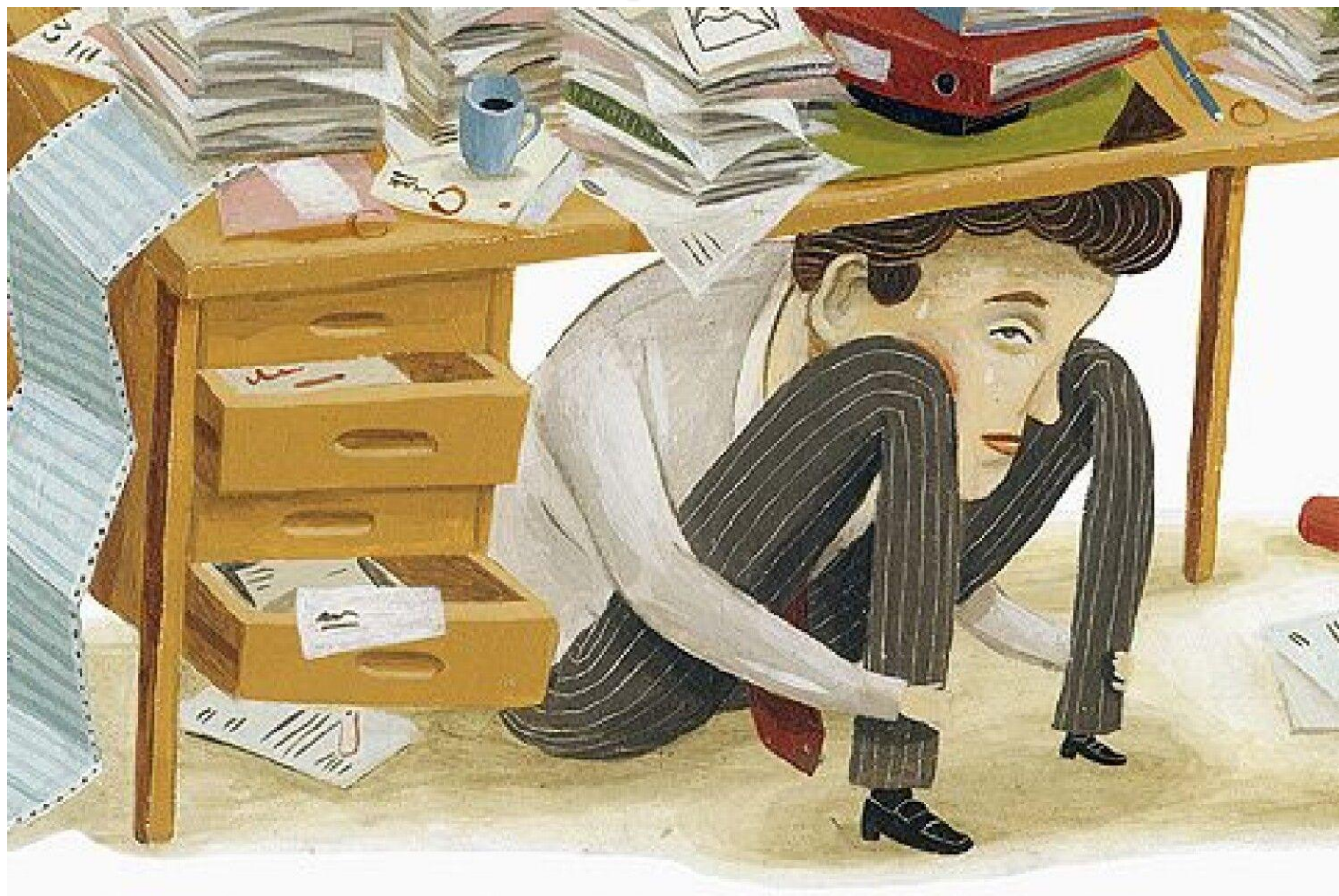


Складові, симптоми, стадії, наслідки «синдрому професійного вигорання»





**В ієрархії людських цінностей здоров'я
посідає провідне місце.**

**Чотири групи факторів,
що детермінують здоров'я індивіда:**

- **Спосіб і стиль життя людини - 49–55%**
- **Біологія людини, генетичні фактори - 18–22%**
- **Середовище проживання людини, природно-кліматичні умови - 17–20%**
- **Фундаментальна та клінічна медицина,
діяльність закладів охорони здоров'я 8–10%**

Здоров'я — стан повного фізичного і духовного благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.



