



Андрій В'ячеславович Кернас,
кандидат психологічних наук, доцент,
кафедра Практичної психології ОНМУ,
Одеський національний морський університет,
м. Одеса, Україна

 <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>



Світлана Майславівна Бондаревич,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
кафедра практичної психології,
Одеський національний морський університет,
м. Одеса, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-7350-2947>



Людмила Іванівна Котляр,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
кафедра практичної психології,
Одеський національний морський університет,
м. Одеса, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-4785-0956>



Вікторія Євгенівна Малиш,
магістрантка психології, старша викладачка
кафедра практичної психології,
Одеський національний морський університет,
м. Одеса, Україна

 <https://orcid.org/0009-0002-6869-4822>



Іванна Володимирівна Слищинська,
студентка, спеціальність 053-психологія,
Одеський національний морський університет,
м. Одеса, Україна



Андрій Павлович Явдошук,
студент, спеціальність 053-психологія,
Одеський національний морський університет,
м. Одеса, Україна

УДК 159.9: 616.314.089.23

DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-1\(92\)-58-65](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2024-1(92)-58-65)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЙ ПРОФЕСІЙНО-ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Анотація.

Наукову статтю присвячено розгляду психологічних особливостей корекцій професійного емоційного вигорання медичних працівників різних спеціальностей. Нині Україна переживає складну історичну епоху свого становлення в умовах протистояння віроломній російській агресії. У цих умовах обумовлених воєнним станом на представників найгуманнішої та мирної професії –

«людей у білих халатах» покладено значну відповідальність за надання своєчасної високопрофесійної кваліфікованої допомоги українському населенню.

Зазначено, що медичні працівники так само потрапляють у групу ризику схильності до синдрому професійного емоційного вигорання, оскільки їх професійні обов'язки передбачають: виконання роботи в умовах непомірно високої навантаженості, необхідність вступати в контакти з представниками різних прошарків суспільства. Таке емоційно насичене спілкування зазвичай відбувається на психологічно негативному тлі, що пов'язане із стражданнями, горем, болісними втратами і розчаруваннями. Водночас пацієнти, їхні родичі та близькі мають право розраховувати на гарантоване надання своєчасної професійної, кваліфікованої допомоги та психологічної підтримки, а іноді й просто співчуття. Професійна діяльність медичних працівників є емоційно насиченою, вона потребує максимальної самовіддачі.

Доведено, що вигорання проявляється повною втратою фахівцем інтересу до своєї діяльності та професійного зростання, відсутністю сил, натхнення та бажання займатися своєю справою. Цей процес не є одномоментним, він розвивається поступово й непомітно. Найчастіше зазначений «тягар» емоцій призводить до погіршення стану здоров'я та зниження результативності праці. Підкреслено, що самостійне подолання професійно-емоційного вигорання людиною (навіть із медичною освітою) не уявляється можливим. Зроблено висновок, що зазначений тематичний напрям є одним із найбільш актуальних, важливих і соціально значущих у глобальних масштабах української держави.

Ключові слова: медичні працівники; синдром емоційного професійного вигорання; методи корекції.

Упродовж останнього десятиліття в Україні широко обговорюються проблеми професійного вигорання у робітників різних професій, зокрема й у медичних працівників.

Професійне вигорання медичних працівників є важливою проблемою у сфері професійного здоров'я людини. Ця проблема пов'язана з порушенням професійного, соціального та сімейного розвитку. Насамперед зазначена проблема пов'язана зі зниженням фізичного та психічного здоров'я медичних працівників.

Вигорання проявляється повною втратою фахівцем інтересу до власної діяльності й небажанням подальшого розвитку, відсутністю сил, натхнення та байдужістю до своєї професії. Цей процес не виникає миттєво, він розвивається поступово непомітно: чим довше людина накопичує в собі негативні емоції, чим більше вона внутрішньо напружена, тим яскравіше процес вигорання проявляється. Найчастіше зазначений «тягар» емоцій призводить до погіршення стану здоров'я та зниження результативності праці. Дослідники стверджують, що самостійне подолання професійно-емоційного вигорання, навіть для людей з медичною освітою, не уявляється можливим.

