УДК 159.96+616-057

ОСОБЕННОСТИ СИМПТОМОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ «ПОМОГАЮЩИХ» ПРОФЕССИЙ

Влах Н.И.

Институт бизнес-образования, Новокузнецк, e-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

В статье рассматриваются особенности симптомов эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий в зависимости от фаз данного психологического феномена. Установлено, что фазы эмоционального выгорания напрямую связаны с выраженностью депрессии по шкале Занга. Представлен алгоритм классической психологической помощи.

Ключевые слова: Эмоциональное выгорание, выраженность депрессии, психологическая помощь

FEATURES OF THE SYMPTOMS OF BURNOUT AMONG REPRESENTATIVES OF «HELPING» PROFESSIONS

Vlach N.I.

Institute of Business Education, Novokuznetsk, e-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

The article discusses the features of the symptoms of burnout among representatives of «helping» professions, depending on the phase of the psychological phenomenon. It was found that the phases of burnout are directly related to the severity of the depression scale Zhang. The algorithm of the classical psychological help are presented in the review

Keywords: emotional burnout, severity of depression, psychological assistance

Цель исследования. В современной медицинской психологии термин «эмоциональное выгорание» рассматривается как механизм защиты [8]. Состояние эмоционального выгорания характеризуется широким спектром симптомов невротического и психосоматического плана и требует дифференцированного подхода как к профилактике, так и к психологической коррекции данного синдрома [1, 2, 5, 6, 7]. Наиболее часто эмоциональное выгорание развивается у представителей «помогающих» профессий, в особенности у так называемых «трудоголиков», кто работает сверхурочно и относится к своим должностным обязанностям с повышенной ответственностью.

В настоящее время в группу профессионального риска входит значительное количество «помогающих» профессий. Это учителя, полицейские, сотрудники медицинских учреждений, работники ювенальной системы, юристы, сотрудники социальных служб, тюремный персонал (9). Данный тип профессий обладает рядом особенностей:

- 1. Личность субъекта труда является инструментом осуществления профессиональных функций:
- 2. Межличностные контакты обладают высокой интенсивностью, продолжительностью и сложностью;
 - 3. Контингент клиентов разновозрастной;
 - 4. Нерегламентированный рабочий день.
- В ходе изучения специфики работы «помогающих» профессий установлен ряд

факторов, обуславливающих актуальность изучения проблемы эмоционального выгорания:

- современные социально-экономические тенденции постоянно бросают вызов человеку как личности, как сотруднику, как индивидууму, входящему в социальную структуру общества. Чтобы нивелировать отрицательное воздействие негативных событий и сохранить свое психологическое, материальное, профессиональное благополучие, человек начинает чаще прибегать к услугам «помогающих» профессий, что, в свою очередь, приводит к эмоциональному истощению представителей данной категории и повышает риск возникновения синдрома эмоционального выгорания;
- представители «помогающих» профессий зачастую испытывают риск потери места работы, что является весомой причиной профессионального выгорания;
- синдром эмоционального выгорания работников «помогающих» профессий опасен не только для самих работников, но и для их клиентов, которые обратились за помощью, но не получили ее из-за субдепрессивного состояния работника на фоне эмоционального состояния.

Цель: исследовать особенности симптомов эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий, выявить взаимосвязь симптомов и фаз эмоционального выгорания. Разработать рекомендации психологической помощи.

Материалы и методы исследования

Для исследования было отобрано 90 респондентов, работающих в сфере «помогающих» профессий. Средний возраст респондентов — 25 лет. В качестве инструмента самооценки депрессии была выбрана шкала Занга. Исследуемые были разделены на три группы по 30 человек:

Группа 1 – 50-59 баллов Группа 2 – 35-49 баллов

Группа 3 – 34 и менее баллов по шкале Занга.

Характеристика детерминант эмоционального выгорания проводилась при помощи «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Методика дает возможность исследовать данный психологический феномен как динамическую модель в пределах процессуального подхода и раскрывает полную картину профессионального выгорания с тремя фазами и двенадцатью симптомами (4). Кроме того, участники исследуемой группы были опрошены, а данные их амбулаторных карт проанализированы с точки зрения диагностики соматических симптомов после начала трудовой деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ полученных данных позволил выявить общую тенденцию — у субдепрессивных респондентов из Группы 1 выраженность симптомов эмоционального выгорания была более высокой, чем в остальных группах, а в Группе 2 выше, чем в Группе 3, (таблица).

Средний итоговый показатель сформированности профессионального выгорания (ПСПВ) был в Группе 1 выше в 1,5 раза в сравнении с Группой 2 и в 2,7 раза в равнении с Группой 3. В Группе 2 ПСПВ был выше в 2,3 раза в сравнении с Группой 3.

В трех группах по выраженности средних преобладает фаза «резистенции», однако в Группе 1 можно говорить об ее сформированности, в то время как в Группах 2 и 3 — лишь о стадии формирования резистенции.

Средние по фазам «истощения» и «напряжения» говорят об их сформированности в Группе 1, стадии формирования – в Группе 2 и несформированности – в группе №.

Симптомы «редукции профессиональных обязанностей» и «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» имеют высокие средние во всех трех группах, однако показатели уровня их сформированности в каждой группе разные: в Группах 1 и 2 эти симптомы сформированы, а в Группе 3 они находятся на стадии формирования.

