

Бандурович Мирослава, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Сотник Ж. Г. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА УСУНЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

***Анотація.** У статті представлено характеристику синдрому професійного вигорання, як одного із проявів стресу. Зазначено, що синдром професійного вигорання небезпечний для соціальних працівників, педагогів, медичних працівників, менеджерів. Визначено причини та симптоматика стану професійного емоційного вигорання та його стадії. Запропоновано східні реабілітаційні заходи для профілактики та усунення синдрому професійного вигорання.*

***Ключові слова:** синдром професійного вигорання, реабілітаційні заходи, профілактика.*

***Аннотация.** В статье представлена характеристика синдрома профессионального выгорания как проявления стресса. Отмечено, что синдром профессионального выгорания опасен для социальных работников, педагогов, медицинских работников, менеджеров. Рассмотрены причины и симптоматика состояния профессионального эмоционального выгорания и его стадии. Предложены восточные реабилитационные мероприятия для профилактики и устранения синдрома профессионального выгорания.*

***Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, реабилитационные мероприятия, профелактика.*

***Annotation.** The article presents the characteristics of the burnout syndrome as one of the manifestations of stress. It is noted that the syndrome of professional burnout is dangerous for social workers, teachers, health workers, and managers. Reasons and symptoms of professional burnout and stage are analyzed. East rehabilitation activities for the prevention and correction of professional burnout syndrome are proposed.*

***Keywords:** professional burnout syndrome, rehabilitation, prevention.*

Синдром «професійного вигорання» – сучасне і небезпечно явище в професійній діяльності кожної людини. Термін «професійне вигорання» з'явився в психологічній літературі відносно недавно. Він був введений американським психіатром Х. Дж. Фреденбергом для характеристики психічного стану здорових людей, що перебувають в інтенсивному

спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Це люди, які працюють в системі «людина – людина»: лікарі, соціальні працівники, юристи, вчителі, психіатри, психологи, менеджери тощо.

На сьогодні розробленість проблеми синдрому «професійного вигорання» в науковій літературі є досить ґрунтовною. Серед вчених, які досліджували цей феномен і присвятили йому велику кількість своїх робіт, були: В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, І. Куц, Н. Левицька С. Максименко, К. Маслач, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, А. Юр'єв та ін. Однак, проблема потребує постійної уваги з боку науковців, особливо це стосується питання про те, як проявляється і чим загрожує вигорання професійній діяльності сучасного фахівця [2].

Перші роботи з цієї проблеми з'явилися в США. Термін «вигорання» (в іноземній літературі – «burnout») запропонував американський психіатр Г. Фрейденбергер в 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Це поняття було введено в науковий обіг задля опису ситуації деморалізації, розчарування й крайньої втоми, які науковець спостерігав у медичних працівників. Пізніше в сферу його дослідження потрапили й інші категорії робітників, які працюють у системі «людина – людина». Згодом негативні наслідки міжособових комунікацій почали позначатися поняттям «професійне вигорання», що має пряме відношення до збереження здоров'я, психічної стійкості, надійності та професійного довголіття фахівців [3].

Професор психології Каліфорнійського університету К. Маслач у 1976 році деталізувала це поняття, окресливши його як синдром фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння й співчуття до клієнтів чи пацієнтів. Водночас доктор К. Маслач підкреслює, що «професійне вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [4].

Мета нашої статті полягає у визначенні реабілітаційних заходів для подолання синдрому професійного вигорання.

Професійне (емоційне) вигорання (ПВ) – складний психофізіологічний феномен, що включає емоційне, розумове й фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного навантаження у зв'язку з професійною діяльністю в сфері людина – людина. Після деталізації «феномену професійного вигорання» було виділено його синдром.

«Burnout» – це синдром, група симптомів, що з'являються разом. Однак усі симптоми в жодної людини не проявляються одночасно, оскільки «професійне вигорання» – процес дуже індивідуальний. Синдром

«професійного вигорання» – один із виявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. З огляду на визначення стресового процесу, за Г. Сельє, «професійне вигорання» можна вважати стадією, для якої є характерним стійкий і неконтрольований рівень збудження [5]. Т. Форманюком запропоноване визначення синдрому «професійне вигорання» як «дезадаптованості фахівця до робочого місця із-за надмірного навантаження і неадекватних міжособистісних стосунків» [6].

