

Мельничук А.Ю.

Хмельницький національний університет

СИМПТОМИ ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. ПЕЗЕШКІАНА

У статті класифіковано та описано симптоми вигорання через призму моделі балансу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Проаналізовано проблему вигорання фахівців соціономічного профілю, що залишається актуальною навіть у часи повномасштабної війни, де важко контролювати рівень стресу та виконувати свої професійні обов'язки на високому рівні.

Зазначено, що найчастіше науковці розуміють вигорання як психологічний стан здорових людей, які під час виконання професійних обов'язків спілкуючись із клієнтами або пацієнтами перебувають у емоційно навантаженій атмосфері. Хоча синдром вигорання не являється захворюванням, але має свої симптоми.

У статті представлено позитивну психотерапію як інтегративний, психодинамічний, гуманістичний та транскультурний метод, який офіційно визнаний Європейською Асоціацією Психотерапії (ЕАР) у 1996 році. Назва цього методу походить від латинського слова «positum», що перекладається як «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді».

Проаналізовано модель балансу, як один із ефективних інструментів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, який можна використовувати для дослідження та покращення психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю. Через призму даної моделі розглянуто симптоми синдрому вигорання, де класифіковано їх за чотирма сферами: тіло, діяльність, контакти, фантазії.

У статті розкрито наступні симптоми вигорання по балансній моделі, які переважають у респондентів з високим рівнем вигорання:

Сфера тіло: частий стрес, відчуття постійної хронічної втоми, виснаженість, напруга, занедбаність зовнішнього вигляду та здоров'я, порушення режиму дня, зловживання алкоголем тощо.

Сфера діяльності: зниження працездатності, зростає незадоволеність роботою, знижується інтерес до професії, низька цінність та оплата праці, надмірні вимоги до особистості, підвищена відповідальність.

Сфера контактів: часті міжособистісні конфлікти, відділення від колег та друзів (аутизація), пасивність, байдужість, депресивність, порушення настрою.

Сфера фантазій: втрата сенсу у розвитку та діяльності, зниження мотивації до життя, тривога, втрата надії на краще, втрата віри у себе та свої здібності.

Ключові слова: вигорання, симптоми вигорання, позитивна психотерапія, балансна модель, фахівці соціономічного профілю.

Постановка проблеми. Нові виклики життя (пандемія, повномасштабна війна тощо), які неабияк впливають на усіх фахівців соціономічного профілю та на якість їх роботи. Чинники сьогодення додають стресогенності і без того складним умовам праці: небезпека та загроза життю, постійні тривоги, вимкнення світла тощо. Це все вимагає від нас адаптації до цих нових умов життєдіяльності, але на жаль багато фахівців соціономічного профілю не можуть самостійно впоратися із стресами, що згодом призводять до вигорання. Умови

сьогодення вимагають від нас пошуку нових шляхів вивчення симптомів вигорання та його попередження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здійснювали опис симптомів вигорання серед різних фахівців соціономічного профілю: С. Арефнія, Т. Грубі, Г. Гнускіна К. Маслач, Л. Карамушка О. Чабан та інші. Досліджували збереження та покращення психічного здоров'я особистості через призму позитивної психотерапії Ю. Бондар, В. Карікаш, Т. Жуматій, Ю. Москаленко, Н. Ханецька та інші.

Формування цілей статті. Теоретично та емпірично дослідити симптоми вигорання фахівців соціономічного профілю через призму позитивної психотерапії та представити їх класифікацію.

Виклад основного матеріалу. Проблема вигорання особистості в умовах сьогодення є надзвичайно актуальною та цікавою для вивчення, хоча проведено безліч дослідження цього явища, але цікавість до нього не зменшилася. Адже зі змінами в суспільстві змінюється сама особистість та потребує вдосконалення та пошуку нових засобів виявлення та попередження вигорання серед фахівців соціономічного профілю.

Психологи-дослідники часто згадують Г. Фрейденберґера як батька-засновника поняття вигорання (1974), хоча вперше цей термін був застосований Г. Бредлі (1969). Найчастіше фахівці характеризують «вигорання» як психологічний стан здорових людей, які під час виконання професійних обов'язків спілкуючись із клієнтами або пацієнтами перебувають у емоційно навантаженої атмосфері [5, с. 66]. Як зазначає Н. Сургунд, вигорання являє собою виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, що розвивається через сильний хронічний стрес на роботі [9]. І. Діденко у своїх дослідженнях стверджує, що вигорання виникає як наслідок професійних стресів проявляється у тих випадках коли адаптаційні ресурси людини у подоланні стресовій ситуації перевищені [2]. Ми погоджуємося з усім вище написаним та розуміємо синдром вигорання як механізм психологічного захисту особистості, який виник внаслідок великої кількості стресогенних чинників, дисбалансу життєвої енергії та дефіциту психологічних ресурсів.

