

2. Симоненко С. Психологія візуального мислення: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, 2005.

3. Arnheim R. Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye. University of California Press, 1974, 508 p.

4. Bazima V. Color and psyche. Monograph. ХГАК. Kharkiv, 2001. 204p.

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У**

### **ПРАЦІВНИКІВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ**

**Литовка В.В., Біланов О.С., Свінцицька Н.Л.,**

**Білаш В.П., Гринь В.Г., Білаш С.М.,**

**Лисаченко О.Д., Каценко А.Л.**

*Полтавський державний медичний університет*

[v.lytovka@pdmu.edu.ua](mailto:v.lytovka@pdmu.edu.ua), [oleg27bilanov@gmail.com](mailto:oleg27bilanov@gmail.com), [n.svintsytska@pdmu.edu.ua](mailto:n.svintsytska@pdmu.edu.ua),

[v.bilash@pdmu.edu.ua](mailto:v.bilash@pdmu.edu.ua), [v.hryn@pdmu.edu.ua](mailto:v.hryn@pdmu.edu.ua), [s.bilash@pdmu.edu.ua](mailto:s.bilash@pdmu.edu.ua),

[o.lysachenko@pdmu.edu.ua](mailto:o.lysachenko@pdmu.edu.ua), [a.katsenko@pdmu.edu.ua](mailto:a.katsenko@pdmu.edu.ua)

**Біланова Л.П.**

*Фаховий медико-фармацевтичний коледж Полтавського  
державного медичного університету*

[bilanova.lara@gmail.com](mailto:bilanova.lara@gmail.com),

**Сербін С.І.**

*Донецький національний медичний університет*  
[serbins739@gmail.com](mailto:serbins739@gmail.com)

Питання емоційного вигорання особистості в процесі сумлінного виконання посадових обов'язків або здійснення професійної діяльності набула своєї актуальності ще у ХХ столітті, коли масового розповсюдження набули соціальні служби, фахівці яких у процесі щоденної емоційно насиченої взаємодії з клієнтами через певний проміжок часу ставали емоційно спустошеними, агресивними та відстороненими. Науковці провели низку досліджень та експериментів, у ході яких з'ясували, що особи, які працюють у системі «людина-людина» є схильними до виникнення своєрідного професійного стресу – «стресу спілкування», який в поєднанні з іншими професійними стресами, призводить до виникнення так званого «синдрому емоційного вигорання». На даний момент не втрачає своєї актуальності накопичення потужного арсеналу знань науковцями, який присвячений вивченню особливостей формування та розвитку емоційного вигорання у фахівців, що працюють у системі «людина-людина». Серед яких, найбільш дослідженим напрямком є розгляд професійної діяльності медичних працівників різних спеціалізацій [5].

До числа одного з перших дослідників, які займалися дослідженням проблематики емоційного вигорання належить В.В. Бойко, який є прибічником розгляду емоційного вигорання особистості в контексті теорії стресу та загального адаптаційного синдрому. Як результат, під емоційним вигоранням

дослідник розуміє механізм психологічного захисту, який проявляється у формі повного або часткового «вимкнення» емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи. Також В.В. Бойко наголошує, що емоційне вигорання є набутим стереотипом професійної (емоційної) поведінки, що надає змогу «дозовано» використовувати власні енергетичні ресурси, але, у то й же час, може негативно впливати на особистість як професіонала у певній сфері – комунікацію з колегами, трудовий процес у цілому, виконання певних професійних обов'язків. На думку дослідника, емоційне вигорання є досить динамічним процесом, який складається з трьох основних фаз: «напруження», «резистенції» та «виснаження», де кожна фаза послідовно змінює наступну й супроводжується певними симптомами [2].

Т.В. Форманюк дотримується думки, що синдром емоційного вигорання уособлює «специфічний вид професійного захворювання», що є характерним для осіб, які у процесі своєї професійної діяльності взаємодіють з іншими людьми. Б.Г. Ананьєв також відмічає, що «емоційне згорання» – це негативне явище, що виникає у процесі міжособистісної комунікації та властиве для осіб, професійна діяльність яких належить до типу «людина-людина». У свою чергу, Л.А. Вайнштейн, звертаючись до розгляду питання емоційного вигорання вживає таке поняття як «феномен психічного вигорання», під яким розуміє особливий прояв негативного впливу професії на особистість.

