



УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

рому професійного вигорання можна відновитися, але, щоб повернутися до нормального життя, необхідно або навчитися жити з тим, що маєте, або змінити ситуацію.

Але все це не може тривати вічно. Настає третя стадія – виснаження. Більше немає емоцій, сил, волі... Робота робиться на автопілоті. З'являються різкість, озлобленість, грубість, відстороненість, замкнутість, переоцінка професійних цінностей. Ви ображені на весь світ і на самого себе.

ють свій професійний і особистісний рівень.

Нарешті, важливою рисою особистостей, стійких до професійного вигорання, є здатність формувати і підтримувати оптимістичні установки як щодо себе, так і інших людей та життя в цілому.

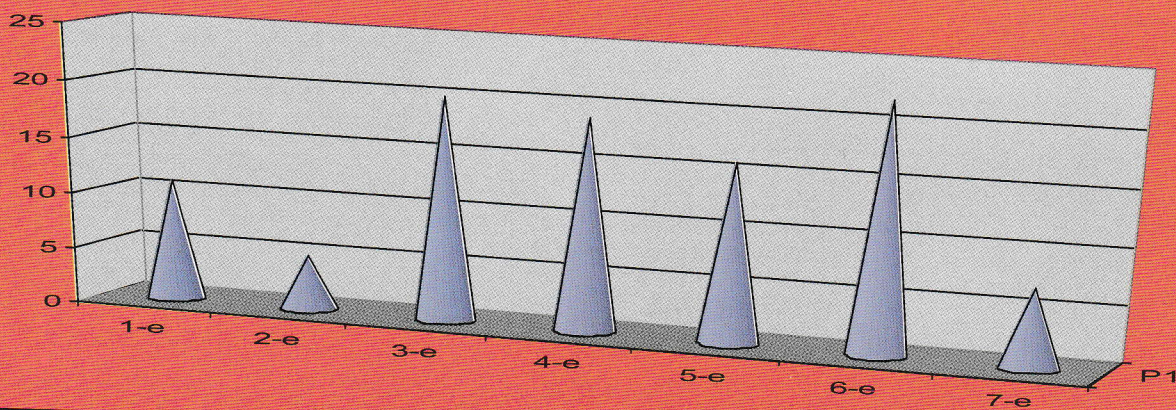
Отже, необхідно пам'ятати, що низька працездатність у період кризи не позбавляє вас професійних якостей і ви продовжуєте залишатися цінним співро-

і, повернувшись, ви зможете продовжувати продуктивно працювати.

3. Мистецтва раціоналізації. Пам'ятайте, що ваша робота – це не все життя. Ставтеся до неї як до фрагменту вашої багатогранної життєвої кінострічки.

4. Психологічного відсторонення. У ситуації, коли вас ображають відвідувачі або керівник, створіть психологічний бар'єр у вигляді скла в автомобілі, через яке ви можете ба-

Поведінкові симптоми професійного вигорання



На щастя, до цієї фази доходять рідко.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

З меншим ризиком для здоров'я професійне вигорання переживають люди, що володіють такими особливостями:

- 1) хороше здоров'я;
- 2) свідомо, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом і дотримання здорового способу життя);
- 3) висока самооцінка і впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях.

Крім того, професійне вигорання у меншій мірі загрожує людям, що мають досвід успішного подолання професійного стресу і здатним конструктивно змінюватися в напружених умовах. Вони товариські, відкриті, самостійні і прагнуть спиратися на власні сили, постійно підвищу-

бітником.

Є безліч методів психологічного виходу з важкої ситуації, які допоможуть нейтралізувати професійного вигорання. На ранніх стадіях ваш стан практично повністю піддається корекції без допомоги психологів і спеціальних медичних засобів за допомогою:

1. Фізичного навантаження – це панацея майже від усіх бід і ліки від усіх душевних травм. Комуś більше підійде аутотренінг або медитація, комуś – щоденна зарядка або обливання холодною водою, а комуś – біг, спортивні секції, силові види спорту врешті решт футбол.

2. Повноцінного відпочинку. Без нього ефективна робота неможлива. Що є для вас відпочинком – вирішіть самі. Тільки одна умова – на відпочинок потрібно витратити якийсь час, а не просто "подрімати в транспорті". Зміна обстановки, нові враження, емоційний струс оновлять вас

чити іншого, але не чути його.

5. Створення фізичної дистанції. Ви можете стояти або сидіти трохи далі від відвідувачів, ніж зазвичай, рідше дивитися їм в очі, використовувати сигнали, що неявно свідчать про швидкоплинність бесіди. Розмовляйте з відвідувачами на поверхневі, загальні теми. Це вимагатиме від вас набагато менше особистісних ресурсів.

