

Білера Н.В., Бережна А.В.

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ - АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Харківський національний медичний університет,
кафедра гігієни та екології № 2, м.Харків, Україна.

Науковий керівник: д.мед.н., проф. І.В.Завгородній

Синдром вигорання - це сукупність стійких негативних симптомів у фізіологічній, емоційної та ціннісно-мотиваційній сфері особистості, що виникають в результаті дії професійних перевантажень і стресів.

Поняття “професійне вигорання” вперше почали використовувати наприкінці 20 сторіччя зарубіжні психологи (Н. Bradley, Н. Freudemberger, 1974; С. Maslach, 1982; В. Pelman, Е. Hartman, 1982; Н. Kuunarpuu, 1984; К. Kondo, 1991, W. Schaufeli, 1993 та ін.).

Професійне вигорання в редакції “burnout” – “вигорання” як синдром має офіційний статус у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (ICD-10): розділ 21, кластер “Z73 – проблеми, що пов’язані з ускладненнями управління власним життям”, пункт “Z73.0 – стан виснаження”, що вказує на професійне вигорання як на передхворобу.

Синдром вигорання характеризується наступними ознаками:

1. Психофізичні прояви – відчуття постійної втоми вранці, зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію); загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників) і т.і.
2. Соціально-психологічні прояви - байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події та т.і.
3. Поведінкові прояви - почуття марності, невіра в поліпшення, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;

зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день сигарет, застосування наркотичних засобів.

Доведено, що професійне вигорання є винятково небезпечним, оскільки впливає на всі сфери життєдіяльності людини, та без проведення профілактичної та корекційної роботи здатне швидко прогресувати.

Синдром вигорання проявляється в першу чергу в ситуаціях, коли потрібно міжособистісне взаємодія. Професія військових є в цьому аспекті найбільш показовою.

Багаторічні дослідження показали, що синдром вигорання несе негативні наслідки не тільки для трудової діяльності, а й позначається на сімейних, особистих відносинах. Починаються конфлікти не тільки зі співробітниками, але і вдома, в сім'ї.

Крім цього, наслідки синдрому вигорання проявляються не тільки на рівні окремого співробітника, але і на рівні всієї організації в цілому.

На теперішній час шляхи розвитку синдрому професійного вигорання до кінця не вивчені, а заходи з профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців повинні розроблятися з урахуванням специфіки праці різних родів військ.