Олена Кравець

Феномен психічного вигорання молодого спеціаліста та шляхи подолання його наслідків

В науковій літературі поняття професійне, емоційне та психічне вигорання часто вживаються як синоніми.

Емоційне виснаження (перегорання, згорання) визначають як складову психічного вигорання, а психічне вигорання часто співвідносять із феноменом професійної деформації внаслідок дисбалансу між «Я професійним» та «Я людським».

Людина може захворіти, коли відсутні необхідні умови для її розвитку і самореалізації.

Е. Шосторм зазначав: «Різновиди проблем, що обтяжують індивіда, можуть відповідати або його реальному віковому рівню, або більш ранньому періоду розвитку, якщо не відбулося його подолання належним чином… Якщо проблеми виявилися занадто небезпечними або занадто складними для вирішення, він або зупиняється у своєму розвиткові, або нарощує мушлю захисних механізмів, яка послаблює та викривляє його продуктивний потенціал».

Тому так важливо ознайомити молодого спеціаліста з феноменом психічного вигорання та способами запобігання і подолання його наслідків.

Цій проблемі багато уваги приділили українські дослідники О. Бондаренко, С. Максименко, Н. Карамушка, Н. Чепелєва, Т. Зайчикова, та інші. Серед зарубіжних психологів, що працюють у галузі надання психологічної допомоги людині, це питання розглядали К. Маслач, С. Джексон, В. Вайт, Е. Морроу та ін.

Отже, молодому спеціалісту крім теоретичних відомостей про явище психічного вигорання варто знати хоча б кілька методик діагностики вигорання та методів боротьби з ним.

Сам цей термін вживається для позначення знищення, нівелювання позитивного самовідчуття особи, яка працює у сфері «людина – людина». Синдром психічного вигорання (СПВ) позначає емоційне та фізичне

виснаження людей, професія яких передбачає емоційний контакт з іншими людьми. А психологічна енциклопедія дає таке тлумачення психічного вигоранням: психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності і втоми, пов'язаних з професійною діяльністю. Має місце також деперсоналізація і редукція професійних досягнень.

До наслідків професійної деформації відносять: проектування негативу на оточуючих, навішування ярликів, прийняття ролі ментора, самозаглиблення, втрата інтересу до безпосереднього живого досліду, емоційна холодність та цинізм. Профілактикою таких виявів може бути професійне зростання.

Отже, психічне вигорання пов'язане з регресом професійного розвитку. Воно охоплює всю особистість, руйнує її і дезорганізує професійну діяльність. Це явище вважають незворотним: його можна лише пригальмувати, але не зупинити. І це самостійний феномен, який не тотожний втомі, стресу, депресії, котрі час від часу можуть виникати в процесі роботи будь-якої людини і спричиняти психічне вигорання.

Синдром психічного вигорання має такі вияви у поведінці: відчуття емоційного й фізичного виснаження, агресивність та роздратованість, зниження працездатності, втрата зацікавленості в роботі, відчуття розчарування в професії та енергетичної спустошеності, негативне ставлення до виконуваної роботи та інших людей, психологічне зачерствіння, «омертвіння».

Характерною ознакою перебування в стані емоційного вигорання є нездатність надавати емоційну підтримку іншій людині, уникнення контактів чи близької дистанції у спілкуванні з людьми.

Виникнення синдрому вигорання пов'язане з віковими, гендерними, національно-культурними особливостями, а також з фізичними ознаками особистості: типом нервової системи, збуджуваністю, рівнем стійкості до стресу, фрустрації.

Серед факторів формування синдрому психічного вигорання виділяють особистісний, рольовий та організаційний аспекти, а також фази розгортання емоційного вигорання: початкова (невротична активність), виснаження (емоційне і фізичне), зниження працездатності та виникнення негативних емоцій (агресія, депресивний стан), фаза деструктивної поведінки.

