

Лекція 5

Психологічна специфіка здоров'я у сфері професійної реалізації особистості

Тема 9. Психологія професійного здоров'я

Поняття професійного здоров'я. Проблема професійного здоров'я. Психологічне забезпечення професійного здоров'я. Професійне самовизначення. Стрес в професійній діяльності. Професійна реабілітація. Професійне вигорання та його причини. Ресурси стресостійкості. Особистісні та соціальні ресурси подолання вигорання.

МКХ-11 [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) (ВООЗ) описує **професійне вигорання** як професійне явище, яке є наслідком хронічного стресу на робочому місці, яким не встигли впоратися, із симптомами, що характеризуються «почуттям виснаження енергії або виснаження; підвищення розумової дистанції від роботи, або почуття негативізму чи цинізму, пов'язаного з роботою, і зниження професійної ефективності». ^[4] Це класифікується як невідповідність між труднощами роботи та розумовими та фізичними ресурсами людини, але не визнається ВООЗ як [медичний стан](#).

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей в усьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років ХХ ст.. цей стан було визначено як «синдром емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Синдром професійного (емоційного) вигорання — так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб. Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї вчителі. Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають :

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

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

Чи відчуваєте Ви професійне (емоційне) вигорання у вашій роботі? Давайте ми з вами проведемо невеличке анкетування.

Варіанти відповідей:

- 1 - Так, вигорів на 100%
- 2 - Вигорів наполовину
- 3 - Починаю вигорати
- 4 - Ні, ще тримаюсь
- 5 - А що це таке?
- 6 - І попів мій розвіяли за вітром... (жарт).

У медицині такий стан називають синдром емоційного вигорання (СЕВ). СЕВ - стан емоційного та фізичного виснаження, зниження енергетичного потенціалу, яке супроводжується порушеннями емоційної сфери.

Вигорання відбувається дуже поступово: I стадія триває 3-5 років II стадія триває 5-15 років III стадія – від 10 до 20 років.

На основі емоційного вигорання виникає професійне вигорання. Професійне вигорання – це: \ реакція організму, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; \ психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; \ різновид та передумова професійної деформації особистості.

Психофізичні симптоми:

- 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 симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, 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, для яких у зовнішній ситуації причин немає (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 намагайся, все одно нічого не вийде»).

Поведінкові симптоми:

- 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, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- 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 співробітників, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

Ознаки професійного вигорання:

1. Фізична втома
2. Емоційна відчуженість
3. Відсутність концентрації
4. Почуття неспроможності
5. Відсутність мотивації

Сфери особистості, які страждають через професійне вигорання

1. Сфера самооцінки (людині здається, що вона не справляється зі своїми обов'язками).
2. Сфера емоцій
3. Сфера психіки
4. Сфера інтелекту

Профілактика професійного вигорання

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в **3** групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- *достатньо тривалий і якісний сон* (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- *збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування* (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));
- *достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;*
- *танці* (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- *фітотерапія, гомеопатія* (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);

- *масаж* (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- *терапія кольором* (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
- *ароматерапія* (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напруженість);
- *дихальні вправи* (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напруженість; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- *водні процедури* (контрастний душ перед сном допоможе зняти втоми дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- *спілкування з сім'єю, друзями;*
- *заняття улюбленою справою, хобі* (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм);
- *спілкування з природою* (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- *спілкування з тваринами;*
- *медитації, візуалізації* (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);
- *аутотренінги* (самонавіювання); (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них).

3. Ціннісно-смісловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім

байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.