

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

*Баглай І. Ю., студ. (гр. КВ-62, ФПМ КПІ ім. Ігоря Сікорського),
Марченко І. О., студ. (гр. КВ-62, ФПМ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Анотація. Розглянуто синдром емоційного вигорання, етапи розвитку хвороби. Запропоновано методи лікування синдрому.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, тест МВІ.

Abstract. Syndrome of emotional burnout and stages of disease development are considered. Methods of treatment of the syndrome are proposed.

Keywords: Burnout-Syndrome, MBI.

Вступ. Синдром емоційного вигорання (англ. Burnout) – це стан емоційного, психічного і фізичного виснаження, викликаний надмірним і тривалим стресом.

Класифікація за МКХ-10 (ICD-10 Version: 2016) [1].

- Клас: Чинники, які впливають на стан здоров'я населення і звернення у заклади охорони здоров'я (Factors influencing health status and contact with health services)

- Блок: Звернення у заклади охорони здоров'я у зв'язку з іншими обставинами (Persons encountering health services in other circumstances)

- Код: Z73.0

- Назва: Вигорання (Burn-out)

- Визначення: Стан життєвого вигорання (State of vital exhaustion)

У журналі Journal of Social issues (Volume 30, Issue 1) Г. Фрейденберг опублікував статтю, в якій вперше було використано термін «вигорання». Вже у 1980 р. вийшла його книга «Burnout: The High Cost of High Achievement», де автор більш детально описав синдром емоційного вигорання. Сам синдром був визначений Фрейденбергером як «стан психічного та фізичного виснаження, викликаного професійним життям» [2].

Соціальний психолог Христина Маслач (**Christina Maslach**) визначила синдром емоційного вигорання як стан фізичного й емоційного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативним ставленням до роботи, втратою розуміння і співчуття щодо людей, котрі є частиною сфери діяльності (колеги, клієнти, учні) [3].

У 1981 році було опубліковано тест МВІ (**Maslach Burnout Inventory**) (Автори: Christina Maslach and Susan E. Jackson). Даний тест дозволяє виявити синдром емоційно-психологічного професійного «вигорання» і складається з 22 питань. Сьогодні є 5 версій тесту МВІ для різних професій: **Human Services Survey (MBI-HSS)**, **Human Services Survey for Medical Personnel (MBI-HSS (MP))**, **Educators Survey (MBI-ES)**, **General Survey (MBI-GS)** and **General Survey for Students (MBI-GS (S))** [3].

Аналіз стану питання. Синдром емоційного вигорання не виникає за один день, а розвивається протягом тривалого часу [4].

Мета роботи: знайти і проаналізувати стратегії профілактики синдрому емоційного вигорання.

Методики, матеріали і результати досліджень. Герберт Фройденбергер і його колега Гейл Норт розділили цей процес на 12 етапів. Кроки не обов'язково слідують один за одним. Багато людей пропускають певні етапи. Довжина кожного етапу залежить лише від особистості [4].

1. Бажання проявити себе

Усе починається з надмірних амбіцій, бажання довести всім, що вони можуть все робити ідеально. Це бажання перетворюється у важку додаткову роботу, причому страх зробити найменшу помилку з кожним днем зростає все більше.

2. Бажання працювати з набагато важчими проблемами

Аби задовольнити власні високі амбіції, люди беруть на себе все більше роботи. Вони стають одержимими ідеєю власної «незамінності».

3. Нехтування власними потребами

В їх графіку не залишається жодної хвилини навіть на такі необхідні речі як сон, обід, зустрічі з родиною та друзями. Хворі переконані, що це доказ їх героїчної відданості роботі.

4. Перші думки про наявність проблеми

На цьому етапі пацієнти відчують зміни, але не бачать джерел своїх проблем. Часто на цій стадії виникають перші фізичні симптоми (безсоння, втома).

5. Перегляд цінностей

Ізоляція, уникання конфліктів і заперечення основних фізичних потреб змінюють сприйняття світу. Якщо колись цим людям було необхідне спілкування з родиною, то зараз єдине, що їх цікавить, - це робота.

6. Несприйняття нових проблем

На цьому етапі розвивається нетерпимість, сприйняття колег як дурних, ледачих, вимогливих або недисциплінованих людей. Цинізм і агресія стають все більш очевидними. Замість вирішення нової проблеми витрачаються дні на її приховання, замість знаходження джерела складностей, - продовжується робота з урахуванням неточностей.

7. Ізоляція

Вони зводять контакти з людьми до мінімуму, роботу виконують «за шаблоном». З'являються нав'язливі думки, що хворі не мають напрямку в житті.

8. Очевидні зміни в поведінці

Люди, які колись були відкритими й постійно зайнятими, стають нервозними, апатичними. Їх починає переслідувати думка, що вони нікому не потрібні і їх легко замінити будь-ким.

9. Деперсоналізація

Хворі втрачають зв'язок із собою, не сприймають власних бажань і потреб, вважають, що будь-яка людина є набагато кращою і ціннішою. Їх

життєві перспективи обмежуються одним днем. А життя стає серією одноманітних дій.

10. Бажання заповнити порожнечу

Їхня внутрішня порожнеча невпинно розширюється. Аби подолати це відчуття, люди відчайдушно прагнуть до діяльності. Але через втрату інтересу до роботи, вони шукають порятунку у шкідливих звичках (переїдання, алкоголь, куріння).

11. Депресія

На цьому етапі синдром вигорання стає подібною до депресії. Ще колись переповнені ентузіазмом люди стають байдужими, лінивими, виснаженими. Життя для них втрачає сенс.

12. Синдром вигорання

Майже всі жертви вигорання мають суїцидальні думки, бо вважають, що це вирішить усі проблеми. Пацієнти на цьому етапі потребують негайної медичної допомоги.

Кожна людина може виробити власні індивідуальні стратегії для боротьби із синдромом емоційного вигорання, але потрібно усвідомлювати, що ці методи будуть ефективними або на перших етапах хвороби, або як профілактика. Якщо ж людина досягла 5 етапу хвороби, то краще звернутися за допомогою до психолога.

1. Правило розподілу

Необхідно чітко розмежовувати час на професійну діяльність і власні потреби. Наприклад, якщо у Вас обідня перерва, не потрібно перевіряти пошту і відповідати на листи. Не потрібно переносити роботу з офісу додому.

2. Правило зміни діяльності

Намагайтеся чергувати робочу діяльність, якщо це дозволяє Ваша професія.

Висновки. Було проаналізовано етапи синдрому емоційного вигорання і методи профілактики хвороби. Як показує практика, найефективнішим методом профілактики вищезазначеного синдрому є розмежовування робочого часу від дозвілля.

Науковий керівник: Луц Т. Є., ст. вик. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. ICD-10 Version: 2016. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://icd.who.int/browse10/2016/en#/Z70-Z76>

2. Freudenberger J. Staff Burnout. Journal of Social issues.1974;30:159- 165. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/toc/15404560/30/1>

3. Christina Maslach, Susan E. Jackson, Michael P. Leiter “Maslach Burnout Inventory” Third Edition [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL:

https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7.pdf

4. “Burned-out” by Ulrich Kraft. [Электронный ресурс]. Режим доступа:
URL:<http://jb-schnittstelle.de/wp-content/uploads/2014/08/Burned-Out.pdf>