Чинниками, що можуть сприяти утворенню СПВ, є: психологічні стани людини, що виникають при виконанні нею певної діяльності; психологічний

бар'єр як внутрішня психологічна перешкода в повсякденному та професійному спілкуванні з оточуючими; психологічні аномалії – помітні відхилення в психіці і поведінці, що виходять за межі психічного здоров'я; психологічні навантаження (чутливість до впливів, що викликають нервову напруженість та негативні емоційні переживання); психогенні захворювання (захворювання, викликані не порушеннями в роботі організму, а психологічними чинниками, наприклад, стосунками з оточуючими людьми).

У літературі зазначено, що запобігання вигоранню можливе шляхом підвищення стійкості до стресу, покращенням фізичного самопочуття та здоров'я, а також шляхом рефлексії власних труднощів і проблем.

Якщо взяти до уваги останнє, то основним способом упередження і подолання має стати цілісна особистісна психокорекція таких характеристик особи, схильної до емоційного вигорання: прагнення отримати успіх будь – якою ціною, гіпервідповідальність, страх невдачі, звуження життєвих інтересів, інтровертованість, відступи від реальності в бік ідеалізації інших людей, і, як наслідок, емоційна ригідність, аморальна поведінка та загальна дезадаптація особистості.

Серед прийомів психокорекції варто згадати психодраму, аналіз малюнка (неавторського в тому числі), метафоричний прийом та аналіз семантики висловлювань і т.д.

Крім того, запобігання синдрому психічного вигорання можливе шляхом формування професіоналізму в процесі фахової підготовки. Професіоналізм передбачає здатність самостійно, відповідально й творчо проектувати і здійснювати свою діяльність.

Важлива передумова формування професіоналізму – мотивація вибору майбутньої професії та об'єктивні можливості опанування професійною діяльністю. Адже відповідно до будь – якого виду діяльності виокремлюють професійно важливі риси, але так ніким не визначено, які з цих рис провідні.

Процесуальний підхід до визначення специфіки професійного розвитку передбачає вивчення вимог до професії та індивідуальних особливостей суб'єкта і на основі їх прогнозування вибору конкретної професійної діяльності, але не враховує індивідуально – неповторної динаміки розвитку особистості.

Представник динамічного підходу Д. Сьюпер відмічав, що в процесі професійної діяльності у людини формуються стійкі особистісні характеристики, залежно від досвіду професійної роботи та вікових

особливостей. Т.В. Кудрявцев, Є.І. Іванова та інші розглядали етапи професійного становлення особи. Цікавими є дослідження З. Оруджева, який виділив в процесі професійного становлення вчителя такі етапи: професійна орієнтація та вибір професії; адаптація до умови ВНЗ; формування в ході навчання професійно значущих мотивів, професійних знань, навичок; професійна адаптація; удосконалення професійної компетентності в процесі практичної роботи.

Всі вище згадані науковці вважають професійне становлення вагомою складовою загального розвитку особистості, пов'язаною з індивідуальною неповторністю особи, її творчими здібностями, вродженими схильностями до оволодіння тією чи іншою діяльністю.

Отже, ми можемо виділити 2 загальні компоненти професійного становлення: формування компетентності через набуття специфічних ЗУН; розвиток творчого потенціалу та здатність реалізуватися в професійній діяльності.

Наука, що описує, систематизує й аналізує творчість у поєднанні з професійною майстерністю, називається акмеологією (від грецького слова акме – вершина). Вона досліджує чинники, що призводять до досягнення вершин професіоналізму в різних сферах діяльності.

Термін «акмеологія» було введено М. Рибниковим, але по-справжньому ці ідеї оформились і розвивались у працях Б. Ананьєва. Центральним об'єктом акмеологічного дослідження є соціальний суб'єкт як цілісний феномен на етапі його «зрілості». Акмеологія вивчає розвиток людини під впливом освіти і доводить, що зріла особистість зберігає творче довголіття завдяки професійному самовдосконаленню. Предмет акмеології – формування справжнього професіонала, закономірності та умови, що сприяють чи заважають самореалізації його творчого потенціалу. Стосовно освіти предметом цієї науки стала залежність між рівнем продуктивності вивчення конкретних дисциплін і суб'єктивними та об'єктивними чинниками успішної(чи навпаки) підготовки фахівців різних галузей. Акмеологія післявузівської освіти досліджує закономірності, чинники, умови та стимули вдосконалення, корекції і реорганізації професійної діяльності з метою забезпечення її високих результатів. Отже, акмеологія є одним з найперспективніших шляхів підвищення ефективності загальної освіти людини, її професійної підготовки і перепідготовки впродовж усього життя. Тому молоді спеціалісти повинні бути ознайомлені з новими досягненнями в цій галузі. Можливо, саме вони допоможуть запобігти професійному вигоранню. Крім цього, існують певні методики для вчасного вияву ознак цього негативного явища. Серед них є