У своїй праці Л. Карамушка та Г. Гнускіна [2018, с. 14] виділяють наступні підходи до розуміння сутності вигорання як: результат дії професійного стресу, механізм психологічного захисту (у формі повного або часткового відключення емоцій); вид професійної деформації особистості; професійна криза; клінічне порушення.

Щодо основних підходів до вивчення структури та етапів вигорання, найчастіше вчені виділяють два: результативний (структурно-симптоматичний) та процесуальний (процесуально-стадіальний). Згідно з результативним підходом вигорання можна розглядати як певний стан, який складається з конкретних елементів (від однофакторних до мультифакторних). Особливість процесуального підходу полягає в тому, що акцент робиться не тільки на структурі вигорання, а на тому які етапи проходить у своєму розвитку, як певні ком-

поненти змінюють один одного, де вигорання є динамічним процесом. Проте, поширеною в нас час залишається процесуально-фазова модель вигорання, вона поєднує у собі процесуальний та фазовий підходи [8, с. 45]. Ми також, поєднуємо цих два підходи у розумінні розвитку вигорання, де описуємо вигорання як динамічний процес який має свої симптоми та структуру розвитку.

Л. П'янківська цитуючи у своїй роботі Р. Грановську, зазначає, що для вияву симптомів емоційного вигорання необхідною умовою є тривалість стресових впливів на особистість, що зумовлюють у неї виникнення захисної реакції для збереження власних енергетичних ресурсів [8, с. 40].

Науковці виділяють велику кількість симптомів, які сигналізують про вигорання особистості, деякі їх класифікують. Наприклад, К. Маслач виділяє три групи симптомів: фізичні (втома, виснаження, астенизація, головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту, надлишок або недостатність ваги, безсоння), поведінкові (відчуття тяжкості роботи, нестача фізичних сил, затримка на роботі, зниження ентузіазму, часті прояви гніву, дратівливості, підозрливості, нездатність приймати рішення, дистанціювання, підвищене відчуття відповідальності, уникнення, зловживання алкоголем/ наркотиками), психологічні (відчуття безнадійності, безпорадності та фрустрації; відчуття нудьги, неспокою; розчарування, образа, невпевненість, почуття провини та неперетриманості, дратівливості, ригідності).

Булах В. [1], виділяє групи симптомів вигорання: фізичні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові та соціальні. Серед фізичних симптомів виділяє: фізичну втому, стомленість, виснаження, зміна маси тіла, проблеми зі сном, поганий загальний стан здоров'я, нудота, задишка, тремтіння тіла, артеріальна гіпертензія, виразки та запалення шкіри, хвороби серця та судин. До емоційних симптомів відносить: нестачу емоцій, песимізм, цинізм у роботі та особистому житті, втома, байдужість, відчуття безпорадності та безнадійності, тривога, дратівливості, агресивності, нездатність зосередитися, відчуття провини, істерики, душевні страждання, втрата надії та професійних перспектив, збільшення деперсоналізації своєї чи інших, переважає відчуття самотності.

До інтелектуальної групи симптомів належить: зниження інтересу до роботи та життя, нудьга, туга, апатія, втрата смаку, та інтересу до життя, надання переваги стандартним шаблонам, байдужість до новин, формалізм до виконання професійних обов'язків. Поведінкові симптоми

характеризуються: ненормованим робочим графіком, який переважає 45 годин на тиждень, недостатнє фізичне навантаження, імпульсивна емоційна поведінка, вживання тютюну та алкоголю, нещасні випадки (падіння, травми тощо). Серед соціальних симптомів виділяє: зниження інтересу до дозвілля та захоплень, низьку соціальну активність, контакти обмежуються – роботою, байдужість по відношенню до інших людей, відчуття ізоляції, непорозуміння з іншими, нестача підтримки з боку рідних, друзів та колег.

