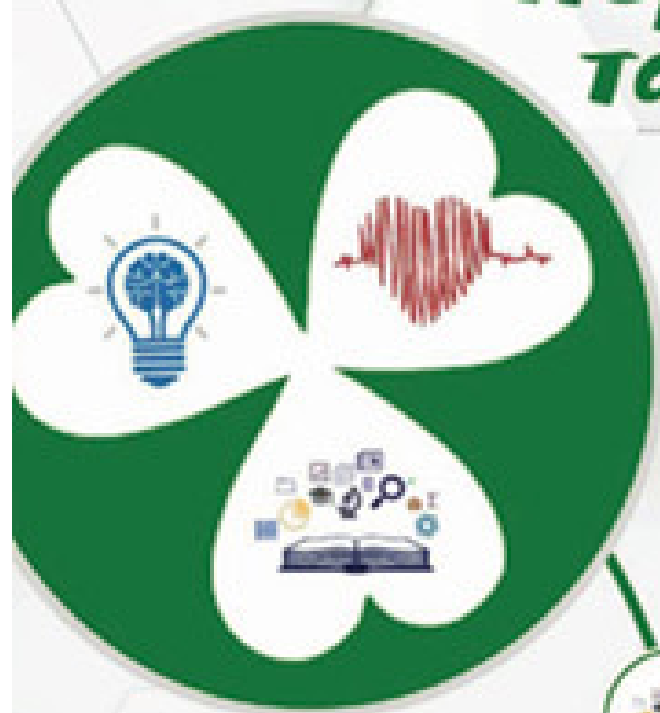




Наукові перспективи
Видавнича група

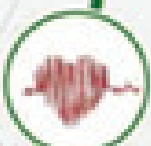
Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№ 9(27) 2023



УДК 159.616.31- 089

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-540-547](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-540-547)

Кернас Андрій В'ячеславович кандидат психологічних наук, доцент кафедри Практичної психології, Одеський національний морський університет, вул. Мечнікова, 34, м. Одеса, тел.: (066) 637-87-05, <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

Слищинська Іванна Володимирівна студентка 4 курсу факультета Психології, Одеський національний морський університет, вул. Мечнікова, 34, м. Одеса, тел.: (066) 637-87-05

ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Анотація. Ця робота присвячена розгляду теоретико-практичних аспектів психологічної діагностики та корекції емоційного вигоряння медичних працівників. У роботі розглянуто феноменологічну проблему емоційного вигоряння медичних працівників. Проведено аналіз наукової та науково-методичної літератури, що прямо чи опосередковано має відношення до феномену емоційного вигоряння та методів діагностики, профілактики та корекції даного психо-емоційного стану. Запропоновано варіант вирішення вищевикладеної проблеми засобами комплексної програми поетапного впливу, спрямованої на профілактику та корекцію емоційного вигоряння у медичних працівників. Описуються етапи, проведеного нами, емпіричного дослідження. Проведено аналіз, отриманого в ході формуючого експерименту, результату.

В настоящее время в обществе, к сожалению, продолжает формироваться ошибочное представление о том, что представители самой гуманной и человечной профессии в мире – медики, являются циничными, чёрствыми и бездушными. Таким образом, с помощью средств массовой информации, в современном обществе, формируется коллективное мнение, что люди в белых халатах, в силу, произошедшей с ними профессиональной деформации, являются эмоционально холодными и решёнными чувства эмпатии, сопереживания к своим пациентам родственникам.

У поодиноких випадках, дійсно спостерігаються невідповідності, помилково обраної професії медичного працівника, але в основному для таких звинувачень лікарів та медичних сестер є випадки їхнього професійного вигоряння та його наслідки.

Професія медика передбачає постійний контакт із людьми та надмірну емоційну насиченість, які часто стають причиною формування досить складного та багатогранного явища, як синдром емоційного вигоряння (РЕВ).