На підставі здійсненого нами аналізу наукової та науково-методичної літератури можна констатувати наступне.

Нині в академічній науці існує низка підходів до визначення змісту професійного емоційного вигорання. У найзагальніших рисах фахівці розглядають феноменологічну природу цього явища крізь призму тісного взаємозв'язку здійснюваної працівником професійної діяльності, унаслідок виконання якої він зазнає неспецифічної професійної деформації. Однак за більш детального та поглибленого розгляду цього питання ми вважаємо доцільно брати до уваги саме специфіку здійснюваної професійної діяльності та характерних особливостей, з якими стикається фахівець у процесі її виконання.

Таким чином, ми вважаємо за необхідне підходити до всебічного розгляду феномену про-

фесійного емоційного вигорання в контексті причинно-наслідкового зв'язку між вимогами до працівника в умовах здійснення його професійної діяльності та реальними можливостями її виконання і метаморфоз у станах психологічного та фізичного балансу особистості працівника, що виражаються в негативних змінах психологічних, психосоматичних і поведінкових реакцій.

У своїй дисертаційній роботі, що присвячена дослідженню психологічних чинників професійного вигорання, Г. Гнускіна вказує на те, що наразі існує п'ять основних підходів. Для розуміння цілісної картини про різноманітні варіанти описової ідентифікації та трактування симптомокомплексу, який характеризує аналізований нами феномен професійного емоційного вигорання, наведемо їх більш детальний опис.

Перший підхід полягає в тому, що професійне вигорання розуміється як результат дії професійного стресу, під яким варто розуміти вплив комплексу стресогенних чинників, довготривалого впливу професійних стресорів, некерованого професійного стресу.

Другий підхід полягає в тому, що професійне вигорання розглядають як механізм психологічного захисту. Прихильники цього підходу В. Бойко, Т. Решетова наводять опис характерних рис емоційного професійного вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибірковий психотравматичний вплив. Причому засновники цього підходу зауважують, що професійне емоційне вигорання розглядають як набутий стереотип емоційної, частіше за все, професійної поведінки. Схожою є думка про те, що вигорання є функціональним стереотипом, оскільки дає людині змогу дозувати та економно використовувати енергетичні затрати.

Третій підхід полягає в тому, що професійне вигорання розглядають як вид професійної деформації особистості. Так, Б. Карвасарський розглядає професійне вигорання як особливий вид професійної деформації особистості працівника

та здійснюваної ним професійної діяльності, яка відбувається з безпосередньою реалізацією своєї професійної діяльності в контексті негативно насичених емоційних контактів із клієнтами, пацієнтами при наданні їм професійної допомоги.

Четвертий підхід аналізує професійне вигорання як професійну кризу. Варто зазначити, що проблема психологічної та професійної кризи нині розглядається в психологічній літературі як одна з досить популярних проблем. Так, Л. Бурлачук, Т. Форманюк висвітлюють професійне вигорання як професійну кризу, що пов'язана з роботою загалом, а не лише з міжособистісними взаємовідносинами в процесі виконання професійної діяльності.

П'ятий підхід розуміє професійне вигорання як клінічне порушення. Дослідники А. Висоцький, М. Пересадін і В. Фролов зазначають, що професійне вигорання є клінічним порушенням не лише центральної нервової системи, а й усього організму. Науковці зазначають, що ця проблема вимагає належної уваги, адекватного і правильного лікування, яке полягає в необхідному співвідношенні часу сну та відпочинку, аеробних навантажень, застосуванні ентеросорбентів, імунопротекторів, вітамінів і адаптогенів [1, с. 17–18].

