Слободянюк Л.У. Професійне вигорання, що це таке? / Педагогічна газета. – № 4 -.2014 р.

**ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЩО ЦЕ ТАКЕ?**

У сучасній психології вивчення професійної діяльності людини займає одне з центральних місць. І це цілком закономірно, адже професійна діяльність є провідним чинником становлення особистості спеціаліста, зумовлю його професійний розвиток, визначає соціальний статус. Як і будь-який інший процес, трудова діяльність разом із позитивним ефектом (входження в суспільство, освоєння та відтворення матеріальних і духовних цінностей та ін.) може, за деяких умов, призвести і до негативних наслідків. Одним із них є професійне вигорання. Причому виникнення та розвиток цього процесу зовсім не обов’язкового є наслідком дії на спеціаліста конкретних умов праці. Іншими ловами, це не обов’язкова, але цілком можлива ціна за надмірну спеціалізацію, за максимальний рівень вимог до себе, за фантастичне захоплення професійною діяльністю.

Історія досліджень синдрому психічного вигорання в зарубіжній психології становить понад третину століття. Термін «професійне вигорання» походить від англійського «burnout». Його вперше застосував американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які інтенсивно та тісно спілкуються з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері. Український відповідник терміну «burnout» означає «згорання», «затухання горіння», «вигорання». Професійне вигорання є одним із проявів стресу, з яким стикається людина під час виконання своїх професійних обов’язків. Про актуальність проблем, пов’язаних з цим феноменом, свідчить значна кількість як теоретичних, так і емпіричних досліджень, а також надання йому діагностичного статусу у Міжнародній класифікації хвороб Х перегляду: 273 – проблеми, пов’язані з труднощами управління власним життям.

Найбільш висока вірогідність формування деформуючих впливів професійної діяльності існує, на думку дослідників, у представників професій із взаємодією «людина-людина», тобто так званих «допомагаючи професій», до яких належать, зокрема, педагоги, медичні працівники, практичні психології тощо.

Як було встановлено, формування синдрому професійного вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, ІІ – 5-15 років, ІІІ –від 10 до 20 років). Американський психолог М. Буриш пропонує деталізовану схему формування симптомів вигорання. Згідно з нею розвиток професійного вигорання проходить послідовні фази. Вони є такими: попереджувальна; зниження реакції деструктивної поведінки; психоматичні реакції; розчарування та негативні життєві установки. Охарактеризуємо коротко кожну з них.

Попереджувальна фаза супроводжується проявами надмірної, недоцільної активності, фіксації на роботі, з відмовою від особистих потреб, що призводить до астенічних розладів – відчуття втоми, порушень сну.

Зниження рівня власної участі відбувається у трьох напрямах ставлення до: 1) колег та клієнтів; 2) інших людей; 3) власної професійної діяльності. Діапазон проявів цієї фази досить широкий, від негативного сприйняття оточуючих, до небажання виконувати свої професійні обов’язки.

В емоційній фазі переважають реакції негативного регістру: знижений настрій, відчуття провини, емоційна лабільність, пригнічення самооцінки. У взаєминах з оточуючими домінують агресивні установки з тенденціями до обвинувачення, конфліктності.

Фаза деструктивної поведінки містить порушення когнітивної сфери у вигляді розладів активної уваги, ригідності мислення, труднощів при виконанні нестандартних робочих завдань. У мотиваційні сфері визначають зниження ініціативності, професійної самостійності, установок на досягнення. Звужується соціальна активність, особливо у встановленні неформальних контактів.

У фазі психосоматичних реакцій погіршується імунітет, підвищується тиск, з’являється безсоння, головний біль, розлади травлення, нездатність до релаксації, формується залежність від психоактивних речовин.

В останній фазі наростає розчарування, формуються негативні життєві установки, проявляється відчуття безпорадності та безцільності життя. На думку М. Буриша, надмірна залежність від діяльності набуває ознак глибинної особистісної проблеми і може призвести до відчаю та спустошення душі.

У сучасній російській психології загальновживаним є розгорнутий підхід до висвітлення природи «професійного вигорання» та його структури, який, зокрема, конкретизується у працях В. Бойка. На думку автора, цей синдром є вироблений особистістю механізм психологічного захисту, що має вигляд повного або часткового виключення емоці2й у відповідь на психотравмуючі впливи. Автор наголошує на тому, що вигорання є набутим та функціональним стереотипом професійної поведінки, який дозволяє людині економно витрачати власні енергетичні ресурси. З таки позицій «вигорання» трактується як конструктивне (до певної міри) утворення, яке тим не менш, негативно позначається на виконані професійних обов’язків та стосунках з партнерами.

Встановлено, що професійне вигорання складається з чотирьох послідовних стадій.

Перша – напруженість, викликана додатковими зусиллями для адаптації до ситуативних робочих вимог у випадках невідповідності знань та умінь працівника, або якщо робота не задовольняє його очікувань чи потреб.

Друга – інтенсифікація стресових переживань, що може частково коректуватись оцінкою значущості стресогенних впливів і зверненням до ресурсів (внутрішніх або зовнішніх) для їх подолання.

Третя стадія супроводжується реакціями трьох основних класів (фізіологічні, емоційно-пізнавальні, поведінкові) в індивідуальних варіаціях.

Четверта стадія – виражене за інтенсивністю та всебічністю переживання хронічного психологічного стресу як відчуття виснаження на емоційному, фізіологічному та особистісному рівнях.

Симптоми професійного зростання вигорання в процесі їх розвитку послідовно проходять три рівні:легкий, помірний, виражений. Симптоми першого рівня виникають відповідно на першій стадії формування СПВ у вигляді нетривких, розрізнених проявів. Ефективним засобом їх усунення є самодопомога у вигляді відпочинку, адекватних релаксуючих засобів, чергування перерв і навантаження під час роботи. Для другої стадії синдрому професійного вигорання властиве наростання регулярності симптомів, збільшення їх тривалості та інтенсивності, потреба в додаткових зусиллях і сторонній допомозі для їх усунення (симптоми другого рівня). Симптоми третього рівня вирізняються хронічним типом перебігу і спричиняють затяжні психологічні та психосоматичні розлади. Для їх подолання необхідне звернення до психолога (психотерапевта), який надасть допомогу у форматі індивідуального консультування чи участі у груповій (тренінговій) роботі.

Лариса Слободянюк,

старший викладач кафедри

загальної та практичної

психології УМО НАПН України