Вигоряння – синдром емоційного виснаження, деперсоналізації (втрата особливості, відокремленості з інших) і зниження індивідуальних досягнень, воно характеризується втратою енергії та мотивації, слабкістю, почуттям зношеності і надмірної обтяженості, розчаруванням, негативним моральним станом, соціальним раз'єдин , Втратою драйву та інтересу до своїх професійних обов'язків.

Серед спеціальностей з високим ризиком формування РЕВ, професія медичного працівника, займає одне з провідних місць у світі.

У сучасному світі питанням особистого психічного здоров'я приділяється все більше уваги. Основною частиною роботи медсестер і лікарів є прямий контакт, який потребує постійного психологічного напруження з пацієнтами.

Зокрема, необхідно брати до уваги психічне, морально-етичне напруження, з яким стикається медичний персонал у своїй щоденній практиці. Крім того, медичні працівники стикаються з різноманітними проблемами пацієнтів та їхніх родичів, що спричинило величезне соціальне та психологічне навантаження. Тому дослідження фізичного та психічного здоров'я медичних працівників дозволять вивчити ті фактори, які прискорюють вигорання через якість роботи.

Ключеві слова: медичні працівники; синдром емоційного вигорання; психологічна діагностика; емоційна корекція.

Kernas Andrey Vyacheslavovych Candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology, Odessa National Maritime University, Odesa, tel.: (066) 637-87-05, <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

Slyshchynnska Ivanna Volodymyrivna 4th year student of the Faculty of Psychology, Odessa National Maritime University, tel.: (066) 637-87-05

DIAGNOSTICS OF PROFESSIONAL EMOTIONAL BURNOUT IN MEDICAL WORKERS OF DIFFERENT SPECIALTIES

Abstract. This work is devoted to consideration of theoretical and practical aspects of psychological diagnosis and correction of emotional burnout of medical workers. The paper examines the phenomenological problem of emotional burnout of medical workers. An analysis of scientific and scientific-methodological literature, which is directly or indirectly related to the phenomenon of emotional burnout and methods of diagnosis, prevention and correction of this psycho-emotional state, was conducted. A solution to the above-mentioned problem by means of a complex program of phased effects aimed at prevention and correction of emotional burnout among medical workers is proposed. The stages of the empirical research conducted by us are described. The analysis of the result obtained during the formative experiment was carried out.

At the present time, unfortunately, a mistaken idea continues to be formed in society that the representatives of the most humane and humane profession in the world - doctors, are recognized as priceless, callous and without spirituality. Thus, with the help of the mass media, in modern society, a collective opinion is formed that people in white coats, because of the professional deformation that happened to them, are emotionally cold and determined to empathize with their patients and relatives.

In isolated cases, there are indeed inconsistencies, wrongly chosen profession of a medical worker, but mainly for such accusations of doctors and nurses there are cases of their professional burnout and its consequences.

The medical profession involves constant contact with people and excessive emotional saturation, which often lead to the formation of a rather complex and multifaceted phenomenon, such as emotional burnout syndrome (EBS).

Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization (loss of uniqueness, separation from others) and reduction of individual achievements, it is characterized by loss of energy and motivation, weakness, feeling worn out and overburdened, disappointment, negative morale, social disconnection, loss of drive and interest in one's professional duties.

Among the specialties with a high risk of developing REV, the profession of a medical worker occupies one of the leading places in the world.

In today's world, personal mental health issues are receiving more and more attention. The main part of the work of nurses and doctors is direct contact, which requires constant psychological stress with patients.

In particular, it is necessary to take into account the mental, moral and ethical stress faced by medical personnel in their daily practice. In addition, medical professionals are faced with various problems of patients and their relatives, which has caused a huge social and psychological burden. Therefore, research on the physical and mental health of medical workers will allow us to study those factors that accelerate burnout due to the quality of work.

Keywords: medical workers; emotional burnout syndrome; psychological diagnosis; emotional correction.

