

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА



Практичний психолог ВСП «ГПФК МДУ»

ЮЛІЯ СТАРОВА

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту.

Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Симптоми професійного вигорання



Психофізичні симптоми:

- почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну раннім ранком, починаючи з 4 год, або ж навпаки, нездатність заснути до 2—3 год ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати па роботу);
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

Поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — все складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій.

Сфери особистості, які страждають через професійне вигорання

- *Зазвичай, у вигорівшого професіонала виникають проблеми відразу у декількох сферах, хоча, як правило, одна з них є ведучою і запускає ланцюгову реакцію.*



1. Сфера самооцінки.

- Людині здається, що вона не справляється зі своїми обов'язками. Це головна проблема людей з розвинутим інтелектом, здатних бачити не тільки вузьку ділянку роботи, а й механізм дії всього підприємства в цілому або ж становище у своїй професійній галузі. Якщо це накладається на звичку вимагати від себе регулярних трудових подвигів, то виснаження просто неминуче.

2. Сфера емоцій.

Людина починає відчувати роздратування через людей та їхні проблеми, які вона повинна вирішувати в силу своїх професійних обов'язків. Тобто її стан можна описати як внутрішню істерику: «Та що ви усі від мене хочете? Я не можу вам нічим допомогти! Залиште мене у спокої!»

Зовні працівник не обов'язково виглядає роздратованим. Він може навіть здаватися байдужим, і це просто захист від емоцій – від чужих і власних, які виникають у відповідь.



3. Сфера психіки

Навіть якщо людині не доводиться постійно «працювати емоціями», у неї може похитнутися психіка – просто через те, що вона перевантажена і працює у режимі, який їй не властивий. Наприклад, комусь складно зосередитись у присутності великої кількості людей, а його робота цього вимагає. Або ж людину, якій важко приймати швидкі рішення, примушують грати у «Що? Де? Коли?». Причина вигорання – у індивідуальній будові психіки, яку повністю переробити неможливо.



Конструктивні методи боротьби з вигоранням:



1. Конструктивна оцінка

- Дорослі, як і діти, потребують того, щоб їхню роботу хтось оцінив. Але тут не все так просто. Оцінка персоналу може стати засобом покращити роботу і психологічний стан людей, але може й перетворитися на самоціль, коли маса зусиль витрачається на красиві звіти і «показуху», а також надати ґрунт для інтриг та особистих образ. Нагорода може стимулювати людину не покращувати свою діяльність, а «почивати на лаврах». І все-таки зворотний зв'язок, оцінка результатів роботи вважається необхідною умовою для плідної та гармонійної праці.



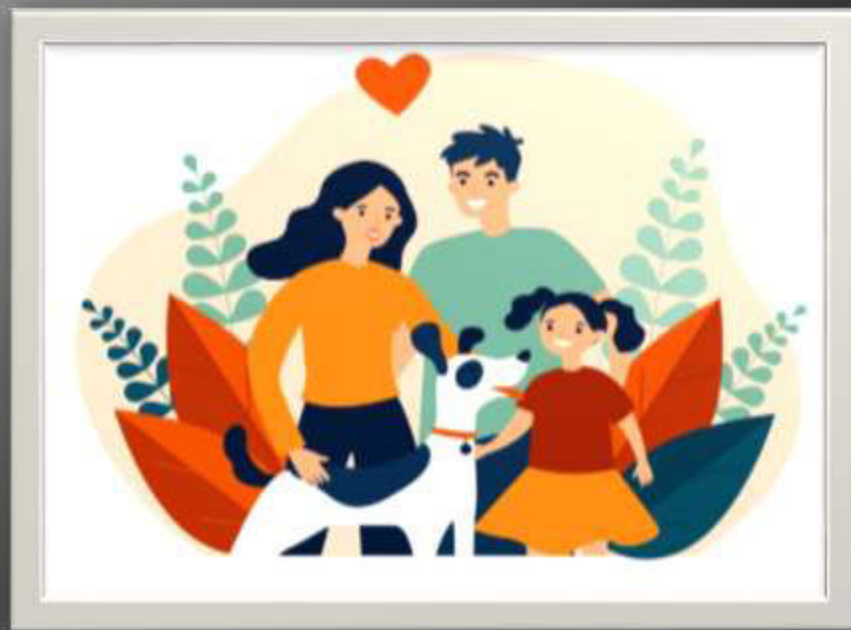
2. Новизна

- Зміна діяльності, введення технічних новинок, оновлення програми, зміна місця проживання і роботи може бути достатньо продуктивним засобом.
- Поєднання навчання, оцінки і оновлення досягається на виїзних заходах, екскурсіях, нових видах діяльності (танці, плавання, вишивання, малювання картин за номерами тощо).



4. Уникання сварок, конфліктів, невизначених обставин (особливо які виходять за рамки посадових обов'язків), зайвої відповідальності

Елементом психогієни є на лаштування на позитив, уміння звертати увагу на 95% плюсів, а не на 5% мінусів, невдач і помилок.



Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування з сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.).

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.



Вправа «М'язова енергія»

Напружте ліву ногу – так, якби ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м'язова енергія у тілі. Чому напружена і права нога? А у спині немає надлишків напруження?

Встаньте, нахиліться. Напружте спину так, якби вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напруження у тілі

Вправа «Напруження – розслаблення»

Встаньте прямо і зосередьте увагу на правій руці, напружуючи її як можна сильніше, до межі. Через декілька секунд скиньте напруження, розслабте руку. Аналогічну процедуру зробіть по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

Вправа «Концентрація на рахунку»

Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися, і ви не зможете зосередитись на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення.

Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Хороший, поганий, середній, веселий, сумний, при піднятий?

А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя.

Для уникання ефекту «вигорання» дуже важливо дозувати свою працю і вміти вчасно її закінчити. Багато з нас, починаючи якийсь життєвий проєкт, створюють безліч планів і намагаються зробити їх безкінечними. Однак нормальна «тривалість життя» успішних проєктів – біля 5 років. Ми засмучуємось, якщо закінчує своє існування журнал, музичний або інший творчий колектив, не замислюючись, що це саме «проєкт» – тимчасове об'єднання людей, які працюють протягом обмеженого терміну, намагаючись отримати результат, правильно його оформити і оцінити. А потім – новий проєкт, можливо, який продовжує ідею старого, але вже з іншим результатом.