Серед медичних працівників схильними до синдрому емоційного вигорання виявляються насамперед ті фахівці, яких найбільшою мірою відрізняють такі особистісні якості, як підвищене почуття відповідальності, готовність завжди прийти на допомогу хворому, прагнення бути потрібним, бажання надати психологічну підтримку, висока ступінь морального обов'язку перед пацієнтом і бажання відповідати певним етико-деонтологічним вимогам, переживання з приводу своєї професійної компетентності [7]. За даними англійських дослідників, серед лікарів загальної практики виявляється високий рівень тривоги в 41 % випадків, клінічно виражена депресія – в 26 % випадків. Третина лікарів використовує медикаментозні засоби для корекції емоційної напруги, кількість вживаного алкоголю перевищує середній рівень.

Нині відомі три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання». Перший підхід розглядає «професійне вигорання» як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. «Професійне вигорання» у цьому випадку трактується приблизно як синдром «хронічної втоми». Другий підхід розглядає «професійне вигорання» як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе. Найпоширенішим є третій підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексоном. Вони розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень [4].

Науковець В. Бойко також розглядав синдром професійного вигорання як трикомпонентну систему, що складається з напруження, резистентності та виснаження. Кожний компонент охарактеризовано симптомами, що є більш значущими для його виявлення. На підставі цього вчений створив методику «Діагностика рівня емоційного вигорання», що дозволяє оцінити прояви синдрому за основними симптомами [8].

Напруження характеризується відчуттям емоційного виснаження, втоми, викликаного професійною діяльністю. Це знаходить прояв у таких симптомах:

– переживання психо-травмуючих обставин, тобто людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психо-травмуючі;

- незадоволеність собою як професіоналом і своєю професійною діяльністю;
- відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу або професійну діяльність узагалі;
- розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості та депресії.

Резистенція характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення захисних реакцій, які роблять людину емоційно-закритою, відстороненою, байдужою. У результаті цього будь-яке залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми, що проявляється у таких симптомах: 1) неадекватне вибірково-емоційне реагування (неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки); 2) емоційно-моральна дезорієнтація (розвиток байдужості у професійних стосунках); 3) розширення сфери економії емоцій (емоційна замкненість, відчуження); 4) редукція професійних обов'язків (прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків) [8].

Виснаження – це психофізична перевтома людини, спустошеність, нівелювання власних професійних досягнень, порушення професійних комунікацій, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися, розвиток психосоматичних порушень. При цьому виявляються такі симптоми як: 1) емоційний дефіцит (розвиток емоційної чуттєвості у результаті перевиснаження, мінімізація емоційного внеску під час виконання професійних обов'язків); 2) емоційне відчуження (створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях); 3) особистісне відчуження (деперсоналізація), тобто порушення професійних стосунків, цинічне ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися під час виконання професійних обов'язків та до професійної діяльності взагалі; 4) погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психо-соматичних та психо-вегетативних порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб [8].

Дослідник К. Маслач вважає, що прояви професійного вигорання можуть мати три стадії. На першій стадії професійного вигорання індивідуум емоційно та фізично виснажений, тому може скаржитися на постійний головний біль, застуду тощо.

Для другої стадії професійного вигорання характерними є два симптоми: у працівника може розвинутися негативне, цинічне, знеособлене ставлення до людей, з якими він працює; або, навпаки, у нього можуть виникнути негативні думки про себе через почуття, які з'являються до працівників або клієнтів. З метою уникнення цих негативних почуттів, працівник «входить у себе», виконує тільки мінімальну кількість роботи та ні з ким не спілкується. В індивідуума можуть проявлятися ознаки та симптоми обох груп. Третя (заключна)

стадія – повне професійне вигорання – трапляється, як вважає К. Маслач, нечасто, проте характеризується повною неприйнятністю всього на світі, працівник ображений на самого себе і на всіх людей. Життя здається йому несподіваним, він не здатен емоційно реагувати на події, зосередитися на проблемах [9].