«Дзвіночки» професійного вигорання

- Улюблена робота не приносить задоволення
- Відчуваю постійну втому
- У неробочий час не можу розслабитися і відпочити
- Мені нічого не хочеться
- Не можу сконцентруватися
- Автоматизм в повсякденному житті (без зацікавлення погортав новинну стрічку)
- Переїдання , постійне бажання солодоців
- Складності в прийнятті елементарних рішень (замовлення в кав'ярні)

«Синдром професійного вигорання» - недуг нашої епохи

Схожий на стан хронічного стресу .
Ядро- емоційне виснаження особистості.



Термін «burnout» (професійне вигорання):

- був введений американським психіатром Х. Фреденбергер в 1974 р.
- характеризував психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.
- З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг з цієї тематики, дослідження тривають і нині.

Нині синдром вигорання вже має діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб - 10»: «Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

“Синдром вигорання” — це емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.



Синдром виявляється у почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому.

**На Європейській конференції ВООЗ (2005 р.)
відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою, є
важливою проблемою приблизно для
однієї третини трудящих країн Європейського союзу**

**Вартість вирішення
проблем з психічним
здоров'ям у зв'язку з
цим складає в
середньому 3-4%
валового національного
доходу**



Вправа «Асоціації»

- Назвіть слова, що асоціюються з словом робота, і починаються з літер:
- Р
- О
- Б
- О
- Т
- А

Це можуть бути іменники, прикметники, дієслова...

Діяльність публічного службовця (дослідження Інституту психології Академії пед. наук України)

- Достатньо складана та напружена, відтак обумовлює виникнення професійного стресу.
- виявлено наявність професійного стресу в переважної більшості держслужбовців: високий та середній рівень стресу зафіксовано відповідно в **39,6%** та **28,7%** опитаних
(всього: понад 2/3 посадовців)



Синдром професійного вигорання

- особливий стан людини, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресорів, які пов'язані з професійною діяльністю

(Всесвітня організація охорони здоров'я – 2001):

- Синдром вигорання – **це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження**, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності.

Хто ризикує більше за інших?:

1. Інтроверти, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій (скромні та соромязливі, схильні до замкнутості).

2. Люди, які відчують постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою (на роботу як на ешафот).

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.

Результати досліджень вітчизняних науковців

Ознаки синдрому вигорання мають :

- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів

внутрішніх справ.

(професії, де присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування)



БЕЗДУШНІСТЬ І ЦИНІЗМ – це вигорання

Взаємозв'язок професійного стресу та соціально-демографічних характеристик:

- Напрямок освіти : найнижчий рівень стресу притаманний держслужбовцям з юридичною освітою, найвищий із гуманітарною
- Стать: більш виражений у чоловіків, ніж у жінок
- Сімейний стан: вищий у тих, які не мають сім'ї.
- Наявність (відсутність) дітей:

Суть закономірності виявляється в тому, що в осіб, які не мають дітей, вищий рівень професійного стресу, порівняно із тими, які мають дітей.

Чинники синдрому вигорання:

- зовнішні чинники

(умови середовища та оточення, що впливають на людину)

- внутрішні чинники

(індивідуально-психологічні особливості людини).

Зовнішні чинники синдрому вигорання

- хронічно напружена психоемоційна діяльність
- психологічно складний контингент клієнтів
- перенавантаження та надмірні вимоги до працівників
- велика кількість “зайвої паперової роботи”
- неефективна система мотивування і стимулювання, як матеріального так і нематеріального
- невідповідні умови праці
- Одноманітність і повторюваність дій
- Регулярна незаслужена критика

Внутрішні чинники синдрому вигорання :

- схильність до надмірної емоційної включеності,
- надмірно інтенсивне сприйняття і переживання подій
- підвищена відповідальність
- неадекватне емоційне реагування в конфліктних ситуаціях
- низька самооцінка, невпевненість у собі
- не вміння планувати свій час
- етичні дилеми

Складові синдрому професійного вигорання:

- **Редукція (знецінення) професійних досягнень** – почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній, знецінення результатів своєї праці, негативне самосприйняття своїх професійних якостей та незадоволеність собою.
- **Деперсоналізація (дегуманізація)** – негативне, цинічне, бездушне ставлення до роботи, колег, організації та предмету своєї праці (Вас багато, а я 1....).
- **Емоційна виснаженість** – відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів, викликані власною роботою. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше.