Найголовніше – всупереч усьому і заради себе зберегти внутрішню гармонію. Адже роботі теж властиво бути так чи інакше тимчасовою. А ваша нервова система – це те, що залишиться у вас на все життя. І тільки в єдиному екземплярі. Бережіть її.

Дмитро-Михайло ШЕВЕЛЄВ,
психолог відділу
РОС ЦЗД УДСНС України
у Вінницькій області.
Ігор КОВАЛЬ,
старший психолог
СПЗ ЛДУ БЖД ДСНС України.

УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ



сяться:

1) почуття постійної, що не минає, втоми (симптом хронічної втоми);

2) відчуття емоційного і фізичного виснаження;

3) зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію);

4) загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);

5) дуже часті безпричинні головні болі;

6) постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

7) різка втрата або різке збільшення ваги;

8) повне або часткове безсоння (швидко засинання і відсутність сну рано вранці, починаючи з 4 години ранку, або, навпаки, нездатність заснути ввечері до 2-3 годин ночі і "важке" пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);

9) постійно загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом всього дня;

10) задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;

11) помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми професійного вигорання – це такі неприємні відчуття і реакції, як:

1) байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості);

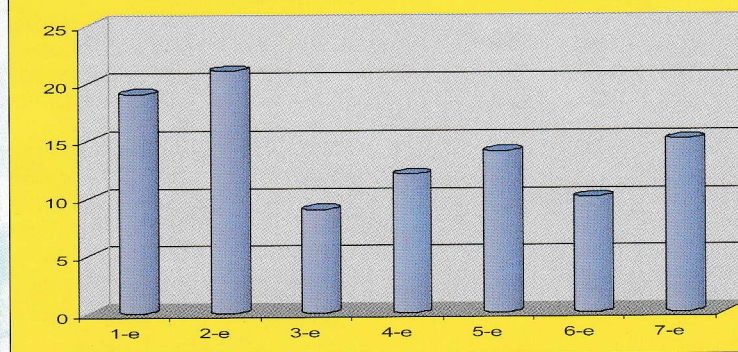
2) підвищена дратівливість на незначні події;

3) часті нервові зриви ("відхід у себе", спалахи невмотивованого гніву або відмови від спілкування);

4) постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, образи, підозрливості, сорому, скутості);

5) почуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності (відчуття, що "щось не так,

Соціально-психологічні симптоми професійного вигорання



як треба");

6) почуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху ("це у мене не вийде", "я не впораюся");

7) загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи ("як не старайся, все одно нічого не вийде").

До поведінкових симптомів професійного вигорання відносяться наступні вчинки і форми поведінки:

1) відчуття, що робота стає все складнішою і напруженішою, а виконувати її – все важче і важче;

2) помітна зміна режиму робочого дня;

3) незалежно від об'єктивної необхідності, постійно берете роботу додому, але вдома її не робите;

4) почуття марності, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;

5) невиконання важливих, пріоритетних завдань і "застрягання" на дрібних деталях, не відповідна службовим вимогам витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій (мало усвідомлюваних чи неусвідомлюваних);

6) дистанційованість від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

7) різке збільшення кількості прийнятих заспокійливих та снодійних засобів, випалених за день цигарок, зловживання алкоголем, застосування наркотичних засобів.

Серед симптомів, які виникають першими – відчуття втоми і підвищена дратівливість, переходна в невмотивовану агресію до колег. Причини подібної поведін-

ки криються у внутрішній напрузі, викликаній невдоволенням собою чи іншими внутрішніми конфліктами, яких ви, як правило, не усвідомлюєте. Напруга поступово накопичується, внаслідок чого виникає необхідність "скинути" її. Коли ця потреба дає про себе знати, на жаль, "останньою краплею" стають труднощі, які раніше не викликали у вас бурхливої емоційної реакції.

ЯК ВИЗНАЧИТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Синдром професійного вигорання починається, як правило, настільки тихо, що не завжди можна помітити його появу. Спочатку просто приглушаються емоції, відчувається незадоволеність собою або, навпаки, з'являється нечутливість до речей, які зазвичай викликають гостру реакцію. При цьому людину починають переслідувати немотивовані головні болі і болі в спині, нескінченні застуди і безсоння.

На другій стадії цього синдрому психологічний стан проявляється на рівні емоцій. Подібно до дзеркала, що відбиває внутрішній світ, ваша емоційна сфера починає виробляти негативну енергію. Саме в цей період виникає недоброзичливе ставлення до людей, з якими доводиться спілкуватися щодня: вони дратують, злять. Щоб уникнути цих негативних переживань, ви можете підсвідомо усуватися від колег і відвідувачів, виконуючи тільки мінімум роботи.