На нашу думку, усі вищезазначені підходи певною мірою відображають серцевину структури феномену професійного емоційного вигорання, а тому під час проведення первинної діагностики та вибору методів своєчасної корекції та профілактики необхідно враховувати всі ці трактування та описи динамічної структури розвитку синдрому професійного емоційного вигорання.

Мета статті полягає в тому, щоб звернути увагу на проблему емоційного професійного вигорання у медичних працівників, а також запропонувати свій варіант розв'язання цієї проблеми засобами розробленої нами програми профілактики та корекції емоційного професійного вигорання медичних працівників. Зважений підхід до вибору ефективного інструментарію корекції у вигляді методик корекційного впливу, що позитивно зарекомендували себе, і подальшого їх поєднання в комплексну програму поетапного впливу спрямованого на корекцію та профілактику професійного емоційного вигорання у медичних працівників. Читачам запропоновано знайомитися з результатами здійсненого нами дослідження та проаналізувати отримані результати.

Цікавим науковим підходом до вивчення професійного вигорання особистості, що водночас дає змогу здійснювати первинну діагностику цього явища, є класифікація Дж. Грінберга, який розглядає емоційне вигорання як процес, що охоплює п'ять стадій.

Перша стадія емоційного вигорання – це медовий місяць. Працівник спочатку отримує задоволення від професії і з ентузіазмом виконує

завдання. Проте, чим більше стресових ситуацій виникає в професійній діяльності, тим менше задоволення він отримує від своєї роботи.

Друга стадія – нестача палива. На цьому етапі з'являються перші ознаки фізіологічних порушень (проблеми зі сном, втома, апатія), за відсутності додаткової мотивації, стимулювання знижується інтерес до змісту праці та/або до роботи, може виявлятися відстороненість від своїх обов'язків, виникають порушення трудової дисципліни. Проте надто висока мотивація призводить до професійного виснаження працівника: надмірно використовуються внутрішні ресурси, але це ще не завдає шкоди здоров'ю.

Третя стадія емоційного вигорання – хронічні симптоми. Проявляються так: надмірна праця, відсутність чергування праці з відпочинком викликає фізичну втому та захворювання, психологічні переживання, роздратованість, загострену озлобленість і безсилля.

Четверта стадія – криза. На цьому етапі розвиваються хронічні захворювання, унаслідок яких людина частково або повністю втрачає працездатність, підсилюється переживання незадоволення собою, обраною професією та власним життям.

П'ята стадія – пробивання стіни. Усі фізичні та психологічні проблеми переходять у гостру форму, а небезпечні захворювання починають загрожувати життю людини. На цьому етапі проблеми в професійній діяльності стають загрозливими для кар'єрного зростання фахівця [2, с. 25].

Для успішної реалізації практичної частини нашого дослідження було обрано модель, яка пояснює динаміку розвитку професійного емоційного вигорання.

Дослідження проводилося протягом двох календарних місяців.

У дослідженні брали участь працівники Діагностичного центру товариства з обмеженою відповідальністю «Смартлаб», а саме 30 медичних працівників (15 лікарів і 15 медичних сестер) різного профілю віком від 20 до 60 років.

У ході дослідження використовувалися такі методи: теоретичне узагальнення наукових підходів, спостереження, бесіди, анкетування, тестування з наступним психодіагностичним інструментарієм:

1) Опитувальник професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) [3];

2) Методика «Діагностика професійного вигорання» Х. Маслач (бланк для медичних працівників) [4].

На підставі здійсненого теоретичного узагальнення найбільш поширених і визнаних наукових підходів щодо проблеми професійного емоційного вигорання, ми дійшли висновку про доцільність створення комплексної програми, що охоплює набір найбільш ефективних, доступних

і простих для практичної роботи методик, що спрямовані на проведення психологічної корекції та профілактики професійного емоційного вигорання медичних працівників.

Спілкування. Необхідно ділитися своїми почуттями з колегами, членами родини, друзями для отримання соціальної підтримки та розумно розв'язання проблем, які виникають.

