

Синдром вигорання

Це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі й житті, і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань. В тяжких випадках також може характеризуватися вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку.

Що є чинниками вигорання?

Зовнішні чинники

- Емоційно навантажена атмосфера
- Напружена атмосфера
- Неприятливі умови
- Екстремальні ситуації

Внутрішні чинники

- Особливості нервової системи
- Рівень стійкості
- Особисті стратегії адаптації
- Особисті ставлення до себе, до роботи

Вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них.

Причинами вигорання є тривалі процеси емоційного виснаження та вичерпування ресурсів індивідуума, під впливом довготривалого стресу, без можливості адекватного відновлення вичерпаних ресурсів.



Також, за результатами досліджень встановлено **циклічний зв'язок між стресом та вигоранням**: емоційне виснаження призводить до зростання стресу, а стрес призводить до зростання емоційного виснаження.

Групи ризику

П'ять груп працівників, які схильні до синдрому вигорання:

1. Співробітники-**інтроверти**, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій.

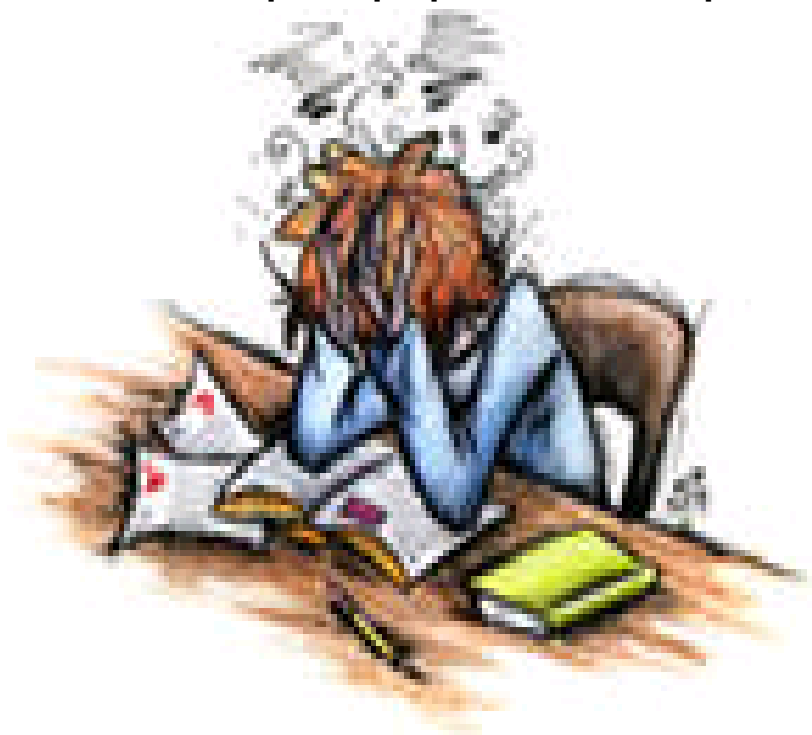
2. Люди, які відчувають **постійний внутрішній конфлікт** у зв'язку з роботою.

3. Жінки, що переживають **внутрішню суперечність між роботою і сім'єю**, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції.

4. Працівники, професійна діяльність яких проходить в **умовах гострої нестабільності і хронічного страху** втрати робочого місця.

5. Працівники, професійна діяльність яких проходить в **екстремальних умовах** та пов'язана з ризиком для життя та здоров'я.

Що таке синдром професійного вигорання?



Синдром професійного вигорання – особливий стан людини, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресорів, які пов’язані з професійною діяльністю. Але прояви цього стану не обмежуються тільки професійною сферою, а **проявляються в різних сферах** буття людини, так хворобливе розчарування в роботі як способі здобуття смислу забарвлює всю життєву ситуацію. Синдром професійного вигорання **розвивається поступово.**

Компоненти синдрому професійного вигорання:



Емоційна виснаженість – відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів, викликані власною роботою.

Деперсоналізація – негативне, цинічне, бездушне ставлення до роботи, колег, організації та предмету своєї праці.

Редукція професійних досягнень – почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, знецінення результатів своєї праці.

Що таке синдром емоційного вигорання?

Емоційне вигорання (за В.Бойко) – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки.

Вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та **економно витратити енергетичні ресурси.**

Що спричинює емоційне вигорання?

Зовнішні чинники емоційного вигорання:

- хронічно напружена психоемоційна діяльність.
- дестабілізуюча організація діяльності.
- підвищена відповідальність при виконанні функцій та операцій.
- несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності

Внутрішні чинники емоційного вигорання:

- схильність до емоційної стриманості
- підвищена відповідальність
- слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності
- етичні дилеми

Прояви синдрому вигорання

Симптоми, що свідчать про розвиток синдрому вигорання



1) Психофізичні симптоми:

- відчуття постійної втоми не тільки ввечері, але і вранці, відразу після сну
- відчуття емоційного і фізичного виснаження
- зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища
- загальна асенізація (слабкість, зниження активності та енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників)
- частий безпричинний головний біль
- постійні розлади шлунково-кишкового тракту
- різка втрата або різке збільшення ваги
- повне або часткове безсоння
- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом всього дня
- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні

- помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів

2) Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості)
- підвищена драгівливість на незначні, дрібні події
- часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкнення у собі)
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації немає причин (відчуття провини, образи, сорому, підозрілість, скутість)
- відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»)
- відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що «щось не вдасться» або «я не впораюся»
- загальна негативна настанова на життєві і професійні перспективи (за типом «як не намагайся, все одно нічого не вийде»)

3) Поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її - все важче і важче
- співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи)
- постійно, без необхідності, бере роботу додому, але і вдома її не робить
- керівникові важко ухвалювати рішення
- відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях, не відповідна до службових вимог витрата

більшої частини робочого часу на мало усвідомлюване або не усвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій

- утримання дистанції від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів.

Важливо пам'ятати!

Вигорання - це синдром, або група симптомів, що з'являються разом. Однак всі разом вони ні у кого не проявляються одночасно, тому що вигорання - процес суто індивідуальний.

Рекомендації щодо профілактики вигорання

Дуже важливо для уникнення професійного вигорання фахівців **правильно організувати робочий процес:**



- підтримувати колективний дух
- працювати в команді
- розподіляти ролі
- розробити систему заохочень і подяк
- підтримувати психологічний комфорт в колективі

Якості та уміння, що допомагають фахівцеві уникнути професійного вигорання

- добре здоров'я та свідома, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя)
- висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях та можливостях
- здатність формувати і підтримувати у собі позитивні, оптимістичні настанови і цінності — як відносно до самих себе, так і до інших людей і життя взагалі
- здатність до конструктивних змін у напружених умовах
- висока мобільність
- відвертість
- товариськість
- самостійність
- прагнення спиратися на власні сили
- уміння звернутися по допомогу
- уміння не боятися ставити «дурні питання»
- уміння приймати допомогу

Правила психологічної безпеки при роботі для уникнення синдрому вигорання

- В першу чергу турбуйтеся про себе! Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе занадто багато.
- Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.
- Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.
- Використовуйте перерви в роботі для відпочинку, коли це тільки можливо. Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу.
- Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на робоче, але і на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.

- У вільний від роботи час займайтесь приємними та розслаблюючими справами.
- Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією вечірній перегляд подій.
- Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею. Марно «запивати» і «заїдати» негативні емоції. Ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.
- Висипайтесь. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу. Для того, щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом, або прогуляйтеся.
- Звертайтеся за допомогою та підтримкою.

