаційного розвитку; дозволяють трактувати феномени й події в перспективі невизначеності їх розвитку, стрімкості змін і трансформацій. Системність психологічної безпеки в організації тісно пов'язана з уявленнями про тісний взаємозв'язок між психологічною безпекою персоналу організації та психологічною безпекою організації в цілому. Необхідність досліджень психологічної безпеки в організаціях пов'язана з тим, що життєдіяльність систем будь-якого рівня організації дедалі стає складною і до певної міри непередбачуваною, подекуди навіть загрозливою для її функціонування. Водночас, рівень обізнаності керівників і