О.І. Холостова визнає емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, який виник у наслідок залученості у ситуації, що вимагають великої витрати емоційних ресурсів [7].

Потрібно видокремити декілька чинників, які, є підґрунтям для формування та розвитку емоційного вигорання у фахівців медичного профілю [4]. До їх числа потрібно віднести:

- підвищений рівень відчуття власної відповідальності за результатами здійснення професійної діяльності, що призводить до підвищення тривоги та напруги;
- специфіка професійної діяльності: нерегламентований графік роботи, недосип, стомлення, підвищений рівень стресу, що у підсумку може призвести не лише до формування емоційного вигорання, але й до збільшення кількості виробничого травмування;
- варіативність виконуваних обов'язків та посадових обов'язків, що залежать від вирішення нагальних та актуальних задач;
- високий рівень інфікування у процесі виконання професійних обов'язків;
- внутрішня готовність до роботи з останками людей, мертвими тілами;
- демонстрація володіння морально-етичними принципами ставлення до живої людини та її тіла як об'єкта анатомічного та клінічного дослідження;
- здатність витримувати тривале психоемоційне навантаження під час виконання складних оперативних втручань та клінічних досліджень.

Аналізуючи психологічні особливості професійної деформації, виокремлюють ряд симптомів, які є властивими саме для емоційного вигорання,

та які, у підсумку, спричиняють професійну деформацію. До їх числа дослідники відносять: економію емоцій, деперсоналізацію, тривогу та депресію, редукцію професійних обов'язків та інші. І, як результат, до особистісних чинників ризику формування професійного вигорання у фахівців медичної сфери можна віднести: перфекціонізм; трудоголізм; схема самопожертви «Згораючи, свічу іншим!»; самокритика; фокусування на тому, що «не так, як має бути»; гіпервідповідальність, переживання за те, що «може піти не так» [1].

До причин особистісної деформації фахівців медичного профілю дослідники відносять: почуття втоми; фізіологічна потреба в зоні комфорту; егоцентрична зосередженість на своїх проблемах; блокування актуальних потреб, зниження соціальної активності; труднощі адаптації; відчуття знемоги подолання перешкод, ізолюваності і відсутності підтримки; демонстративність поведінки; авторитарність; схильність до різних форм прояву агресивності; перепади настрою; схильність до депресії [6].

Ряд дослідників, ґрунтуючись на особливостях медичного середовища, виокремлюють такі методи профілактики емоційного вигорання означеної професійної категорії професіоналів: самоконтроль у складних або стресових ситуаціях, інформування медичних фахівців щодо здійснення можливих профілактичних заходів протидії емоційному вигоранню, систематичне діагностування медиків з метою виявлення осіб, які мають низький рівень емоційної стійкості, професійний супровід виявлених осіб [3].

#### **До наступних методів профілактики емоційного вигорання у фахівців медичного профілю:**

- заняття хобі, що безпосередньо не відносить до сфери професійної діяльності;
- урізноманітнення повсякденної професійної діяльності;
- урізноманітнення міжособистісних контактів та встановлення й підтримка дружніх зв'язків з іншими;
- дотримання режиму: сон, їжа, перерви впродовж робочого часу, заняття спортом;
- рівномірний розподіл часу на усі сфери власної життєдіяльності.

І тому, ґрунтуючись на вищезазначеному, можемо констатувати, що професійна діяльність фахівців є основною передумовою формування та розвитку емоційного вигорання. Тобто, психолог медичного закладу має систематично здійснювати моніторинг процесу соціально-психологічної адаптації до умов навчання, показників особистісної та ситуативної тривожності медичних фахівців; за результатами діагностування визначати психокорекційні заходи щодо подолання дезадаптації.

Таким чином, можемо відмітити, що для профілактики виникнення та розвитку емоційного вигорання у фахівців медичного профілю неабияк важливим є здійснення психологічного консультування (психопрофілактика, психодіагностика та психокорекція) та супроводу з боку психолога закладу.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Основним висновком являється формування необхідності проведення моніторингу психологічного

стану фахівців медичного профілю для своєчасного проведення профілактичних заходів розвитку синдрому емоційного вигорання. Потрібно зосереджувати увагу на тому, що запобігти вигоранню можна шляхом підвищення стресостійкості, гарного самопочуття та здоров'я, а також через рефлексію особистісних труднощів і проблем. З метою профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання слід запровадити спеціальну програму, яка б охоплювала кілька напрямів роботи (психодіагностику, тренінгову, просвітницьку) з таких питань: формування найважливіших професійних якостей медичного працівника, усвідомлення енергетичного ресурсу в професійній діяльності медичного фахівця, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, вміннями релаксації та саморегуляції (аутотренінгу).

