

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кулина А. П., студ. (гр. КА-77, ІПСА КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Розглянуто поняття професійного (емоційного) вигорання, можливі причини його виникнення, статус у Міжнародній класифікації хвороб. Запропоновано заходи та методи попередження і способи боротьби з проблемою.

Ключові слова: вигорання, психічний та емоційний стан, хронічна перевтома, перенапруження.

Abstract. The concept of occupational (emotional) burnout, possible causes of its occurrence, status in the International Classification of Diseases are considered. Measures and methods of prevention and ways of dealing with the problem are suggested.

Keywords: burn-out, mental and emotional state, chronic overfatigue, overstrain.

Вступ. Наш час – епоха прогресу науки і техніки, вдосконалення процесів виробництва і споживання. Наукові досягнення, відкриття, винаходи – все це допомагає у повсякденному житті та полегшує умови праці. Але, водночас, збільшується навантаження на психічний та емоційний стан людини на фоні зростаючої кількості інформації та пришвидшення звичного темпу життя.

Аналіз стану питання. Можливість професійного вигорання є актуальним питанням сьогодення. Світ навколо нас змінюється шаленими темпами. З'являється величезна кількість інформації, яку неможливо одній людині навіть переглянути, вже не кажучи про те, щоб вивчити та використувати. Новини світу, і хороші і, на жаль, погані стали набагато доступнішими, ніж раніше. Новини про природні катастрофи, нещасні випадки, теракти, економічні спади аж ніяк не позитивно впливають на психічний стан, навіть якщо вони не стосуються індивіда напряму. Це не означає, що не потрібно цікавитися тим, що відбувається на нашій планеті, але це свідчить про те, що людині стало набагато легше вбирати в себе непотрібну інформацію, яка тягне її назустріч емоційному перенапруженню.

Зростає кількість неконтрольованих і непередбачуваних ситуацій у спілкуванні між людьми. Існує думка про те, що найбільше це питання стосується працівників сфери «людина-людина», бо їх робота пов'язана з постійної емоційною насиченістю та вимагає контролю над емоційною складовою спілкування. Професійне та емоційне вигорання є новим явищем, яке тільки починають досліджувати та вивчати. Підтверджені статистики щодо взаємозв'язку цього поняття та професійної сфери у вільному доступі немає, отже підтвердження чи спростування цієї думки на даний момент не є можливим. Але, насправді, статистика взаємозв'язку не є головним питанням зазначеної проблеми. Більш необхідним є вивчення причин виникнення та

знаходження способів вирішення проблеми. Дуже важливо вчасно помічати перші ознаки хронічної перевтоми і правильно застосовувати методи боротьби з нею.

Мета роботи: проаналізувати фактори ризику, що спричинюють професійне вигорання, а також встановити методи їх уникнення, мінімізації та, у випадку настання хронічної перевтоми, способи вирішення проблеми.

Методики, матеріали та результати дослідження. Першим проблему вигорання зауважив американський психолог Герберт Фройденбергер. Він працював у клініці для наркозалежних і безхатченків у Нью-Йорку. Але досліджував він стан волонтерів лікарні. У своїй статті він зазначив, що спочатку працівники були задоволені роботою, але потім почали скептично ставитися до неї, відчували себе демотивованими та пригніченими. Психолог визначив цей новий тривожний розлад як стан виснаження, спричинений тривалим перевантаженням, і назвав його терміном «вигорання» [1].

У 2019 році ВООЗ оновив Міжнародну класифікацію хвороб, представивши 11-те видання. Серед змін можна помітити більш детальний опис терміну «професійне вигорання» в порівнянні з МКХ-10 [2, 3]. Після цього багато українських видань почали писати про те, що відтепер відповідно до ВООЗ вважається хворобою, посилаючись на офіційний сайт. Але майже ніхто не вникав у суть того, що взагалі змінилося у класифікації, та який статус отримало професійне вигорання. Дійсно, дехто все ж вважає це хворобою, але ВООЗ класифікує вигорання, а точніше професійне вигорання як синдром. У МКБ-11 зазначено: «Вигорання (QD85) – це синдром, що може бути результатом хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати. Вигорання стосується конкретно явищ у професійному контексті, і його не слід застосовувати для опису досвіду в інших сферах життя.» [4]. Також наводяться три ознаки, що характеризують цей стан:

- почуття втрати енергії або виснаження;
- з'являється почуття віддаленості від роботи або цинічні та негативні думки, пов'язані з власною роботою;
- зниження професійної ефективності [4].

МКХ-11 набуває чинності з 1 січня 2022 року, тому наразі дійсною класифікацією вважається МКХ-10 [5]. Згідно з цією версією класифікації вигорання (Z73.0) – стан життєвого виснаження [3]. Більше ніяких доповнень немає. Отже, на сьогоднішній день вигорання є причиною звернутися до лікаря але не є хворобою. Це стан або синдром, при якому людина постійно відчуває себе виснаженою.