Серед основних симптомів вигорання Н. Водоп'янова виділяє: хронічну втоми, роздратованість, хвилювання, нервування, дистанціювання від колег і клієнтів, неувважність у взаємовідносинах із ними, зниження мотивації до роботи, конфліктність, різке зростання незадоволеності діяльністю [8, с. 36]. У свою чергу В. Бойко, класифікував симптоми відповідно до трьох фаз вигорання. На фазі напруження виділяє симптоми: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність у кут, тривога і депресія. Фаза резистенція містить симптоми: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій, редукцію професійних обов'язків. Фаза виснаження проявляється у емоційному дефіциті, емоційній відстороненості, особистісною відстороненістю, психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана містить велику кількість інструментів для дослідження та покращення якості життя особистостей та розкриває велику кількість симптомів порушення психічного здоров'я та висвітлює зміст психосоматики різних захворювань [6]. Хоча вигорання не відносять до захворювань, відповідно до опису на сайті МОЗ України [7], але дане явище містить свій спектр симптомів. У нашій роботі ми хочемо представити

класифікацію симптомів синдрому вигорання через призму позитивної психотерапії, описуючи їх з використанням балансної моделі даного методу.

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана являється новітнім інтегративним, психодинамічним, гуманістичним та транскультурним напрямком сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською Асоціацією Психотерапії (ЕАР) у 1996 році. Назва цього методу походить від латинського слова «positum», що перекладається як «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді».

Балансна модель є однією із технік позитивної психотерапії, яка являється універсальною, її можна використовувати для дослідження та покращення психічного здоров'я усіх людей. Також, дану модель називають: чотири сфери активності людини, чотири сфери переробки конфліктів, чотири напрямки здібності «знати» [4]. Отже, Н. Пезешкіан виділяє чотири сфери: тіло, діяльність, контакти, фантазії (рис. 1). До сфери тіло (відчуття) відноситься здоров'я особистості, його фізична активність, відчуття, самопочуття, зовнішній вигляд. Сфера діяльності (досягнення) стосується навчання, роботи, кар'єри, фінансів. Сферу контактів (традицій) характеризують як здатність до підтримання відносин з собою, партнером, друзями та колегами. До сфери фантазій (інтуїції, майбутнє, сенси) відноситься мрії, натхнення, планування, релігія тощо [10].



Рис. 1. Балансна модель Н. Пезешкіана

Таблиця 1

Симптоми вигорання через призму балансної моделі Н. Пезешкіана

Сфера	Симптоми вигорання
Тіло	частий стрес, втоми, відчуття постійної хронічної втоми, виснаженість, напруга, занедбаність зовнішнього вигляду та здоров'я, порушення режиму дня, зловживання алкоголем тощо.
Діяльність	зниження працездатності, зростає незадоволеність роботою, знижується інтерес до професії, низька цінність та оплата праці, надмірні вимоги до особистості, підвищена відповідальність.
Контакти	часті міжособистісні конфлікти, відділення від колег та друзів (аутизація), пасивність, байдужість, депресивність, порушення настрою.
Фантазії	втрата сенсу у розвитку та діяльності, зниження мотивації до життя, тривога, втрата надії на краще, втрата віри у себе та свої здібності.

У даному емпіричному дослідженні взяли участь 134 респонденти, з яких 61 респондент (45,5%) мав високий рівень показників за методиками: діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко) та опитувальник «Психічне вигорання» (розроблений Н. Водоп'яною, О. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексона). Аналізуючи Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної психотерапії (WIPPF) та авторський опитувальник «Дослідження динаміки розвитку синдрому вигорання через призму позитивної психотерапії», ми класифікували симптоми на основі результатів фахівців у яких переважали високі показники вигорання за методиками діагностики вигорання. Результати зобразили у таблиці 1.

Симптоми вигорання фахівців соціономічного профілю присутні на усіх сферах балансної моделі Н. Пезешкіана, що згодом призводить до вигорання особистості. Розуміння цих симптомів на ранніх стадіях може запобігти розвитку даного явища та зберегти психічне здоров'я.

Висновки. Хоча до проблеми вигорання зверталася безліч науковців, вона залишається актуальною досі. Найчастіше вигорання розуміють як психологічний стан здорових людей, які під час виконання професійних обов'язків спілкуючись із клієнтами або пацієнтами перебувають у емоційно навантаженій атмосфері.

Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана являється новітнім гуманістичним напрямком сучасної психотерапії, офіційно визнаний Європейською Асоціацією Психотерапії (ЕАР) у 1996 році.

