

Vulnerabilitatea pentru burnout la profesiile cu risc crescut de stres – abordare personologică și terapeutică

Drd. Mariș Adina

Prof.coordonator Nireștean Aurel

În contextul pandemiei de Covid 19, în tot mai multe state apar modificări socio-profesionale din cauza suprasolicitării angajaților și a condițiilor de muncă dificile. Anumite profesii dispar de pe piața muncii, alte profesii sunt solicitante atât din punct de vedere psihologic cât și fizic. Foarte mulți oameni și-au pierdut locurile de muncă sau au fost nevoiți să își schimbe domeniul de activitate, acest lucru punând presiune pe psihicul acestora. Se creează astfel terenul propice instalării sindromului de burnout, un sindrom insidios, cu multiple manifestări simptomatologice.

Sindromul de burnout este amplu cercetat începând cu anii 70 și continuă să fie un domeniu de interes pentru lumea științifică. Studiile de specialitate atestă prezența sindromului de burnout cu o incidență tot mai mare la medici, asistentele medicale și profesori. Având manifestări asemănătoare sindromului depresiv și cauze diverse, elementul comun este prezența cauzelor ce țin de relația cu munca și cu stilul organizațional din organizația respectivă.

În ultimul timp, tot mai multe studii descriu relația dintre trăsăturile de personalitate și instalarea sindromului de burnout. Majoritatea studiilor prezintă ca și rezultate legătura între un scor mare la Deschidere, Agreabilitate și/sau Echilibru emoțional și șansele scăzute de a dezvolta sindrom de burnout pe parcursul vieții. Totuși, trebuie luați în calcul și alți factori: vârsta, genul, caracteristicile locului de muncă, calitatea relaționării cu restul angajaților, poziția în cadrul organizației și problemele de viață pe care subiectul le are în afara locului de muncă.

Lucrarea de doctorat prezintă o parte teoretică și două studii. Partea teoretică descrie sindromul de burnout din perspectiva literaturii de specialitate și cuprinde: definiții, simptomatologie, diagnostic diferențial, cauze, consecințe și particularități ale sindromului de burnout la medici, asistente medicale și cadrele didactice (profesori din învățământul primar, gimnazial, liceal și universitar).

Studiul 1 aduce în discuție legătura dintre sindromul de burnout și dimensiunile personalității la două loturi de subiecți aparținând profesiilor medic, asistent medical și cadru didactic. Pe lângă acest obiectiv studiul 1 mai are ca și obiective legătura dintre sindromul de burnout și vârstă și legătura dintre sindromul de burnout și gen, din perspectiva dimensiunilor personalității. Totodată s-a căutat prezența patologicului în manifestarea burnoutului prin evaluarea cu PID5.

Evaluările au întrunit un set de 3 teste psihometrice. Sindromul de burnout s-a evaluat cu testul Maslach Burnout Inventory iar pentru personalitate s-a aplicat DECAS și PID5.

Rezultatele celor 192 de subiecți au concluzionat aspecte asemănătoare cu cele din literatura de specialitate, dimensiunile Deschidere, Agreabilitate și Echilibru emoțional având scorurile cele mai mari pentru subiecții care au avut sindrom de burnout. Noutatea adusă este folosirea PID5 în evaluările pentru sindromul de burnout, subiecții evaluați, chiar și cei cu sindrom de burnout, neavând manifestări patologice ale personalității. Un alt obiectiv original, este propunerea unui nou tip de personalitate, numit Burnout Personality, care întrunește toate aspectele personalității cu scoruri semnificative din punct de vedere statistic în urma evaluărilor psihometrice. În privința diferențelor de gen, următoarele trăsături ale personalității au avut scoruri semnificative din punct de vedere statistic: Asprime, Afectivitate restrictivă și Asumarea riscurilor pentru genul masculin, respectiv Labilitate emoțională, Impulsivitate și dimensiunea Afectivitate negativă pentru genul feminin. În privința corelației cu vârsta, trăsătura Evitarea intimității prezintă o corelație pozitivă, iar trăsătura Asumare riscuri prezintă o corelație negativă. De asemenea, există o corelație pozitivă între vârstă și Conștiinciozitate și o corelație negativă între vârstă și vârstă și Epuizare emoțională. De asemenea, rezultatele au arătat că medicii și asistentele medicale, de sex feminin, cu vârste cuprinse între 25 și 40 de ani au avut o predispoziție mai mare pentru burnout, posibil din cauza specificului muncii și a suprasolicitării sistemului de sănătate din timpul pandemiei.

Studiul al doilea are ca și scop aplicarea unei combinații de terapii la subiecții cu sindrom de burnout. Cunoscute și aplicate pe mai multe afecțiuni atât medicale cât și psihiatrice, terapia cognitiv-comportamentală și hipnoterapia au fost folosite alternativ în planuri terapeutice pentru fiecare pacient, cu rezultate uimitoare atât în reducerea simptomatologiei cât și în modificări ale aspectelor dimensionale ale personalității pacientului.

Incluzând în terapie un lot de 30 de subiecți care au sindrom de burnout, s-au efectuat evaluări înainte de începerea terapiei și după terminarea acesteia, folosind testele MBI, DECAS, Hamilton, PID5 și Survey of Work Style (SWS - Chestionarul stilurilor de muncă). Rezultatele au arătat diferențe semnificative din punct de vedere statistic pentru aproape toate simptomele pe care subiecții le acuză, în special insomnie, depresie, dureri de cap, simptome cardiovasculare, gânduri negative, atitudine față de activitate și muncă și starea emoțională. Evaluarea personalității a arătat diferențe semnificative în multe aspecte ale dimensiunilor și trăsăturilor de personalitate. După terapie, subiecții au avut scoruri mai mici la Depresivitate, Anxietate, Anhedonie, Excentricitate, Ostilitate, Afectivitate restrictivă, Suspiciozitate, Credințe neobișnuite, Retragere. Analiza multivariată a scos în evidență Anhedonia, Credințele neobișnuite, Afectivitatea negativă și Stabilitatea emoțională ca fiind asociate în mod independent cu sindromul de burnout.

Se poate concluziona că relaxarea progresivă cu imagerie dirijată combinată cu terapia cognitiv-comportamentală prezintă o eficiență crescută pentru diminuarea simptomatologiei

sindromului de burnout și optimizarea trăsăturilor personalității, având un impact pozitiv asupra creșterii calității vieții pacientului.