такі: «Стресове напруження», «Стійкість до стресу» (розроблені вченими – психологами Медичного університету в Бостоні), «Ваша працездатність», «Оцінка власного потенціалу вигорання», «Дослідження синдрому вигорання» (визначення його рівня розвитку), «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина» (визначення рівня таких проявів синдрому, як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень). Про останню методику варто сказати більше.

Емоційне виснаження характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з людьми. В одних випадках це залежність від оточуючих, а в інших – зростання негативізму, цинічності.

Редукція особистих досягнень полягає в негативному оцінюванні себе, своїх професійних досягнень, негативізмі щодо службової гідності, у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Як же уникнути психічного вигорання? Потрібно звертати увагу на свій фізичний та емоційний розвиток. Не доводити себе до паніки, коли неприємна подія ще не сталась. А от в стресовій ситуації не бути пасивним, активно втручатись в хід подій, намагатись розібратись в тому, що відбувається. Щоб не виникло дезорганізації під час стресу, можна складати плани дій (розпорядок дня).

Варто пам'ятати, що негативні зміни – частина нашого життя, і коли ми не можемо вплинути на обставини одразу чи взагалі, допоможе метод релаксації. І не треба ставити перед собою недосяжні цілі, які викликають почуття неспроможності.

Режим харчування, рухова активність, якісні сон і відпочинок підтримуватимуть вас у належній фізичній формі. Але намагайтесь розподілити навантаження так, щоб напружені періоди чергувались з відносно спокійними. Не забувайте, що робота повинна приносити не тільки матеріальне благополуччя, а й моральне задоволення. Або знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

Помічайте щось позитивне в будь-яких щоденних справах. Не критикуйте інших, а зосередьтесь на їх гарних якостях. Не забувайте про почуття гумору і розважайтесь. Але якомога менше вживайте спиртного, не паліть.

Вчіться безмедикаментозному методу розслаблення: медитація, йога, аутогенне тренування, концентрація (на слові, на рахунку), антистресове дихання, візуалізація позитивного тощо. Розповідайте про свої неприємності тому, з ким можете бути відверті.

Повертаючись до проблеми психічного вигорання, ми виявили, що це явище характеризується емоційним та фізичним виснаженням. Серед його ознак є такі: агресивність; зосередженість на собі і своїх проблемах; пасивність; блокування творчого потенціалу, здатності до самореалізації, адекватного відображення реальності та інших людей; депресивні та афективні стани психіки.

Професійне вигорання може призвести до психічного, тому так важливо приділяти увагу не тільки фізичному розвитку, зміцненню нервової системи, а також професійному зростанню. Професія повинна обиратись з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, в процесі навчання і пізніше має відбутись засвоєння нової соціальної ролі, а далі слід розвивати свій професіоналізм, набувати професійні та особистісні якості, необхідні для практичної діяльності, виробляти індивідуальний стиль як вищу форму професійної майстерності. Подолання стадій професійного становлення обумовлює успіх самореалізації та сприяє упередженню емоційного вигорання.

Молодий спеціаліст повинен бути ознайомлений з існуванням феномену психічного вигорання та способами запобігання і подолання його наслідків. Зараз з’являється все більше методик визначення рівня вигорання, методів і прийомів уникнення і боротьби з негативними проявами цього явища. Це доводить, що дана проблема є актуальною, а її дослідження перспективним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Леонова А.Б. Основные подходи к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 11. – С. 2–16.
2. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2003. – 976 с.
3. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.
4. Яценко Т.С. Социально-психологическое обучение в подготовке будущих учителей. – К.: Вища школа, 1987. – 110 с.