Складові синдрому професійного вигорання:

ЦИНІЗМ

ЕМОЦІЙНА
ВИСНАЖЕНІСТЬ

ЗНЕЦІНЕННЯ
ПРОФЕСІЙНИХ
ДОСЯГНЕНЬ



СИМПТОМИ «професійного вигорання»

- **Психофізичні (пов'язані з фізичним станом людини);**
- **Соціально-психологічні (пов'язані із соціальними відносинами, контактами з іншими людьми);**
- **Поведінкові.**

Психофізичні симптоми

(пов'язані з фізичним станом людини):

- 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

пов'язані із соціальними відносинами, контактами з іншими людьми):

- - байдужість, нудьга, пасивність і депресія (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 без причин (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 старайся, все одно нічого не вийде»).

Поведінкові:

- 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;
- 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 колег, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання хімічними речовинами (алкоголь, куріння, таблетки).

Важливо пам'ятати!

- Вигорання - це синдром (група симптомів), що з'являються разом.
- Наявність лише одного симптому, не свідчить про розвиток синдрому вигорання і потребує додаткового спостереження за станом та поведінкою.

Синдром професійного вигорання розвивається поступово.

Він проходить три стадії (К. Маслач, 1982):

Стадії вигорання:



III стадія
10-20 років



II стадія
5-15 років



I стадія
3-5 років

Перша стадія

(3 – 5 років триває)

- Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі
- турбота про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі.
- забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію).

Друга стадія

(5 – 15 років триває)

- Спостерігається зниження інтересу до роботи,
- Зниження потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): «не хочеться нікого бачити», «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», прогресування апатії
- поява стійких негативних симптомів:
- немає сил, енергії, особливо в кінці тижня,
- головні болі по вечорах,
- «мертвий сон, без сновидінь»,
- збільшення кількості простудних захворювань,
- підвищена дратівливість,

Симптоми проявляються регулярніше, мають затяжний характер і важко піддаються корекції.

Третя стадія

(10 – 20 років триває)

- Ознаки та симптоми є хронічними.
- Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразки шлунку і депресій.
- Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії.
- Характерна повна втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил.
- Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну, особистісні зміни.
- Людина прагне до усамітнення.
- На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми.

Наслідки професійного вигорання для організації:

- неадекватно підвищується плинність кадрів (50 - 80% і більше);
- знижена мотивація співробітників до праці, занадто часті «перекури» і «чайні перерви» (більше 30 % від загального обсягу робочого часу);
- співробітники із симптомами хронічної втоми, професійного вигорання, витрачають на звичайну роботу на 40 % більше часу ніж звичайно;
- занадто висока конфліктність персоналу і важка атмосфера в організації.

Експрес-анкета для оцінювання рівня синдрому емоційного вигорання

Твердження	Майже ніколи (0 балів)	Ніколи (1 бал)	Часто (2 бали)	Майже завжди (3 бали)
До кінця робочого дня я відчуваю емоційне спустошення				
Через переживання, пов'язані з роботою, мені складно заснути				
Емоційне навантаження на роботі надто велике для мене				
Після робочого дня я можу «зриватися» на своїх близьких				
Я відчуваю, що мої нерви в край напружені				
Мені складно зняти емоційне напруження, що виникає після робочого дня				
Після робочого дня в мене вже ні на що не вистачає сил				
Я відчуваю себе перевантаженим проблемами інших людей				
Усього				

**0-5 балів – низький рівень емоційного вигорання;
6-12 балів – середній рівень емоційного вигорання;
12 балів – високий рівень емоційного вигорання.**