Постановка проблеми. Синдром емоційного вигорання – відносно поширена реакція організму на тривалий вплив стресорів, що проявляється у вигляді емоційного, розумового та фізичного виснаження. Найчастіше людина з синдромом емоційного вигорання починає «включати» свої емоції у відповідь на травматичні впливи або фактори, що призводять до погіршення власної професійної діяльності.

Взагалі, цікавість наукової спільноти та суспільства до синдромів вигорання виникла дуже давно. Існує безліч описів симптомів вигорання як в художній літературі, так і в наукових статтях, публікаціях. Але, майже до середини 20 сторіччя термін «вигорання» не використовується авторами, хоча

поглиблений опис симптомів та синдромів дуже підходить до сучасного поняття. Майже всі описи свідчать про психічне виснаження, роз'єднання з людьми, погіршення соціальної адаптації. Як приклад, часто згадують біблійську легенду про Моїсея, його довготривалу відданість справі, величезну віддачу на тлі незадоволення, непорозуміння та вимог до отримання результату. Як аналог, згадується ще один біблейський пророк Ілля і симптом, названий в його честь – «втома Іллі» - що характеризує наслідки інтенсивності та виснажливості праці, високу прихильність справі, розчарування та «соціальну неангажованість» [1].

Але сам термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженої атмосфері при виконанні професійних обов'язків [2].

Висока частота синдрому емоційного вигорання серед медичних працівників частково пояснюється інтенсивним і хронічним психологічним перевантаженням, індивідуальними особливостями пацієнтів і фінансовою нестабільністю сучасної галузі медицини. Зовнішніми передумовами розвитку емоційного вигорання є наявність тривалої інтенсивної психоемоційної діяльності, нестабільна організація роботи, підвищений рівень відповідальності, несприятливий психологічний склад професійної діяльності та складний психологічний колектив пацієнтів. Внутрішніми факторами розвитку синдрому емоційного вигорання є інтенсивність і стиль спілкування людини, сумісність її темпераменту з роботою, її екстравертна або інтровертна спрямованість. Особи, які схильні до синдрому емоційного вигорання, емоційно апатичні або виражено нестабільні, не здатні чітко, гармонійно та рівномірно розподіляти робочий час і професійну діяльність. Іншим фактором розвитку синдрому є робота з командами пацієнтів з психологічними труднощами, особливо онкохворими, і часто прямий контакт з пацієнтами, які потребують термінової допомоги або перебувають у критичному стані. Усе це з часом призводить до внутрішнього роздратування та емоційної нестабільності. Адже коли професійні умови та вимоги роботи перевищують внутрішні та зовнішні ресурси, організм людини природно реагує на це у вигляді стресу [3, 4, 5, 6, 7, 8].

На підставі вище нами сказаного можна виділити наступне:

По-перше, тривале перебування в стресовій обстановці може призвести до виснаження функціональних резервів, зниження рівня психічної активності, порушення психомоторних функцій, що призводить до лікарських помилок.

По-друге, зниження мобільності та працездатності підвищує рівень тривоги та напруги, що може призвести до проблем у прийнятті рішень та аналізі ситуації.

По-третє, професійна втома медичного персоналу призведе до неправильної постановки діагнозу, неправильного встановлення діагнозу та подальшого лікування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Синдром емоційного вигоряння співробітників різних медичних професій, що надають допомогу в сучасних умовах, зумовлених важкими обставинами сьогодення, у тому числі і тим, що на території України проводяться широкомасштабні військові дії, свідчить про те, що це проблема не локального, а глобального масштабу. Широкий спектр медичних послуг у лікувальних закладах, у прифронтових госпіталях та мобільних пунктах з надання медичної допомоги, викликаний низкою специфічних особливостей їхньої професійної діяльності. Серед яких – величезна відповідальність за життя та здоров'я людей, які потребують невідкладної допомоги та подальшої реабілітації, яка непосильним, важким тягарем лягає на їхні плечі; тривале перебування в умовах негативного психологічного мікроклімату, спричиненого, переважно, переживанням негативних емоцій, з боку пацієнтів та їх родичів, а також колег з медичного цеху, призводить до подібних, негативних психоемоційних наслідків, які викликають синдром емоційного вигорання у медичних працівників різної спеціалізації. На думку провідних фахівців, які займаються даною тематичною проблематикою – І. Юрченко, І. Савченко, О. Буряк - серед негативних емоцій – страждання, болі, розпачу, роздратування та так далі, які так чи інакше за механізмом емоційного зараження передаються всім медичним працівникам; заробітна плата, яка не відповідає ступеню їх соціальної відповідальності, що викликає почуття незадоволеності своєю професією[9, с. 9-10].