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

Стимулювання та заохочення до будь-якої фізкультури та спорту. Про це свідчить ініціатива керівництва щодо формування спортивних команд із числа медичного персоналу, придбання фірмових абонементів у басейни та спортзали, використання окремих кімнат для фізичних занять працівників у неробочий час.

Медитація або дзен. Будучи складним, але дуже ефективним процесом зняття стресу (переважно фізичного), медитація, швидше за все, знайде практичне застосування. Лише 2–3 хвилини щоденної медитації можуть надзвичайно позитивно вплинути на людину, яка схильна до стресу.

Сон. Це також ефективно розв'язує проблему, як говорить народна мудрість «в здоровому тілі – здоровий дух». Для цього необхідно знати, скільки часу потрібно вашому організму, щоб відновити свій фізичний і психоемоційний стан. У середньому людині потрібно 8–10 годин сну, але це досить індивідуально.

«Тайм-аути». За допомогою тайм-аутів ви робите перерву в роботі, тобто повністю розслабляєтеся, щоб зберегти спокій розуму та тіла.

Підтримка. Це необхідно кожному з нас, але зараз як ніколи наші військові медики потребують підтримки, особливо близьких; головне не відмовлятися від допомоги, прийнявши її, ви робите водночас і себе щасливим і того, хто запропонував її.

Контроль над своїми емоціями. Кожній людині потрібно вміти контролювати власні емоції, почуття напруженості та тривожності. Потрібно усвідомлювати, що відбувається з вами в той чи інший момент. Таке розуміння і є «рятівною паличкою» в стресовій ситуації.

Власний час. Щодня присвячуйте певну кількість часу лише собі. Незалежно від того, наскільки ви зайняті роботою чи сімейними проблемами, знайдіть час для себе. Використовуйте його для релаксації, медитації та відпочинку, читання, прослуховування музики, спілкування тощо.

Зміна обстановки. Взяти відпустку і поїхати на відпочинок у європейські країни чи на море,

щоб абстрагуватися від робочого процесу, відпочити фізично та морально й зарядитися енергією.

Режим та харчування. Правильне планування свого режиму протягом доби допомагає уникнути стресових ситуацій. Як кажуть: «хто не вміє правильно розпоряджатися власним часом, той стає його заручником».

Навчіться говорити «Ні!». Люди часто використовують безвідмовних людей, але важливо розуміти, що не треба, наприклад, доопрацьовувати звіт за неквапливого колегу або працювати понаднормово.

Позбудьтеся перфекціонізму. Прагнення до досконалості, одержимість бажанням бути «швидшим, кращим, сильнішим» рано чи пізно можуть звести з розуму будь-кого. У стані вигорання важливо бути добрим до себе, а не бути суперпрацівником. Ви завжди можете надолжити згаяне пізніше [5].

Техніки заспокоєння

Рефлекс заспокоєння. Психолог Ч. Стребель розробив релаксаційну техніку, яка допомагає миттєво розслабитися. Автор стверджує, що регулярно практикуючись, будь-яка людина з легкістю здатна пройти умовних шість ступенів за шість секунд:

- подумайте про те, що вас турбує чи лякає;
- усміхніться про себе. Це допоможе розслабити напружені м'язи обличчя;
- скажіть собі: «Мое тіло може залишатися спокійним, коли свідомість перебуває в стані активного неспання»;
- вдихніть легко та спокійно;
- опустіть і розслабте щелепу при видиху: при цьому ваші верхні та нижні зуби не повинні стикатися;
- уявіть, як на ваше тіло – від голови до кінчиків пальців ніг – розливається тяжкість і тепло [6].

Усвідомлення. Автор та розробник програми покращення здоров'я та фізичної підготовки Р. Купер описує релаксаційну техніку, яка допомагає викликати реакцію релаксації за декілька секунд.