Перспективами подальших досліджень означеної проблематики може бути встановлення особливостей емоційного та професійного вигорання фахівців медичного профілю у залежності від статі, а також від стажу професійної діяльності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ:**

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>.
2. Бернацька О. Професійне вигорання психологів / О. Бернацька // Психолог. 2010. № 38. С. 22-25.
3. Ключова роль та значення профілактичної медицини у сучасних реаліях сьогодення / Н. Л. Свінцицька, В. В. Бобух, О. С. Біланов, В. П. Білаш // Вісник проблем біології і медицини. 2021. Вип. 2 (160). С. 273-276.
4. Кононова М.М. Формування психологічної готовності викладачів медичних установ і майбутніх лікарів до роботи з метою профілактики «професійного вигорання» / М. М. Кононова, О. А. Шерстюк, А. О. Шерстюк, Н. Л. Свінцицька // Європейський вибір – невід’ємна складова розвитку вищої медичної освіти України: матеріали навч.-метод. конф. Полтава, 2013. С. 93-95.
5. Мірошніченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. / О. Мірошніченко. Житоми: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.
6. Формування толерантності майбутніх працівників галузі охорони здоров'я як складової професійної компетентності: матеріали II Міжнар. морфологічного симпозіуму «Новітні досягнення клінічної анатомії і оперативної хірургії в розвитку сучасної медицини і стоматології», м. Полтава, 22–23 червня 2023 р. / В. П. Білаш, В. Г. Гринь, Н. Л. Свінцицька, О. Д. Лисаченко, О. С. Біланов, А. Л. Каценко, В. В. Бобух // Вісник проблем біології і медицини. 2023. Вип. 2 (169), дод. С. 33-34.

7. Шляхи подолання та профілактики «Емоційного вигорання» у викладачів закладів медичної освіти та медичних працівників / Н. Л. Свінцицька, І. В. Когут, А. Л. Каценко [та ін.] // Science and education: problems, prospects and innovations: proceedings of The 7 th International scientific and practical conference, Kyoto, Japan, April 1-3, 2021. Kyoto: CPN Publishing Group, 2021. P. 896-904.
- 8.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПЕЦІАЛІСТІВ СЛУЖБ У СПРАВАХ ДІТЕЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Матвєєва Т. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
ladymayt5@gmail.com*

Спеціалісти служб у справах дітей відіграють життєво важливу роль у вирішенні суспільних проблем, зокрема, щодо забезпечення дотримання та захисту прав і законних інтересів особливо вразливої категорії населення нашої держави - дітей. Однак складний характер роботи зазначених працівників у поєднанні з високим навантаженням, емоційною напруженістю та системними викликами професії «людина-людина» призводить до професійного вигорання. Професійне вигорання - це багатогранне явище, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистої самореалізації, яке може негативно впливати як на власне благополуччя людини, так і на якість виконання професійних обов'язків. Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них [1, с. 45]. У 1981 році Е. Морроу запропонував яскравий емоційний образ, що відображає, на його думку, внутрішній стан працівника, що зазнає дистресу професійного вигорання, це «запах палаючої психологічної проводки». Першими під удар потрапляють працеголіки, які присвячують роботі левову частку вільного часу, мало відпочивають. На початковій стадії організм зазнає навантаження, бореться зі втомою. Згодом він не справляється, починаючи справжній страйк. Коли відбудеться збій залежить від індивідуальних характеристик особистості, витривалості конкретного працівника. Ранні симптоми часто плутають із депресією. Тому проблема професійного вигорання наразі є такою актуальною серед спеціалістів служб у справах дітей. Визнаючи важливість її вирішення в практиці соціальної роботи, зміст статті спрямований на визначення психологічних стратегій, спрямованих на полегшення симптомів професійного вигорання та підвищення життєстійкості серед спеціалістів служб у справах дітей в умовах війни [3, с. 17].

Згідно з запропонованою К. Маслач і С. Джексоном моделлю синдрому вигорання виділяють три його основні складові:

1. Емоційне виснаження: почуття безпорадності, безнадійності, емоційні зриви, втома, зниження енергетичного тонуусу і працездатності, виникненні фізичного