Наковець К. Маслач наголошує, що на перших двох стадіях професійного вигорання фахівець може відновитися, але для повернення до нормального життя, йому необхідно навчитися жити з тим, що є, або змінити ситуацію. На думку К. Маслача, людина, яка повністю «вигоріла», ймовірно, уже не зможе змінитися, але для того, щоб остаточно стверджувати це, необхідно проводити додаткові дослідження [9].

Наукові дослідження щодо комплексного застосування засобів фізичної реабілітації при синдромі професійного емоційного вигорання практично відсутні. Більш ширше представлені практичні рекомендації профілактики та усунення патологічного психофізичного стану в психотерапії. Але потрібно враховувати те, що з кожним роком ця тема буде актуальнішою у зв'язку з тим, що людина повинна буде справлятися зі зростаючим інформаційним стресом, браком часу на виконання як професійних, так і домашніх справ, вміння швидко оцінити ситуацію. В таких випадках, потрібно мати знання і вміння для самостійного відновлення своїх ресурсів, сил, і в цьому звичайно на допомогу приходять реабілітаційні заходи: водолікування, ароматерапія, кольоротерапія, музикотерапія, масаж і безумовно систематичне виконання фізичних вправ. Запропоновані реабілітаційні заходи будуть спрацьовувати, а також ефективними, якщо людина буде дотримуватися здорового способу життя, прагнути жити в мирі та гармонії з природою та оточуючими людьми.

Для зняття втоми і боротьби зі стресом можна скористуватися східною японською технікою. У східній медицині особливе значення приділяється не тільки різним частинам тіла, але й пальцям рук. Кожен з них має зв'язок з однією емоцією або почуттям. Вважається, що натисканням або масажом точок на пальцях можна полегшувати різні види болю [10].

Якщо покласти одну долоню на іншу і стискати їх декілька секунд, можна видалити негатив зі свого життя (виключаючи певні болі або хвороби, які виникли через токсичні відношення). Кожен палець має свою характеристику. Великий палець – занепокоєння, нерви і стрес; вказівний палець – страхи; середній палець – роздратування і гнів; безіменний палець – депресія, смуток і нерішучість; мізинець – песимізм, занепад сил і тривожність. Пояснення ефективності цієї техніки засноване на тому, що нервові закінчення на пальцях руки мають зв'язок з ділянкою мозку, яка відповідає за емоції.

Для зняття стресу рекомендується притиснути пальці лівої руки до долоні і накласти на них пальці правої руки; потім натиснути на палець, який відповідає проблемі. Наприклад, у разі стресу натискаємо на великий

палець. Виконується ця вправа 30 секунд, потім дається відпочинок 30 секунд, кількість повторень необмежена.

Інший варіант впливу на емоції за допомогою пальців розроблений в японському мистецтві зцілення Джин Шин Джитсу (перекладається як «мистецтво щастя»). Для зняття стресу пальці масажуються у відповідності з проблемами, які відчуває людина. Великий палець відповідає заклопотаності, вказівний – страхам, середній – гніву, безіменний – печалі, а мізинець – незадоволеності. Для зняття проблеми потрібно взяти палець однієї з рук, який відповідає ситуації; протягом декількох хвилин натискати на дві фаланги великим і вказівним пальцем іншої руки; пальці руки, з якої проводиться маніпуляція, повинні бути закриті. Закінчивши працювати з одним пальцем, необхідно повторити вправу з пальцем іншої руки.

Ці техніки допомагають не тільки при стресі та емоційних проблемах, але і при різному роду болях і проблемах зі здоров'ям. Кожному з пальців відповідають такі проблеми: великий палець – шлунок і селезінка, головний біль та біль у шлунку, проблеми з шкірою; вказівний палець – нирки і сечовий міхур, м'язові болі, проблеми з травленням; середній палець – жовчний міхур і печінка, менструальні болі, головний біль, проблеми зі зором, проблеми з кровообігом, втома; безіменний палець – пряма кишка і легкі, нетравлення, проблеми з диханням (насамперед, астма); – мізинець: серце і кишечник, проблеми з кістками.

При синдромі професійного вигорання можна займатися йогою, «Шинрин Йоку», Тай чи, шиацу, До-ін, айкідо.

