

Психогігієна синдрому професійного вигорання у практикуючих психологів



Емоційне (професійне) вигорання

- специфічний вид професійної деформації людей, які працюють в тісному контакті з пацієнтами (клієнтами) при наданні професійної допомоги ; синдром фізичного та емоційного виснаження, які включають розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття у відношенні до клієнта чи пацієнта(визначення Х.Маслач)

- Процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відгородженості і зниження задоволення від виконаної роботи.
- психологічний стан здорових людей ,які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) і емоційно навантаженій атмосфері при здійсненні професійної діяльності; це виснаження енергії у професіоналів, коли вони відчують себе перевантаженими проблемами інших людей, припинення інтересу, творчості, здорової цікавості, ентузіазму – “відсутність вогника в очах”. (Х.Д. Фрайденбергер)



Статистика

- Найчастіше (від 30 до 90% працівників) емоційне вигорання зустрічається в лікарів, вчителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів.
- Серед психологів-консультантів і психотерапевтів ознаки синдрому професійного вигорання виявляються у 73% випадків, в 5% - виражена фаза виснаження (емоційне виснаження, психосоматичні і психовегетативні порушення).

Трьохфакторна модель Х.Маслач та С.Джексона

- 1- Емоційне виснаження
- 2 - Деперсоналізація
- 3 - Редукція особистих (професійних)



Стадії емоційного вигорання (модель Б.Перлман та Е. Хартман)

1 стадія – напруження, пов'язане з додатковими зусиллями для адаптації до ситуаційних робочих проблем.

2 стадія – сильне відчуття і переживання стресу.

3 стадія – фізіологічні, афективно-когнитивні, поведінкові реакції.

4 стадія – “затухання горіння”, фізичне та емоційне виснаження.



Фази синдрому професійного вигорання

1. Зміна динаміки стомлюваності (відчуття втоми до закінчення робочого дня, порушення сну, зниження апетиту або переїдання та ін.).
Зловживання хімічними агентами (тютюн, кава, алкоголь, наркотики).
2. Зниження опірності до хвороб
3. Погіршення емоційних контактів (агресивність, негативне відношення до роботи).
4. Притуплювання відчуттів (апатія, відчуження)



Симптоми професійного вигорання

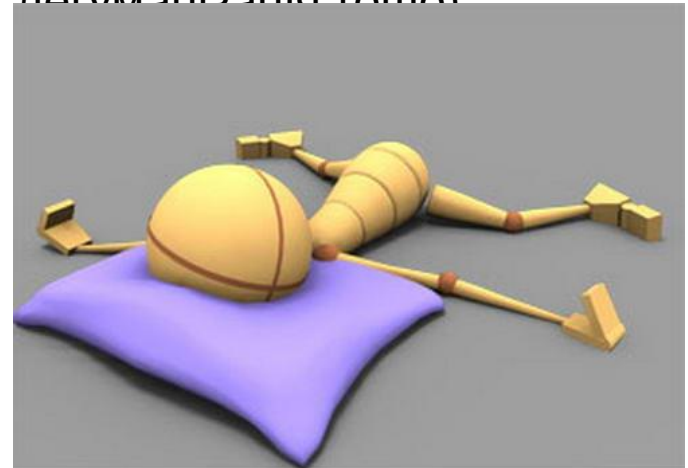
1 група – Фізичні симптоми
(хронічна втома, розлади сну,
головний біль, хвороби
серцево-судинної системи та
ін.)

2 група – Поведінкові симптоми
(втома під час роботи, нестача
мотивації, вживання тютюну,
запізнення, прогули,
імпульсивна поведінка та ін.)

3 група – Емоційні симптоми
(нестача емоцій, песимізм,
цинізм, роздратованість,
тривожність, нездатність
зосередитись тощо)

4 група – Інтелектуальні симптоми
(падіння інтересу до нового,
нудьга, дезорганізація та ін.)

