

Симптоми професійного вигорання.

З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг; присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». Але переважна більшість із них – описового й епізодичного характеру. Літератури, що розкривала науково-практичні дослідження в цій галузі, ще недостатньо. Проте дослідження синдрому триває. Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним впровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь та навичок учителя, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття.

За загальним визнанням спеціалістів педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних з падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того, не секрет, що із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною

діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається синдром емоційного вигорання.

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХ ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

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.

Вигорання відбувається дуже поступово (I стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Професійне вигорання - реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості.

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;
- дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

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.

Наприклад, педагог знає, що конкретно необхідно змінити в організації роботи з поліпшення психологічного клімату в колективі, але мучиться через те, що до його думки не прислухаються. Або ж керівник визнає, що підлеглі неефективні, але при цьому не має можливості створити власну команду. Вони будуть відчувати постійне незадоволення собою і, як наслідок, вигорять.

В цьому випадку захистом від вигорання може послужити не тільки дотримання одного із законів Мерфі ("Ти – не супермен"), а й інші висловлювання, які з гумором нагадують нам, що не потрібно вимагати від себе занадто багато.

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 істеріку: "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. Наприклад, дитячий хірург доволі швидко закривається від переживань схвильованих батьків і сліз маленьких пацієнтів, а у малодосвідченого співробітника служби підтримки можуть “здати нерви” після численних дзвінків незадоволених клієнтів.

Захистом від вигорання за цим типом є психологічна підтримка і спеціальні тренінги, під час яких тебе навчать, як правильно себе поводити у складних ситуаціях, а також мовленнєвим і поведінковим шаблонам, які дозволяють допомагати людям, не вливаючись у їхні страждання всією душею.

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.

В такому випадку захисними є технічні способи. Простіше – “підлаштувати” умови праці під себе, де це можливо, і уникнути того, що приводить тебе до стресового стану. Наприклад, можна працювати у навушниках, якщо тебе дратує галас, відмовитись від посади, яка передбачає постійні контакти з людьми, якщо ти патологічно сором’язливий.

4. Сфера інтелекту.

Це справжня пастка для тих, хто з матеріальних переконань займає посаду, яка не дозволяє реалізувати у повній мірі свої інтелектуальні здібності.

Наприклад, людина, яка володіє унікальними математичними здібностями, йде торгувати оргтехнікою. Проходить півроку, вона до тонкощів вивчила асортимент і відлагодила усі робочі процеси, все відмінно функціонує без її участі – їй тільки радіти. Але ні – вона починає відверто нудьгувати. Або ж талановитому вчителю роками доводиться працювати за однією і тією ж програмою. Західні вчені підраховали, що більше трьох років такого режиму шкодять здоров'ю.

Захистом у даному випадку можуть бути постійні нові інтелектуальні завдання, які ставить перед собою професіонал такого складу: кар'єрний ріст, навчання тощо. Або ж можливість реалізувати свій потенціал у сфері хобі.

Професійне вигорання може прийти до будь-кого у будь-якій сфері трудової діяльності. Але у цьому списку є й лідери – це ті, кому постійно доводиться працювати з людьми: допомагати їм чи керувати ними.

Тест

Іноді самій людині буває складно зрозуміти, у чому справа: дійсно у вигоранні чи у неправильному виборі професії. Якщо й ви сумніваєтесь, пройдіть простий тест і розберіться у собі. Оберіть у кожному рядку твердження, з яким ви більше згодні. Потім підрахуйте, у котрій з колонок більше відповідей.

	А		Б
	Батьки не були задоволені моїм вибором професії, але я наполягав на своєму.		Вибір професії був для мене випадковим.
	Я думав про таку роботу ще в дитинстві.		Я обрав цю роботу, перш за все, через гроші.
	З моєю роботою може добре впоратись далеко не кожен.		Я не цікавлюсь спеціальною літературою про мою роботу.
	Раніше я думав, що зможу приносити більше користі.		Якщо керівництво не бачить різниці між хорошою та відмінною роботою, я не буду напружуватись.
	Коли бачу видатного професіонала у моїй справі, відразу хочу піти до нього в учні!		Я знаю достатньо для того, щоб працювати добре.
	Я б любив роботу, якби не проблеми з керівництвом та колегами.		Єдине приємне на роботі – це обід і перекури з колегами.

	Після відпустки у мене відкривається друге дихання.		В середині відпустки я з жахом думаю, що потрібно повернутися на роботу.
	Іноді я подумую про дауншифтинг.		Не буду знижувати рівень життя, перейшовши на більш цікаву роботу за меншу зарплату.

Більше А. У вас професійне вигорання. Ви успішні на своєму місці, але вам потрібен відпочинок, щоб зрозуміти, куди рухатись. Після відпустки з тотальною зміною обстановки подумайте: чи можете ви отримувати задоволення на теперішньому робочому місці (можливо, в іншому місці ви почуватиметеся краще), підвищити кваліфікацію чи почати займатися чимось новим. Вам просто потрібні зміни і підтримка більш досвідченої людини чи психолога, який знайомий з цією проблемою.

Більше Б. Робота для вас – далеко не головне, по крайній мірі, теперішня робота. Це не означає, що потрібно з гордістю хлопнути дверима. Але ви повинні розуміти, що симптоми, сході на професійне вигорання, у вас виникають через те, що ви віддали б перевагу заняттю чимось іншим. Можливо, це навіть не інша професія, а сім'я, або мистецтво... Професійного вигорання у вас немає, але може початися депресія, Якщо ви не реалізуєте свій потенціал у чому, що пасує вам.