У будь-якому випадку, незалежно від класифікації, вигорання є причиною втрати продуктивності на роботі, у співробітника зникає зацікавленість у справі, оточуючі починають постійно дратувати, можуть загостритися проблеми зі здоров'ям. На сьогоднішній день вигорання є масовим явищем. Та як саме зрозуміти, що це вигорання, а не втома чи перенавантаження. Звичайна втома – це поодинокі нетривалі випадки спаду ефективності роботи через фізичні або психологічні навантаження. Але якщо людина постійно відчуває

відсутність бажання щось робити, психологічну відстороненість від суспільного життя, а тривожний стан не зникає, навіть якщо його причина вже усунена, то це свідчить про ризик вигорання [1]. Причини можуть бути різні, наприклад, може з'явитися відчуття непотрібності роботи, а згодом уникання зобов'язань та розчарування у своїй справі. Емоційне вигорання можливе також, якщо намагатися тривалий час встигнути все й одразу. Через це з'являються недосипання, підвищується

Як і з будь-якою проблемою, вигорання краще запобігти, аніж потім намагатися подолати. Але якщо ви все-таки відчули на собі ознаки вигорання, то єдиний спосіб його зупинити та позбутися – змінити свій спосіб життя [1]. Спочатку потрібно зрозуміти, що є причиною проблеми. Можливо, надмірний перфекціонізм, або проблема в робочому середовищі, а може, як вже зазначалося, справа у «хочу все й одразу». Зупиніться і подумайте, що йде не так. Головне при вирішенні проблеми вигорання – лояльно ставитися до себе.

Іноді для усунення вигорання буде достатньо лише перерви, відпустки та більше часу для сну, медитації, більше фізичних вправ, спілкування з родиною та друзями [6]. При більш виражених ознаках, потрібно відповідальніше віднестись до змін у повсякденному житті. По-перше, встановити систему цінностей та пріоритетів, має бути баланс між роботою та особистим життям. По-друге, відпочинок – це не даремно проведений час. Не потрібно забувати про прогулянки, спілкування з близькими, повноцінний сон та збалансоване харчування. До цього списку можна додати ще фізичну активність та захоплення, будь-яке, що вам до вподоби. Третім кроком можна назвати правильне формулювання думок. Мається на увазі те, що будь-яка проблема є просто задачею, яку необхідно вирішити. Не потрібно, як кажуть, «накручувати себе», а замість краще цього сісти та скласти план того, що необхідно зробити. Більше звертайте увагу на позитивні емоції та не блокуйте їх. Для звільнення від негативних можна знайти якесь захоплення, наприклад, записатися на бокс, декому допомагає малювання – важливо знайти те, що підходить конкретно вам [7]. Якщо важко одразу вводити всі зміни, то можна робити це поступово.

Не потрібно очікувати від себе неймовірних результатів за мінімальний термін часу. Людина – не робот і не машина (які, до речі, також ламаються і час від часу потребують «терапії»), людина – жива і вразлива, в неї є емоції, почуття, психіка, які потребують належної уваги, в неї є організм, про який потрібно піклуватися. Головне для людини – не забувати про своє життєві потреби в погоні за кар'єрою та кращим життям.

Висновки. Ризик виникнення професійного вигорання є цілком реальним для працівників будь-якої сфери діяльності. Для уникнення емоційного та психічного перенапруження необхідно стежити за загальним станом нервової системи, за можливістю уникати подразників і неприємних ситуацій, утримуватися від понаднормової роботи, не забувати про невеличкі перерви під час робочого дня та відпустку, підтримувати фізичну активність та виділяти час спілкування.

У статті було розглянуто та проаналізовано поняття професійного

вигорання в умовах сучасної професійної діяльності, можливі причини та наслідки при його виникненні.

Крім того, було розглянуто методи, яких доцільно дотримуватися для подолання проблеми у разі виникнення такої необхідності.

Науковий керівник: Праховнік Н. А., канд. техн. наук, доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Література

1. Gorvett Z. How to tell if you're close to burning out [Електронний ресурс] / Zaria Gorvett // BBC Worklife. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/worklife/article/20190610-how-to-tell-if-youve-got-pre-burnout> .

2. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases [Електронний ресурс] // World Health Organization. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/ .

3. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10) Version for 2010 [Електронний ресурс] // World Health Organization. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <https://icd.who.int/browse10/2010/en#/Z73.0>.

4. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [Електронний ресурс] // World Health Organization. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f129180281> .

5. WHO releases new International Classification of Diseases (ICD 11) [Електронний ресурс] // World Health Organization. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: [https://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/news-room/detail/18-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11)) .

6. Lee B. How To Tell If You Have Work Burnout, Now A WHO Syndrome [Електронний ресурс] / Bruce Y. Lee // Forbes. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.forbes.com/sites/brucelee/2019/05/29/how-to-tell-if-you-have-work-burnout-its-now-a-who-syndrome/#3a677a921da8> .

7. Черненко-Дибба А. Професійне вигорання: як не «перегоріти», коли дуже припече [Електронний ресурс] / Альона Черненко-Дибба // DOU. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://dou.ua/lenta/columns/job-burnout/> .