5 група – Соціальні симптоми
(падіння інтересу до дозвілля,
захоплення, ізоляція,
нерозуміння інших та іншими,
дегуманізація тощо)



Прояви професійного вигорання у психологів (форми-фази Х.Маслач)

1. **“Сплющення емоцій”** : гіперемоційне співпереживання з клієнтом → приступи байдужості до клієнтів → байдужість як нав’язлива риса особистості.
2. **“Конфронтація з клієнтом”**: застійне переживання образи на несправедливість → зневажливі висловлювання про клієнтів, ігнорування і уникання роботи з ними.
3. **“Втрати ціннісних орієнтацій”**: нав’язлива недовіра до висловлювань клієнтів або колег, невдоволеність собою бачення негативних сторін у всьому новому, псування настрою оточуючим → відчуття неспроможності → втрата уявлень про цінності життя.

Причини розвитку професійного вигорання у практикуючих психологів

1 - Особистісні особливості і першопочаткова професійна мотивація

2 - Деформування особистісних характеристик

- Відмова від спонтанності, безперервна інтелектуальна робота
- Розмивання професійних меж
- Психологічна гіперінтерпритація
- Раціоналізація власних проблем
- Професійний перфекціонізм
- Типологізація професійних ситуацій
- Професійний цинізм
- Формування психологічних субкультурних аспектів



Причини розвитку професійного вигорання у практикуючих психологів

- **Зовнішні:** напружена психоемоційна діяльність, важкі проблеми у клієнтів, велика кількість негативної інформації, відношення в колективі, стреси пов'язані з організаційною складовою тощо.
- **Внутрішні:**
 - ✓ Схильність до емоційної ригідності
 - ✓ Підвищена відповідальність, віддача клієнту “без залишку”
 - ✓ Слабка мотивація емоційної віддачі (недооцінка професійної ефективності, установка на отримання швидкого результату, установка братися за все самостійно, надання допомоги будь-якою ціною без урахування власних потреб і фізичних ресурсів, багато справ та проектів одночасно).

Психогігієна синдрому професійного вигорання у практикуючих психологів

1. **Самоконтроль свого стану в динаміці** (переоцінка суджень, переконань відносно себе, інших людей та світу в динаміці зростання та розвитку)
2. **Робота з відчуттями та емоціями** (особистісна психотерапія, саморегуляція, релаксація тощо)
3. **Супервізія** (що сприяє набуттю знань та вмінь, яких бракує)
4. **Створення системи заходів, що підвищують значимість професії** (семінари, конференції та ін.)



Психогігієна синдрому професійного вигорання у практикуючих психологів

5. **Працювати в системі партнери та колеги, а не конкуренти** (емоційна підтримка, поради, допомога один одному)
6. **Емоційне спілкування** (аналізувати почуття, ділитися переживаннями з іншими)
7. **Визначення короткотермінових та довготермінових цілей**



Психогігієна синдрому професійного вигорання у практикуючих психологів

8. **“Тайм-аути”, відпустки** (відпочинок від роботи)
9. **Підтримка хорошої фізичної форми** (правильне харчування, здоровий сон, спорт, контрастний душ тощо)
10. **Розраховувати та обдуманно розподіляти навантаження, не старатися бути кращим завжди і в усьому**
11. **Простіше ставитися до конфліктів на роботі**



Психогігієна синдрому професійного вигорання у практикуючих психологів

Також для укріплення нервової системи корисно:

- Обирати позитивне оточення (спілкуватися з оптимістами, цікавими людьми, що прагнуть до розвитку, уникати в особистому житті спілкування з тими, хто постійно жаліється та дорікає).



Психогігієна синдрому професійного вигорання у практикуючих психологів

- Намагатися уникати негативної інформації (не дивитися погані новини, не втягуватися в суперечки тощо)
- Дивитися комедії, читати позитивні розвиваючі книжки, відвідувати цікаві заходи та ін. Переживати хоча б одну позитивну емоцію протягом дня.



Дякую за увагу!

Бажаю всім
психологам
ентузіазму, прагнення
до розвитку,
позитивних емоцій та
невичерпної енергії в
роботі 😊