Мета статті. Метою цієї статті є звернути увагу на проблему діагностики професійного емоційного вигорання у медичних працівників різних спеціальностей. Ознайомити з результатами проведеного нами дослідження.

Виклад основного матеріалу. З метою збереження потенціалу соціально-психологічного здоров'я медичних працівників усіх спеціальностей особливої актуальності набуває розробка технологій подолання синдрому емоційного вигоряння та їх активне впровадження у систему постійного професійного вдосконалення. Необхідна цілеспрямована робота з профілактики та корекції синдрому вигоряння медичних працівників, але для цього необхідно знати, що впливає на розвиток синдрому вигоряння і є «ресурсом», що дозволяє зупинити цей процес.

У зв'язку з цим актуальним є вивчення соціально-психологічних особливостей медичного персоналу з урахуванням ритму життя та вимог до медичного персоналу. Тому важливо визначити психодіагностичні заходи для оцінки ступеня емоційного вигорання. Незважаючи на значну кількість досліджень щодо вигорання серед медичного персоналу, слід зазначити, що досліджень бракує. Але ми обрали два підходи, а саме: методику "Оцінка власного потенціалу "вигорання" (Дж. Гібсон). Дана методика містить 18 запитань, які відповідають одному із компонентів "вигорання": деперсоналізація, особиста задоволеність, емоційне виснаження. Досліджуванам пропонується обрати на кожне запитання одну із 6 відповідей. За кожним компонентом "вигорання" підраховується середній бал, а потім за

ключем проводиться визначення рівня "вигорання" (низький, середній, високий) та методику "Діагностика рівня емоційного вигорання" (В.В. Бойко) досліджуванам пропонується дати відповіді на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному з провідних симптомів вигорання, які, у свою чергу, відносяться до одного з 3 компонентів емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження.

Дослідження проводилося на базі Одеського обласного клінічного медичного центру, де прийняло участь 40 медичних працівників із них: 10 лікарів різних спеціальностей та 10 медичних сестер різних вікових категорій від 25 до 60 років.

Результати дослідження по методиці "Діагностика рівня емоційного вигорання" (В.В. Бойко) можемо виділити наступне:

Дослідження показало нам, що в емоційному вигоранні медичних працівників переважає компонент «резистенція», яка виявляється в протистоянні негативним подіям та внаслідок цього – у виснаженні психічних ресурсів. У 60% працівників фаза сформувалася, у 35% – на стадії формування і тільки в 5% – не сформована. Для людей в яких ця фаза переважає, то це може призвести до неадекватних емоційних реакцій, до зменшення спілкування з колегами по роботі, до погіршення якості свої професійних обов'язків. Поява стійких соматичних симптомів, таких як головний біль, особливо ввечері, дратівливість, почуття занепокоєння, знесилення, суттєве зниження енергії, часті застуди тощо.

Наступним компонентом є «виснаження», яке, як показали результати дослідження, сформоване у 20% працівників, у 45% – формується та в 35% – не сформоване. Для виснаження характерні фізіологічні проблеми, наприклад такі хвороби, як виразка, порушення сну, зниження уваги та пам'яті, та також психологічні проблеми, зокрема збайдужіння до всього, депресії, різкі дратівливість і гнів, безпричинні переживання, тривожність, страх та ін.

Найменш сформованим компонентом є «напруження», яке за результатом опитування сформоване у 20%, на етапі формування – 30% та не сформоване – 50%. Ця фаза протікає відносно легко, виявляється переважно у надмірному переживанні щодо подій, які відбуваються.

Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон) дозволила отримати результати, які зазначені в табл.1.

Таблиця 1.

**Рівні вигорання за методикою «Оцінка власного потенціалу
«вигорання» (Дж. Гібсон) у відсотках.**

Рівні вигорання	Компоненти вигорання		
	Деперсоналізація	Особиста задоволеність	Емоційне виснаження
Низький	57%	10%	5%
Середній	31%	53%	24%
Високий	12%	37%	71%

Висновки. Виходячи з нашого дослідження, можна відзначити, що вивчення проблеми емоційного вигорання у медичних працівників є актуальною темою дослідження, оскільки розвиток синдрому емоційного вигорання відображається на якості виконання спеціалістом своїх професійних обов'язків, стосунків з колегами та пацієнтами і навіть його здоров'я.

На підставі вище нами сказаного ми пропонуємо варіанти вирішення проблем, які на початковому етапі формування емоційного вигорання допоможуть не дати цій проблемі посилитись і перейти в хронічну форму:

1. Проведення семінарських занять, спрямованих на інформування медичного персоналу про наявність проблеми емоційного вигорання та реальний ризик розвитку цього розладу. А також розвиток навичок самодіагностики загального психоемоційного стану людини на основі розуміння комплексу характеристик симптомів емоційного вигорання.

2. Навчання методам регуляції емоцій і саморегуляції. Зокрема, групові заняття з психологом з аутотренінгу, гетерогенного тренування, нервово-м'язової релаксації, а потім закріплення навичок, необхідних для самостійної роботи – саморегуляції. Також радимо прослухати записи співу птахів, дощу тощо.

3. Фізкультура і спорт. Фізичне виховання та вправи – ця сфера діяльності призводить до відчуття благополуччя в основному завдяки фізіологічним ефектам, подібним до вивільнення ендорфінів та інших нейромедіаторів і подальшого розслаблення. Спорт також викликає ейфорію в найважливіші моменти виступу, коли спортсмен відчуває незвичайне відчуття сили і контролю, він перестає звертати увагу на те, що відбувається навколо нього, і його тіло ніби набуває здатності діяти самостійно. Тому ми пропонуємо різні стимули та заохочення для фізичного виховання та спорту.

Література:

1. Wilmar B. Schaufeli. *Burnout: A short socio-cultural history* / Wilmar B. Schaufeli (Washington, DC: Taylor & Francis, 2019). – P. 105–127.
2. Міжнародна статистична класифікація хвороб та проблем, пов'язаних зі здоров'ям 10-го перегляду. Клас XXI. *Фактори, що впливають на стан здоров'я населення та звертання до закладів охорони здоров'я (Z00-Z99)*.
3. Офіційний сайт ресурсу PsycINFO Американської психологічної асоціації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx> (дата звернення 11.11.2020).
4. *Распространенность синдрома эмоционального выгорания у врачей различных специальностей* / В. Л. Малыгин, А. Б. Искандирова, Е. Е. Пахтусова, Д. В. Шевченко // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. ; под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного ; Курск. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. – С. 108–110.
5. Burish M. *Burnout-Syndrom-Theorie der inneren Erschopfung* / M. Burish. – Berlin, 1989. – P. 220–232.

6. Князева Н. А. *Особенности проявлений синдрома эмоционального выгорания и личностные особенности у врачей общей практики, психиатров, психологов* / Н. А. Князева, Е. В. Соболева, М. К. Андреев // Астраханский медицинский журнал. – 2014. – № 3. – С. 85–97.
7. Арлукевич И. В. *Преодоление синдрома эмоционального выгорания у работников среднего медицинского персонала* / И. В. Арлукевич, Н. Ю. Вяткина, С. А. Ефименко // Социология медицины. – 2013. – № 1 (22). – С. 39–41.
8. Burish M. *Burnout-Syndrom-Theorie der inneren Erschöpfung*. Berlin, 1989. – P. 220-232.
9. Гнускіна Г. В. *Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками* // Організаційна психологія. Економічна психологія: Науковий журнал. 2015. № 3. С. 30–37.
10. Юрченко І., Савченко І., Буряк О. *Професійне вигорання медичних працівників за сучасних умов*. // «Центр психічного здоров'я». МЕДСЕСТРИНСТВО, 2020. – № 4. С. 13-23.

