

ЗАПОБІГАННЯ РОБОЧОМУ ТА ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ЯК ЧАСТИНА ОХОРОНИ ПРАЦІ

Котильова А. О., студентка (гр. УМ-51, ФММ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Розглянуті поняття емоційного та професійного вигорання, їх симптоми та стадії. Запропоновані правила для уникнення та профілактики появи синдрому професійного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, симптом, дистрес, стресостійкість.

Abstract. The concepts of emotional and professional burnout, their symptoms and stages are considered. Proposed rules to avoid and prevent the emergence of a syndrome of professional burnout.

Keywords: emotional burnout, professional burnout, symptom, distress, stress resistance.

Вступ. На сьогоднішній день, у зв'язку з швидким темпом життя та підвищенням рівня навантаження, розповсюдження професійного та емоційного вигорання на робочому місці набагато збільшилося.

Аналіз стану питання. Можна спостерігати не лише розширення кількості симптомів цих хвороб, а й зростаюче збільшення професій, що призводять до небезпечного синдрому вигорання. Переважно до таких спеціальностей можна віднести людей, що напряму працюють з людьми, а саме лікарів та вчителів, менеджерів та більшість офісних працівників, соціальних працівників та держслужбовців. Саме тому можна стверджувати, що синдром вигорання є «хворобою» соціальних і комунікативних професій.

Мета роботи: запропонувати правила для уникнення та профілактики появи синдрому професійного вигорання.

Методики, матеріали і результати досліджень. Терміном «професійне вигорання» у психологічній літературі почали користуватися відносно нещодавно. Вперше його використав американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер, щоб охарактеризувати психічний стан здорової людини, що активно щодня спілкується з клієнтами та постійно перебуває в нервовій атмосфері на робочому місці [1]. Синдром емоційного вигорання – це синдром, що з'являється на тлі постійного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів людини, що працює [1].

Автор навчально-методичного посібника «Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах» О. Мірошніченко виділяє такі види симптомів [3]:

- Психофізичні;
- Емоційні;
- Поведінкові;
- Соціально-психологічні;
- Інтелектуальні

До перших відносять загальну астеною, безсоння, відчуття фізичного та емоційного виснаження, зниження сприйнятливості і швидкості реакції на зміни зовнішнього середовища, хронічну втому, запаморочення. До емоційних відносять негативізм та песимізм, підвищену дратівливість, байдужість, нудьгу, пасивність і депресію. До поведінкових можна віднести зниження ентузіазму, нестача енергії, невиконання важливих завдань, зміну робочого режиму. Соціально-психологічними симптомами є нервові зриви, почуття тривожності, відчуття ізоляції та втрата надії. Інтелектуальний стан фахівця, який страждає на синдром професійного вигорання, буде мати такі характеристики, як труднощі в концентрації уваги, зростання апатії, цинізм або байдужість до нововведень, формальне виконання роботи.

За класифікацією російського вченого В. Бойка існує класифікація характерних виявів, що супроводжують різноманітні складові «професійного вигорання» [3]. За В. Бойко компоненти даного синдрому характеризуються таким чином:

1. «Напруження».

Людина відчуває емоційне виснаження та втому, що викликані її професійною діяльністю.

2. «Резистенція»

Людина відчуває надмірне емоційне виснаження, яке спричиняє виникнення захисних реакцій за яких людина стає відстороненою, байдужою та емоційно закритою. За такої ситуації емоційне залучення до будь-якої справи чи комунікації викликає відчуття перевтоми.

3. «Виснаження»

Людина є психофізично перевтомленою, спустошеною. Вона не визнає власних професійних досягнень, порушує професійні комунікації. Розвиваються психомоторні порушення.

Б. Перлман і Е. Хартман створили модель, за якою існує чотири стадії для професійного вигорання [4]:

1 стадія – напруженість. Вона пов'язана з тим, що людина докладає додаткових зусиль для адаптації до ситуаційних робочих вимог. Це створює протиріччя між працівником та його робочим оточенням і запускає процес емоційного вигорання.

2 стадія – відчуття стресу. Перехід від першої стадії вигорання до другої залежить від самої особистості і від її статусно-рольових і організаційних змінних. Але велика кількість стресових ситуацій не завжди можуть викликати переживання, оскільки людина об'єктивно оцінює свої можливості і усвідомлює основні вимоги в певній робочій ситуації.

3 стадія – реакція. В різних варіаціях відбуваються афективно-когнітивні, фізіологічні чи поведінкові реакції.

4 стадія – емоційне вигорання. Ця стадія є наслідком довготривалого переживання хронічного психологічного стресу, або дистресу.

Для уникнення професійного вигорання людина повинна мати наступні якості:

- підтримання гарного фізичного стану та піклування про своє здоров'я;
- необхідно бути впевненим у своїх силах та здібностях;
- потрібно бути оптимістичною та життєрадісною особою;
- у напружених умовах необхідна здатність до конструктивних змін;
- товариськість, відвертість, висока мобільність, самостійність;
- треба не боятися просити про допомогу та вміти приймати її;

Для уникнення синдрому вигорання при роботі необхідно дотримуватися таких правил психологічної безпеки як:

- у вільний час займайтеся тим, що вам подобається. Вмійте переключатися;
- майте рівновагу між роботою та особистим життям;
- приділяйте достатньо часу для сну, щоб відчувати себе бадьоро;
- турбуйтеся про себе, своє здоров'я, харчування та режим дня;
- кожного вечора аналізуйте день, що пройшов та налаштовуйтеся на хороший наступний день;
- не бійтеся просити про допомогу або підтримку.

Якщо виявити професійне вигорання на початкових стадіях, то можна уникнути його розвитку до стадії дистресу.

Висновки. Потрібно систематично оцінювати стан та потенційні здібності працівника, а також проводити тренінги по стресостійкості. Організація праці, конструктивне розв'язання конфліктів, підтримка колег, зміна очікувань щодо результатів своєї праці є важливими елементами для профілактики синдрому професійного вигорання. Також необхідно адекватно оцінювати власну компетенцію, вдосталь відпочивати.

Науковий керівник: Полукаров О. І., канд. техн. наук, доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. Гнускіна Г. В. Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками / Гнускіна Г. В. // Організаційна психологія. Економічна психологія: Науковий журнал. – 2015. – № 3. – С. 30 – 37.
2. Карамушка Л. М. Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професійного «вигорання» в підприємців» / Л. М. Карамушка, Г. В. Мартинова // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К., 2011. – Т.1. – Ч.31-32. – С.272 – 277.
3. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. / О. Мірошніченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 155с.

4. Усова Е. Б. Эмоциональное выгорание и арт-терапия / Усова Е. Б., Пашук Н. С., Усова С. Л. // Управление в социальных и экономических системах : м-лы XXI международной научно-практической конференции, г. Минск, 15 мая 2012 г. / Минский ин-т управления ; редкол.: Н. В.Суша [и др.]. – Минск, 2012. – С. 175 – 177.