На перших двох стадіях синд-



УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

ЯК НЕ “ЗГОРІТИ” НА РОБОТІ

Професійна діяльність кожного рятувальника насичена стресогенними факторами.

Серед стресогенних факторів основними називають такі:

1. Необхідність багато і інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими і незнайомими. День у день доводиться стикатися з різними проблемами безлічі людей, а такий контакт з емоційної точки зору дуже важко підтримувати тривалий час. Якщо вам притаманні скромність, сором'язливість, замкнутість і концен-

внутрішні і зовнішні ресурси, стрес виникає як закономірна реакція.

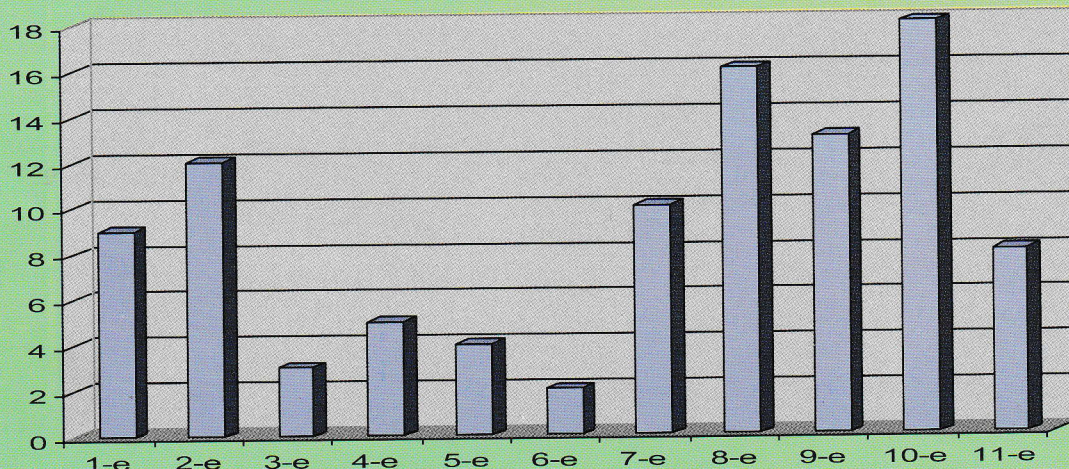
На жаль, керівники частіше схильні перекладати всю відповідальність за професійне вигорання саме на вас, рядових виконавців, аргументуючи це поганою підготовкою і особистісними особливостями. Насправді цей синдром виникає як результат дії багатьох факторів: оточення, в якому доводиться працювати; отри-

знення емоційного фону, байдужість або емоційне перенавантаження.

2. **Деперсоналізацію** – деформування відносин з іншими людьми або підвищення залежності від інших, поява негативного, навіть цинічного ставлення до оточуючих.

3. **Редуцію особистих досягнень** – тенденція до негативного оцінювання себе, принижен-

Психологічні симптоми професійного вигорання



трація на проблемах “трудовах буднів”, то ви схильні накопичувати емоційний дискомфорт.

2. Часта робота в ситуаціях, що вимагають високої ефективності. Публічність, населення, іноді - ЗМІ, і жорсткий зовнішній контроль з боку як керівника, так і колеги, з часом можуть викликати внутрішнє роздратування й емоційну нестабільність.

3. Емоційно напружена атмосфера (потік дзвінків, справи “на вчора”, прийоми, візити, залежність від настрою керівника), постійний контроль над правильністю своїх дій. В умовах, коли вимоги перевершують ваші

мана освіта; умови праці та особистісні моменти.

У психології синдром професійного вигорання визначається як один із проявів тривалого робочого стресу, а також деяких видів професійної кризи. Виникає він в результаті накопичення негативних емоцій без відповідної “розрядки”, що призводить до виснаження емоційно енергетичних і особистісних ресурсів людини.

Професора психології Каліфорнійського університету розробили науковий підхід до вивчення проблеми професійного вигорання, розглядаючи його як трьохкомпонентну систему, що включає:

1. **Емоційне виснаження** –

ня своїх професійних досягнень і успіхів, обмеження своїх можливостей, зобов'язань по відношенню до інших.

РОЗКЛАДАЄМО ВСЕ ПО ПОЛИЧКАХ

Для того, щоб оцінити свій емоційний стан і можливу наявність симптомів професійного вигорання, необхідно скласти про них чітке уявлення. У психології прийнято розділяти симптоми професійного вигорання на три групи:

- психофізичні;
- соціально-психологічні;
- поведінкові.

До психологічних симптомів професійного вигорання відно-