



Пси-фактор. Психотерапевт Иван Лотоцкий о профессиональном выгорании и борьбе с ним


Иван Лотоцкий, психотерапевт Киевской психоневрологической больницы №2, о том, почему профвыгорание - это «бескультурие», и как его предотвратить

 Like Olga Zhuk, Юнона Лотоцкая and 578 others like this.



 Твитнуть 8

 Мне нравится 35

 Share

Анастасия Рингис

«Инвестгазета» №16, 29 апреля 2013



Синдром эмоционального выгорания (burnout) впервые был описан в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. Он исследовал людей, чья профессиональная деятельность связана с интенсивной коммуникацией - прежде всего, медработников и учителей. Вывод таков: человек, не получающий на протяжении длительного времени эмоциональной разрядки, теряет интерес не только к работе, но и к жизни. Спустя десятилетие после описания синдрома его перестали связывать с конкретными профессиями. Выгорание на работе становится нормой. Согласно исследованию National Life Insurance Company, в почти 90% случаев обращений за медицинской помощью менеджеров и высококвалифицированных специалистов присутствуют симптомы, связанные с выгоранием на работе. Иван Лотоцкий, считает что, выгорание - следствие разрыва между амбициями человека и здравым смыслом. Он не жалеет «погорельцев» и считает, что им просто нужно научиться мыслить иначе.

Что такое выгорание и каковы его источники?

Выгорание - это одна из стадий начала депрессии. Состояние, при котором человек не чувствует удовлетворение собой и своей работой. Появляется разочарование - «все, что бы я ни делал, никто не ценит». Прежде всего выгоранию подвержены самые прилежные и амбициозные сотрудники. Они стремятся к быстрому карьерному и профессиональному росту, но когда сталкиваются с невозможностью компании удовлетворить их амбиции, теряют энтузиазм, прежняя работа дается с большими усилиями, появляется негативизм не только по отношению к себе, но и к другим коллегам, даже клиентам. Такое состояние может длиться от месяца до 15 лет - от еле приглушенного неудовлетворения до серьезных кризисов. Вывести из такого состояния человека могут иные обстоятельства и новые задачи.

Каждый сотрудник подвержен выгоранию?

С людьми, которые еще в детстве были подготовлены к большим психологическим нагрузкам, выгорание вообще не случается. Такая «огнеупорная» закладка происходит при воспитании, и связана она с традициями в семье и в обществе. Например, в разных культурах по-разному принято относиться к труду. Если, к примеру, в Греции человек работает - это уже хорошо, а достиг ли он результата, не имеет по большому счету никакого значения. Люди в таких обществах относятся к своей профессиональной реализации проще, у них минимизированы сверхожидания, их амбиции здоровее. В советской культуре, например, было другое отношение: труд воспринимался как повинность или даже некое насилие. Отсюда фраза «От звонка до звонка». Работай - не работай, все равно дадут вымпел или медаль, а это не очень вовлекало. Люди выгорали от монотонной работы и фальшивой мотивации

За годы независимости выросло иное поколение, ориентированное на результат. Отчего выгорают современные украинцы?

На мой взгляд, у нас сейчас распространены американские принципы, согласно которым профессиональный рост достигается в возрасте до 30 лет. Эта модель успеха связана с материальными ценностями, и поэтому она очень привлекает. «Надо работать больше, и тогда у тебя все будет», - так видится этот успех со стороны. Но за кадром остается важная составляющая - вдохновение в профессии, в работе в определенной среде или компании. Украинцы часто понимают это как достижение результата любой ценой. Можно пожертвовать здоровьем, семейными отношениями, друзьями. Чтобы удержаться в заданном

темпе.

Как определить, есть ли склонность к выгоранию?

Вспомните, за что вас хвалили в детстве. Если вас хвалили за то, что вы прилагали усилия, старались на занятиях, хотя вам что-то не удавалось, то у вас все в порядке с уверенностью в себе и стрессоустойчивостью. Вы защищены от синдрома выгорания, вы знаете, что усилия и результат растянуты во времени. Когда ребенка хвалят только за результаты, а не за саму деятельность, тогда, вырастая, он стремится делать то, что гарантирует ему быстрый успех. Уже на подсознательном уровне он ищет легкие пути. Лучше забыть ребенка похвалить за результат, но ни в коем случае не забыть похвалить за саму работу. Поэтому люди, у которых, одинаковое представление об успехе, примерно равные условия для старта, но разное воспитание, достигают разных результатов.

Легко ли распознать выгорание у себя и своего окружения?

Первый признак - когда человек всю энергию и время тратит на работу. Энергии все меньше и меньше, и нет желания тратить ее на что-либо еще, кроме работы. Во-вторых, растущая раздражительность требует самоконтроля, что тоже забирает и так уже истощенные силы. Проблемы отрицаются. Изоляция растет. Человек становится абсолютно нетерпимым к ошибкам или промедлениям со стороны окружающих, перестает воспринимать как ценность себя и окружающих людей. При этом он не осознает, что причина его проблем - в его модели поведения.

От каких факторов зависит тяжесть этого состояния?

Этот процесс протекает с небольшими отличиями у людей с разными типами характеров. Очевидно, что люди, которые задают себе вопросы «Куда я бегу?», «Зачем?», «Какова моя цель?» быстрее смогут найти выход и вернуться к балансу. У тех же, кто привык двигаться ради движения, и внешнее движение часто путает с внутренним процессом, состояния выгорания проходят тяжелее. Им нужно остановиться и увидеть, что ментальная карта уже не работает. И нужно приложить усилия, чтобы изменить свою модель поведения. К сожалению, процент людей, склонных к таким усилиям, невелик. Еще меньше тех, кто внимательно относится к своим эмоциям и занимается профилактикой выгорания.

И все-таки, burnout - это естественный процесс?

Это явление считают элементом современной культуры. Я скажу жестко, но честно: выгорание - элемент бескультурия. Люди, думают, что работать вечером - это нормально. Нет, это происходит оттого, что человек не владеет навыками планирования своего рабочего времени и, как следствие, своей жизни. А когда не достигает своих целей, начинает паниковать и испытывает демотивацию.

Надо признать и тот факт, что в нашей стране, когда многие отрасли росли до кризиса, сверхурочная работа была объяснима. У нас, в отличие от Европы и США, можно быстрее сделать карьеру.

Да, и именно менеджеры с такой позицией чаще всего сталкиваются с проблемой выгорания. Надо учитывать не только скорость развития компании, но еще ту информационную нагрузку, которую испытывает ежедневно человек. Чтобы добиваться целей без состояния выгорания, надо развивать в себе и детях критическое мышление. Учиться делать психологическую зарядку, управлять настроением, ежедневно подводить итоги дня и планировать не только рабочий день, но и качественный отдых.