References:

1. Wilmar B. Schaufeli. *Burnout: A short socio-cultural history* / Wilmar B. Schaufeli (Washington, DC: Taylor & Francis, 2019). – P. 105–127.
2. Mizhnarodna statistichna klasifikatsiya hvorob ta problem povyazanih iz zdorov'ям 10 pereglyadu. Klas XXI. *Fakty, sho vplyvayut na stan zdorov'ya naseleння ta zvertannya do zakladiv ohoroni zdorov'ya (Z00-Z99)* [Factors which influence on the state population health and address to establishments of guard] [In Ukrainian].
3. Ofitsiyniy sait PsycINFO Amerikanskoї psychologichnoi asotsiatsii [Official site of resource of PsycINFO of the American psychological association]. [www.apa.org](http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx). Retrieved from <http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx> [In Ukrainian].
4. Malyigin V.L., Iskandirova A.B., Pahtusova E.E., Shevchenko D.V. (2007). *Rasprostranennost sindroma emotcionalnogo vigoraniya u vrachey raznih specialnostey* [Prevalence of syndrome of the emotional burning down for the doctors of different specialities] / V.L. Malyigin, A.B. Iskandirova, E.E. Pahtusova, D.V. Shevchenko // Problemi issledovaniya sindroma “vigoraniya” i puti ego korrektsii u specialistov “pomogayushih” professiy (v medicinskoj, psychologicheskoy i pedagogicheskoy praktike: Sb. nauch. statej; pod red. V.V. Lukyanova, S.A. Podsadnogo; Kurskiy gos. un-t. – Kursk: KGU. (pp. 108-110) [In Russian].
5. Burish M. *Burnout-Syndrom-Theorie der inneren Erschöpfung* / M. Burish. – Berlin, 1989. – P. 220–232.
6. Knyazeva N.A. (2014). *Osobennosti proyavleniya sindroma emotcionalnogo vigoraniya i lichnostnye osobennosti u vrachey obshey praktiki, psyhiatrov, psychologov* [Features of displays of syndrome of the emotional burning down and personality features for general, psychiatrists, psychologists practitioners] / N.A. Knyazeva, E.V. Soboleva, M.K. Andreev // Astrahanskiy medicinskiy zhurnal – № 3. (pp. 85-97) [In Russian].
7. Arlukevich I.V. (2013). *Preodolenie sindroma emotcionalnogo vigoraniya u rabotnikov srednego medicinskogo personala* [Overcoming of syndrome of the emotional burning down for the workers of middle medical personnel] / I.V. Arlukevich, N.Y. Vyatkina, S.A. Efimenko // Sociologiya medicine – № 1 (22). (pp. 39-41) [In Russian].
8. Burish M. *Burnout-Syndrom-Theorie der inneren Erschöpfung*. Berlin, 1989. – P. 220-232.
9. Gnuskina G.V. (2015). *Profesiyne vigorannya pidpriemsiv: zvyazok iz sotsialno-psychologichnimi ustanovkami* [Professional burning down of businessmen: connection with socialpsychological options] // Organizatsiyna psychologiya. Ekonomichna psychologiya: Naukoviy zhurnal – № 3. (pp. 30-37) [In Ukrainian].
10. Yurchenko I., Savchenko I., Buryak O. (2020). *Profesiyne vigorannya medichnih pratsivnikov za suchasnyh umov*. [The professional burning down of medical workers is at modern terms] // “Centr psichichnogo zdorov'ya”. Medsestrinstvo – № 4. (pp. 13-23) [In Ukrainian].