Следует обратить внимание на тот факт, что 80% исследуемых (24 чел.) Группы 1 и 66,7% (20 чел.) Группы 2 отметили низкую удовлетворенность работой и распределением времени, сил, внимания между

Выраженность симптомов эмоционального выгорания в зависимости от его фазы

№ группы	Высокие показатели	Низкие показатели
1	Редукция профессиональных обязанностей; Психосоматические и психовегетативные нарушения; Переживание психотравмирующих обстоятельств; Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Неудовлетворенность собой; Загнанность в «клетку»; Эмоциональный дефицит; Эмоциональная отстраненность
2	Редукция профессиональных обязанностей; Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; Эмоционально-нравственная дезориентация; Расширение сферы экономии эмоций	Неудовлетворенность собой; Загнанность в «клетку»; Личностная отстраненность (деперсонализация); Эмоциональная отстраненность
3	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; Редукция профессиональных обязанностей; Эмоциональная отстраненность	Личностная отстраненность (деперсонализация); Неудовлетворенность собой; Загнанность в «клетку»; Психосоматические и психовегетативные нарушения

работой и личной (частной) жизнью. В то время как в Группе 3 этот показатель отмечается лишь у 30% (9 чел.). Как показало исследование: между выгоранием и мотивацией выбора профессии существует прямая связь.

Изучение амбулаторных карт позволило выявить ряд психосоматических и астенических расстройств в Группе 1. Из сердечнососудистых проявления в Группе 1 достоверно чаще диагностировались следующие нарушения (в сравнении с Группами 2 и 3):

- 1. Нарушение ритма сердца в виде экстрасистолии тахикардии 40%;
 - 2. Кардиалгия 50 %;
 - 3. Артериальная гипертензия 43,3 %.

Среди астено-невротических симптомов выявлена разная степень цефалгии в зависимости от уровней депрессии эмоционального выгорания: 83,3, 63,3 и 16,7% в Группах 1, 2 и 3 соответственно. Также это справедливо для симптомов нарушения сна: 73,3, 50 и 36,7% в Группах 1, 2 и 3 соответственно. На выраженную астению указали 100 % участников Группы 1, 33,3% — в Группе 2 и 13, 3% — в Группе 3.

Таким образом, данные исследования позволяют утверждать, что «помогающие» профессии входят в группу риска формирования депрессивных расстройств и эмоционального выгорания. Исследование выявило прямую причинно-следственную связь между синдромом эмоционального выгорания, уровнем выраженности депрессивных расстройств и возникновением психосоматических и астено-невротических симптомов. Отсюда мы можем сделать заключение, что данная категория пациентов, кроме консультации профильного специалиста, нуждается в помощи медицинского психолога.

Методики работы по преодолению синдрома эмоционального выгорания должны включать как самопомощь, так и профессиональную помощь специалиста. «Выгорающим» работникам необходимо научиться распознавать симптомы психологического стресса и овладеть приемами саморегуляции. В качестве профессиональной помощи «выгорающим» сотрудникам высокоэффективными показали себя индивидуальные и групповые тренинги усиления субъектности.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие заключения:

Наиболее значимой фазой эмоционального выгорания у субдепрессивных респондентов является фаза «резистенции».

Фазы «истощения» и «напряжения» имеют прямую связь с выраженностью депрессии по шкале Занга.

Доминирующие симптомы у субдепрессивных пациентов с синдромом эмоционального выгорания — это «редукция профессиональных обязанностей», «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Синдром эмоционального выгорания у большинства субдепрессивных пациентов вызывает низкую удовлетворенность работой и распределением времени, сил, внимания между работой и личной жизнью.

У исследуемых респондентов с синдромом эмоционального выгорания и субдепрессией достоверно чаще верифицировалось нарушение ритма сердца, кардиалгия, артериальная гипертензия, чем в группах респондентов с синдромом эмоционального выгорания без депрессивных расстройств.

Список литературы

- 1. Бойко В.В. и др. Социально-психологический климат коллектива и личность. М.: Мысль, 1983. 207 с.
- 2. Влах Н.И. Профилактика невротических и психосоматических расстройств у предпринимателей //Сибирский вестник психиатрии и наркологии, 2011. №1. С. 31-35.
- 3. Влах Н.И. Психологическая помощь различным профессиональным группам в субдепрессивных состояниях при выгорании // Сборник материалов Международного конгресса по психологии, 2015.
- 4. Влах Н.И. Типология и феноменология субдепрессивных преневротических расстройств при синдроме эмоционального выгорания у представителей «помогающих профессий» // IV международно-практическая конференция: «Отечественная наука в эпоху изменений: постулаты прошлого и теории нового времени», 2014. №4 С.166-169.
- 5. Ларенцова Л.И., Соколова Е.Д. Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания // Российский стоматологический журнал, 2002. №2. С. 34-36.
- 6. Левина И.Л., Пестерева Д.А. Качество жизни педагога как индикатор его здоровья // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, 2013. №3 (91). Часть 1. С. 81-84.
- 7. Мониторинг «Образование и здоровье» в системе управления качеством образования: Монография / В.В. Захаренков, И.В. Виблая, И.Л. Левина, А.М. Олещенко Новокузнецк, 2010.-144 с.
- 8. Bonet J., Suárez-Bagnasco M., Kerbage S. et al. Association between acute coronary events and psychosocial risk factors: vital exhaustion, anxiety and anger in an Argentinian population. A correlation study between risks factors // Vertex. 2013. Vol.107. P. 11-17.