**Неля Семенчук**

**(Дніпро, Україна)**

**ПРОБЛЕМА «ВИГОРАННЯ» В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

За останні 30 років питання збереження психічного здоров'я педагогів у навчальних закладах набуло особливої гостроти. Зростають вимоги суспільства до особистості педагога та його ролі в освітньому процесі. Така ситуація потенційно супроводжується зростанням нервово-психічного напруження, що призводить до виникнення невротичних розладів та психосоматичних захворювань. Професійна діяльність педагогів характеризується високим емоційним навантаженням, внаслідок чого з набуттям досвіду у вчителів виникають "педагогічні кризи", "виснаження" та "вигорання".

Вчителі займають центральне місце в освітньому процесі, а їх благополуччя є однією з найактуальніших проблем сучасної педагогічної психології. У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні феномену "вигорання" — процесу, який негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я і працездатність фахівців, які працюють у соціальній сфері [4].

Загалом, емоційне вигорання — це психологічний/емоційний стан, при якому людина відчуває себе емоційно, фізично та розумово виснаженою; конкретніше, в педагогічній професії використовується термін "вигорання вчителя", що є синдромом фізичної та розумової втоми [1].

Основними стресовими факторами у викладацькій діяльності є надмірна та інтенсивна комунікація, високий рівень відповідальності за інших, інформаційне перевантаження та екстремальні ситуації, що вимагають негайного реагування.

Компонентами синдрому вигорання є: емоційне виснаження (відчуття спустошеності, втоми), зниження професійних досягнень (відчуття некомпетентності, зниження успішності) [1].

Загальні симптоми емоційного вигорання легко ідентифікувати. Людина відчуває «брак відпочинку», оскільки спілкування, пов'язане з роботою, обмежене, а на хобі не залишається часу. З часом це переростає в довготривалий стрес, пов'язаний з виконанням роботи. Спочатку вони втрачають інтерес до роботи, швидко втомлюються і втрачають здатність генерувати ідеї. Потім з'являється відчуття тривоги, занепокоєння і безнадійності щодо вирішення проблем. Зрештою, з'являється байдужість до роботи, апатія, втома, небажання працювати, дратівливість, злість, ворожість до роботи і негативізм. Люди починають сприймати свою роботу як таку, що постійно ускладнюється і стає менш ефективною [2].

Зміни в поведінці та ригідність є серйозними симптомами емоційного вигорання. У психології ригідність визначається як небажання діяти без плану і страх перед несподіванками. Людина, яка зазвичай є балакучою та розкутою, може стати некомунікабельною та відстороненою. Або навпаки, зазвичай тиха і стримана людина може стати дуже балакучою і вступати в розмову з усіма. Суворі люди є заручниками стереотипів, ідей, взятих з потрібних джерел, а не власних. Вони конкретні та методичні, їх розчаровує невизначеність і недбалість. Жертви «емоційного вигорання» можуть стати ригідними у своєму мисленні. Ригідні педагоги стають закритими, оскільки зміни вимагають енергії та ризику і становлять велику загрозу для вже виснажених особистостей [2].

На виникнення емоційного вигорання також впливають такі фактори, як постійна робота в позаробочий час, надмірне навантаження, «нездоровий» трудоголізм, бажання бути залученим до всіх процесів, монотонність роботи та відсутність помітних результатів.

Д. Грінберг виділив п'ять стадій підвищеного психічного напруження, пов'язаного з професійною діяльністю, які він назвав "стадією емоційного вигорання"[5]:

1. люди задоволені своєю роботою, однак постійний стрес поступово знижує енергію;

2. безсоння, погана працездатність і часткова втрата інтересу до роботи;

3. на цій стадії стає важко зосередитися на роботі і все робиться дуже повільно;

4. людина не в змозі сконцентруватися на роботі і не здатна зосередитися на роботі, послаблюється імунітет, застуди переходять у хронічні захворювання, з'являються "застарілі" болі. На цій стадії людина стає постійно незадоволеною собою та оточуючими, часто свариться з колегами по роботі.

5. емоційна нестабільність, занепад сил і загострення хронічних хвороб.

