

# ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ОСІБ З НАПРУЖЕНОЮ ПРАЦЕЮ

*Нестеренко Ю.В., ст. викл. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

*Ключові слова: синдром вигорання, хронічна втома, працездатність.*

У зв'язку з інтенсифікацією виробництва, збільшенням і ускладненням потоків опрацьованої інформації, появою нових професій операторського ІТ-спрямування, великого значення набуває проблема хронічної втоми. Розвиток багатьох патологічних і передпатологічних станів і синдромів, що характеризуються симптомами втоми, забезпечується нервово-психологічним компонентом який виникає при довготривалій дії напруженої роботи. Це професійно зумовлені патологічні ефекти які називаються синдромом вигорання, в основі якого – наявність хронічного стресу та психоемоційного напруження [1].

В умовах інтенсифікації будь якої праці, її напруженість є одним із потужних шкідливих чинників, яка викликає у людини стресові реакції [7]. Довготривале підвищення напруження призводить до функціональних розладів в організмі працюючої людини, а надалі до різноманітних захворювань. Одним із наслідків впливу значного психоемоційного напруження на працюючого є синдром психічного вигорання (burnout). Дослідженням цієї актуальної проблеми присвятили свої роботи іноземні і українські дослідники [5, 9].

Особливо виражені прояви цього синдрому у професійних групах з високою напруженістю роботи, для якої характерні високі обсяги перероблюваної інформації, значні емоційні перевантаження, дефіцит часу при прийнятті рішень [4]. Першим найсуттєвішим маркером прояву хронічної втоми, що формується під впливом тривалого напруження є негативні зміни у психоемоційній сфері [2, 3].

Під емоційним вигоранням людини розуміють комплекс особливих особистих психічних проблем які виникають у неї у зв'язку з професійною діяльністю. Вперше синдром описав Н. Freudenberger у 1974 році, надалі проводились дослідження для соціальних професій. Нині сфера прояву емоційного вигорання може і повинна бути поширена і на інші професії в тому числі ІТ спрямування, як такі, що мають потужний чинник психоемоційного напруження. Дослідники [1, 7, 10] розглядали емоційне вигорання як ознаку перевтоми чи хронічної втоми, що важливо у будь-якій професії і за межами професійної діяльності, родині, побуті. Н. Freudenberger на початку своїх досліджень розрізняв лише дві стадії вигорання: ранню, коли почуття та емоції збережені, і наступну що характеризується повною відсутністю емоцій. Згодом науковець описав дванадцять стадій процесу вигорання. На завершальній стадії вигорання спостерігають феномен апатії, внутрішньої порожнечі, деперсоналізації, аж до повного емоційного і фізичного виснаження. С. Maslach (1993) розрізнув чотири стадії вигорання, протягом яких послідовно настають

зміни емоційного стану працівника, аж до відчуження від своєї професії, депресії.

Видатний психолог В.В. Бойко запропонував опитувальник для виявлення синдрому вигорання [6], у якому виділив три стадії синдрому: напруження, резистенції, виснаження, які нагадують трифазну модель адаптивного синдрому стресу за Г. Сельє. Опитувальник Райгородського зарекомендував себе як надійний у дослідженнях з різними професійними групами напруженої праці, у яких напружена розумова праця призводить до розвитку психічної втоми, причинами якої є професійно зумовлена необхідність у постійній підтримці високої концентрації уваги, переробці великих обсягів інформації, високій відповідальності, наявності супутніх шкідливих виробничих чинників.

Н. J. Freudenberger, G. Richelson (1980) у своїх працях доводять, що вигорання є ознакою певних психологічних станів: хронічної втоми, депресії. Однак переважно цей синдром психоемоційного виснаження. У свою чергу S.E. Hobfoll, A. Shirom (1993) наголошують, що в основі механізмів розвитку синдрому вигорання знаходиться перш за все, емоційне виснаження, згодом фізичне та когнітивне.

Вигорання формується протягом тривалого часу при хронічній дії зазначених чинників. Тому відсутніх соматичних змін в організмі людини зі слабкими проявами синдрому може і не виникати. Клінічні ознаки патології спостерігаються лише в третій фазі розвитку синдрому (за В.В. Бойко), коли з формуваннями суттєвої дезадаптації власне виявляється вигорання. Істотною рисою вигорання є психічна втома, що проявляється зниженням працездатності. Серед типових ознак такого ефекту слід відзначити ослаблення сприйняття інформації, сповільнення її передачі, погіршення функцій мислення при вирішенні завдань, що іноді призводить до певних проявів депресії, безпричинної тривоги, зниження активності, дратівливості, неврівноваженості тощо.

На підставі викладеного можна сформулювати гіпотезу, що генез хронічної втоми – як перед патологічного процесу системного характеру у працюючої людини, супроводжується порушенням функцій багатьох органів і систем організму, і насамперед, стосується психоемоційної сфери, як найбільш чутливої до дії шкідливих чинників [8]. Логічним розвитком цієї думки є припущення, що хронічна втома розвивається за типовими схемами у різних професійних групах із високим психоемоційним напруженням і має певні неспецифічні психофізіологічні ознаки.

Слід зазначити, що В.В. Бойко та інші автори опитувальників, завдяки яким можна оцінити ступінь вигорання, розробляли свої підходи на підставі відпрацювання груп соціальних професій (викладачі, лікарі тощо). Проте для ІТ – професій необхідна окрема специфічна шкала для оцінки рівня вигорання. Розроблення такої шкали було б актуальним як з теоретичних міркувань, для виявлення генезу вигорання, так і для практичних цілей, застосування шкали для оцінки ступеня вигорання та застосування комплексу профілактичних,

відновлювальних так реабілітаційних заходів.

## Література

1. Бодров В.А. Развитие учения о профессиональном утомлении человека. Ч.1. Категория «утомление» в системе представлений о функциональном состоянии и деятельности человека // Псих. журн. – М., – 2010. – №31(3). – С. 46–57.
2. Ковалева А.И., Чернюк В.И., Пышнов Г.Ю. и др. Физиолого-гигиеническая оценка характера и условий труда диспетчеров по управлению воздушным движением // Гигиена труда. – К., – 2004. – №35. – С. 276–286.
3. Купер К.Л., Дейв Ф.Д., О' Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение (Пер. с англ.). – Харьков: Гуманитарный центр, 2007. – 366 с.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Псих. журн. – М., – 2001. – №1(22). – С. 90–101.
5. Пышнов Г.Ю., Кальниш В.В. Особливості структури взаємозв'язку психологічних характеристик у осіб напруженої праці з різним рівнем хронічного стомлення // Журн. НАМН України. – К., 2011. – №17(2). – 31–39.
6. Райгородский Д.Я. (ред.-сост.) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
7. Суворов Г.А., Пальцев Ю.П., Прокопенко Л.В. и др. Физические факторы и стресс // Мед. Труда и пром. экол. – М., 2002. – № 8 – С.1 – 4.
8. Cook D.B., O'Connor P.J., Lange G. etal. Functional neuroimaging correlates of mental fatigue induced by cognition among chronic fatigue syndrome patients and controls // Neuroimage. – Washington, 2007. – № 36 (1). – P. 108–122.
9. Freudenberger H., North G. Burn-out bei frauen: über das gefühl des ausgebranntseins. – Fischer, Frankfurt, 2005. – 320 s.
10. Hobfoll S.E., Shirom A. Stress and burnout in the workplace: conservation of resources. In: T. Golembiewski (Ed.) Dekker, New York, 1993. – P. 41–61.