Назва цього методу походить від латинського слова «positum», що перекладається як «даний», «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді».

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження ми класифікуємо симптоми вигорання за балансною моделлю Н. Пезешкіана, де поділяємо за сферами цієї концепції: тіло, діяльність, контакти, фантазії.

Загалом можна виділити наступні симптоми вигорання по баланській моделі:

- Сфера тіло: частий стрес, відчуття постійної хронічної втоми, виснаженість, напруга, занедбаність зовнішнього вигляду та здоров'я, порушення режиму дня, зловживання алкоголем тощо.

- Сфера діяльності: зниження працездатності, зростає незадоволеність роботою, знижується інтерес до професії, низька цінність та оплата праці, надмірні вимоги до особистості, підвищена відповідальність.

- Сфера контактів: часті міжособистісні конфлікти, відділення від колег та друзів (аутизація), пасивність, байдужість, депресивність, порушення настрою.

- Сфера фантазій: втрата сенсу у розвитку та діяльності, зниження мотивації до життя, тривога, втрата надії на краще, втрата віри у себе та свої здібності.

Серед перспектив подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні та інтеграції засобів позитивної психотерапії задля покращення якості життя та збереження психічного здоров'я фахівців соціономічного профілю.

Список літератури:

1. Булах В. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 47–51.
2. Діденко І. Дослідження емоційного вигорання у поліцейських підрозділу поліції особливого призначення «корд». *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 3. С. 83–88. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/3_2018/11.pdf
3. Карамушка Л., Гнускіна Г. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
4. Мельничук А. Ю. Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю з допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Вип. 25, 2021. С. 158–162. <http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/30.pdf>
5. Мельничук А. Ю., Комар Т. В. П'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022, Том 33 (72) № 3. С. 66–70. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/11>
6. Пезешкіан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
7. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>.
8. П'янківська Л. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : Дисертація. Київ, 2019. 281 с.

9. Сургунд Н., Примуш Н. Аналіз динаміки прояву синдрому професійного вигорання у медичних працівників в умовах Covid-19. *Psychology Travelogs*. 2021. № 1. С. 150–159.

10. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology / ed. by E. Messias, H. Peseschkian, C. Cagande. Cham : Springer International Publishing, 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>.

Melnychuk A.Yu. SYMPTOMS OF BURNOUT OF SOCIONOMIC PROFILE SPECIALISTS THROUGH THE PRISM OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY BY N. PEZESHKIAN

The article classifies and describes the symptoms of burnout through the prism of the balance model of positive psychotherapy by N. Peseschkian.

The problem of burnout of socionomic specialists is analyzed, which remains relevant even in times of full-scale war, where it is difficult to control the level of stress and perform professional duties at a high level.

It is noted that scientists most often understand burnout as a psychological state of healthy people who, while performing their professional duties and communicating with clients or patients, are in an emotionally charged atmosphere. Although burnout syndrome is not a disease, it has its own symptoms.

The article presents positive psychotherapy as an integrative, psychodynamic, humanistic and transcultural method, which was officially recognized by the European Association of Psychotherapy (EAP) in 1996. The name of this method comes from the Latin word «positum», which is translated as «given», «actual», «real».

The balance model is analyzed as one of the effective tools of N. Peseshkian's positive psychotherapy, which can be used to research and improve the mental health of socionomic specialists. Through the prism of this model, the symptoms of burnout syndrome were considered, where they were classified according to four spheres: body, activity, contacts, fantasies.

The article reveals the following symptoms of burnout according to the balance model, which prevail among respondents with a high level of burnout:

Body sphere: frequent stress; feeling of constant chronic fatigue; exhaustion; high-voltage; neglect of appearance and health; violation of the daily routine; alcohol abuse, etc.

Sphere of work (achievement): reduction of working capacity; dissatisfaction with work is growing; interest in the profession is decreasing; low value and payment of labor; excessive demands on the individual; increased responsibility.

Sphere of contacts: frequent interpersonal conflicts; separation from colleagues and friends (autization); passivity, indifference, depression; mood disorder.

Sphere of fantasies: loss of meaning in development and activity; decrease in motivation for life; anxiety; loss of hope for the best; loss of faith in oneself and one's abilities.

Understanding the symptoms of burnout will help to timely pay attention to the development of this phenomenon in the individual in order to prevent it.

Key words: burnout, symptoms of burnout, positive psychotherapy, balance model, specialists of socionomic profile.