Якщо нічого не робити і не почати лікування, стан буде тільки погіршуватися і може перерости в глибоку депресію.

Цікаво зазначити, що керівники навчальних закладів можуть запобігати та протидіяти емоційному вигоранню серед вчителів, звертаючи увагу на такі фактори як: кадрове забезпечення, професійна підготовка, матеріально-технічне забезпечення, ефективне управління, міжособистісні стосунки, психологічна атмосфера в колективі та мотивація праці.

Також даються методичні рекомендації щодо подолання симптомів "емоційного вигорання". Наприклад [3]:

1. Навчіться планувати. Дезорганізація призводить до стресу.

2. Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Однак люди не можуть бути ідеальними і часто відчувають себе неадекватними або неповноцінними.

3. Розважайтеся. Іноді нам потрібно втекти від життєвих проблем. Знайдіть цікаві та приємні заняття.

4. Вчіться терпінню і толерантності. Нетерпимість до інших призводить до гніву. Якщо ви спробуєте зрозуміти почуття інших, ви навчитеся їх приймати.

5. Будьте позитивною людиною. Вчіться хвалити, а не критикувати інших. Шукайте в інших хороше.

6. Уникайте нездорової конкуренції. У житті є багато ситуацій, коли конкуренція неминуча. Однак занадто сильне бажання перемогти в багатьох життєвих ситуаціях може створювати напругу і тривогу та робити людей агресивними.

7. Відчуваючи негативні почуття, роблячи помилки, не вміючи триматися разом у класі або вступаючи в бійки, ви можете звинувачувати себе, кажучи: "Якби...". Я міг би уникнути цього, "якби...", вони починають звинувачувати себе. Як наслідок, у них розвиваються негативні почуття по відношенню до себе. Зміна емоцій — це нормальна частина людської психології. Однак іноді негативні емоції стають застійними, і це може вплинути на самопочуття людини. Застійні емоції схожі на заїжджену платівку. Вона завжди грає одну і ту ж музику, втомлюючи, дратуючи і відволікаючи від інших справ. Як запобігти цьому — за допомогою сили волі переключити думки на інший об'єкт і спрямувати увагу на щось приємне.

8. Самонаказ у тоні впевненості та вимогливості також може бути ефективним: "Життєві уроки допомогли". Добре, коли поруч є людина, якій можна довірити свої проблеми. Багато людей стикаються з проблемою відсутності такої людини, тому будьте вдячні за те, що маєте когось, до кого можна звернутися у важкі часи.

9. Дарувати собі подарунки — це добре, але не варто робити це часто, оскільки задоволення поступово зникає і стає звичкою.

10. Допомагати комусь іншому. Переключивши свою увагу на допомогу іншому, ви не тільки робите добру справу, але й виходите з пасивного стану та активізуєте себе.

11. Якщо у вас є можливість поспати, це найпростіший спосіб розпрощатися з поганим настроєм. Під час відпочинку мозок виробляє оптимістичне ставлення до життя і проблем. Недарма кажуть: "Ранок — розумніший за вечір".

# Таким чином, синдром вигорання — це особистісна професійна деформація, що виникає внаслідок емоційно складних або напружених стосунків у системі "людина-людина", яка розвивається впродовж тривалого часу. Оскільки професійні деформації негативно впливають на особистість та її професійну діяльність, актуальним залишається впровадження необхідних профілактичних заходів для попередження і навіть подолання їх виникнення.

**Література:**

1. Емоційне вигорання педагога. URL:<https://psychologist.net.ua/emoczijne-vygorannya-pedagoga/> .

2. Емоційне вигорання педагогічних працівників. URL:<https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/8_konferezii/emociyne_vigorannya.pdf> .

3. Емоційне вигорання педагогічних працівників: причини виникнення та шляхи подолання. URL:[https://vseosvit](https://vseosvit/) [a.ua/library/embed/01005pji-b13d.doc.html](https://vseosvita.ua/library/embed/01005pji-b13d.doc.html).

4. Професійне вигорання у вчителів загальноосвітніх шкіл. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/010085uc-b956.doc.html> .

5. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf> .