Йога має багато напрямків, але їх всіх об'єднує загальна мета: досягнення рівноваги між фізичним і духовним. Вона допомагає скинути зайву вагу, зняти біль, особливо біль у спині, підвищити тонус м'язів, сприяє розвитку гнучкості та боротьбі з депресією і стресом.

Техніка «Шинрин Йоку» передбачає ходіння босоніж в парку або в полі. Ідея полягає в тому, що при ходьбі тіло повинно сприймати природу всіма п'ятьма органами почуттів. Така ходьба покращує стан душі, підвищує креативність і загартовує організм. Під час ходьби потрібно звертати увагу на все, що оточує людину, а також рекомендується пити чай або фруктовий сік, позбавитися мобільного телефону. Як показали дослідження, ця практика дозволяє понизити артеріальний тиск і рівень кортизолу (гормону стресу), зменшити тривожність. Вона зміцнює імунну систему і стимулює когнітивні функції.

Тай чи – східна практика для досягнення рівноваги між тілом і розумом. Вона складається з повільних, але енергійних рухів. Ці вправи цікаві і підходять для будь-якого віку. В принципі, це різновид бойового мистецтва, але це також практика розслаблення. Вона зменшує стрес, покращує фізичну форму, допомагає боротися з ригідністю м'язів і суглобів, сприяє припливу позитивної енергії.

Шиацу допомагає знімати неприємні відчуття, викликані стресом, наприклад, ригідність в плечах і спині. Вона полягає в натисканні на

особливі точки тіла, кожна з яких пов'язана з нервовою системою і якимось органом. Шию зменшує напругу і пробуджує енергію. Вона також сприяє виведенню з організму токсинів, регулює артеріальний тиск, зменшує тривожність і допомагає боротися з розладами сну.

Практика До-ін була створена в Китаї для покращення якості життя літніх людей. Вона заснована на серії дихальних вправ, які заспокоюють нерви, відновлюють рівновагу і ясність думок. Її також використовують в офісах при критичних моментах. До-ін сприяє свідомому та адекватному диханню, допомагає сконцентруватися, зміцнює м'язи, відновлює сон, знімає напругу і стрес. Бойове мистецтво Аїкідо на відміну від карате або тхеквондо спрямоване на ментальну рівновагу, уникнення насильства і повагу до оточуючих. Слово «айкідо» означає шлях енергії і гармонії. Рухи у ньому кругові, вони покращують здатність до концентрації, врівноважують розум, знімають стрес і підвищують тонус м'язів.

Подолання професійного вигорання працівників можливе за умови застосування сукупності класичних методів у поєднанні з різними реабілітаційними заходами. Східні практики ще з давніх часів були направлені на досягнення стану, для якого характерні спокій і гарний настрій. Отже, систематичне виконання східних технік оздоровлення дасть змогу боротися зі стресом і набути емоційної рівноваги, протистояти професійному вигоранню.

1. Dierendonck Van Burnout and inequity among human service professionals: A longitudinal study / V. Dierendonck, D. Schaufeli, W.B., & Buunk // Journal of Occupational Health Psychology. – 2001 – Vol. 11. No.22. – p. 425–441. **2.** Терлецька В. В. Особливості прояву синдрому «професійного вигорання» у менеджерів / В. В. Терлецька [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/52 **3.** Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери // Науковий вісник ВНУ ім. Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки». – Луцьк : В-цтво ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – № 17. – С. 130–135. **4.** Максименко С. Д. Синдром професійного вигорання та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти / С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова. – К. : Міленіум, 2006. – 368 с. **5.** Архипова С. П. Методи та технології роботи соціального педагога / С. П. Архипов, Г. Я. Майборода. – К. : Слово, 2011. – 496 с. **6.** Форманюк Т. В. Синдром «емоціонального» сгорання как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопр. психолог. – 1994. – № 6. – С. 57–63. **7.** Косарев В. В. Профессиональные заболевания медицинских работников / В. В. Косарев, С. А. Бабанов. – Самара : Офорт, 2009. – 232 с. **8.** Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukpraci/sociology/2012/184-172-22.pdf>. **9.** Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – № 2. – 2005. – С. 97–104. **10.** Японская техника снятия стресса. Попробуйте! [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://steptohealth.ru/yaponskaya-tehnika-snyatiya-stressa/>