Процес усвідомлення передбачає чотири ключові моменти:

- на що я спрямований(а) на даний момент? У своїй щоденній практиці свідомості ви можете використовувати дихання як об'єкт спрямованості. Інші потенційні об'єкти – складання звіту, прийом клієнта, читання книги на ніч дитині. Намагайтеся відповісти на запитання: «Навіщо я тут?» Знову і знову повертайтеся до свого об'єкта – корисно для практики;
- зверніть увагу на власні думки, почуття, відчуття. У спокійному, невимушеному стані зупиніться і запитайте себе: «На чому зараз зосереджена моя увага і свідомість? Про що я думаю? (Про минуле чи майбутнє, будую плани, турбуюся) Що я відчуваю? (Комфорт, дискомфорт, емоції

не виражені) Що я відчуваю? (Бачу, чую, вдихаю, чого торкаюся) Які відчуття в моєму тілі? (Напруга, дискомфорт, яке дихання)»;

– зосередьтеся на диханні. Не намагайтеся його змінити, просто спостерігайте за вдихами та видихами та поверніться до об'єкта спрямованості в даний момент;

– повторіть ці кроки стільки разів, скільки потрібно, щоб повернутися до цього моменту.

Також корисно практикувати процес усвідомлення щодня, а дихання використовувати як об'єкт зосередження задля досягнення свідомості. Тихе місце та вільний час допоможуть у цьому процесі, який згодом ви навчитеся практикувати в будь-яких умовах [7].

Швидким способом звільнення від страху є застосування методики «Кінотеатр» за В. Пугачем. Це проста і витончена робота з субмодальностями, що дає змогу зняти гостроту переживань негативних життєвих ситуацій.

Оберіть неприємний випадок, страх або травматичний спогад, який вам хотілося б нейтралізувати:

– уявіть, що ви в кінотеатрі. Побачте себе таким, що виконує щось нейтральне в чорно-білому зображенні на екрані;

– відокремтеся від себе і побачте себе в ролі того, хто дивиться на екран;

– залишаючись у тому ж положенні, подивіться на екран, де йде чорно-білий фільм, у якому ви відчуваєте те переживання, яке хочете «нейтралізувати»;

– закінчивши спостереження за собою як учасником фільму, коли все знову владнається, зупиніть фільм, увійдіть назад у зображення на екрані, зробіть його кольоровим і дуже швидко прокрутіть фільм спочатку. Отже, у вас буде враження, що ви дивитесь фільм із власним зображенням, у якому час іде у зворотному напрямку;

– перевірте результат: згадайте про те, що сталося. Зверніть увагу на те, чи відтепер ви можете думати про це більш спокійно. Якщо так, то ви досягли результату. Якщо ні, то варто пройти ще раз через весь процес або звернутися за допомогою до людини, яка володіє цією методикою [8].

Дванадцять ритуалів «емоційної гігієни»

Ритуал № 1. Кожен ранок починайте з молитви або вдячності. Кожному з нас є за що подякувати Богу, батькам, рідним і близьким, Сонцю й дощу, друзям і партнерам, клієнтам та пацієнтам, усьому живому й неживому, що створює нас, наш внутрішній і навколишній світ!

Ритуал № 2. Загартовуйтеся! Робіть контрастний душ, обливайтесь прохолодною водою. Окрім того, що це корисно для тіла, цей мініподвиг зранку може зарядити вас енергією на цілий день і полегшить боротьбу зі стресом.

Ритуал № 3. Кожного ранку згадуйте про свою мрію, про свою мету, про свої бажання. Навчіть-

ся мріяти! Плекайте свої бажання, вирощуйте їх, адже саме вони – ключ до вашої мотивації та нахнення.

Ритуал № 4. Кожного дня знаходьте джерела для радості. Візьміть приклад із дітей: вони радіють таким дрібницям, що в дорослих мимоволі виникає посмішка. Проводьте більше часу з дітьми, гуляйте, подорожуйте, виїжджайте на природу, на водойми, гуляйте в лісі, підкоряйте гірські вершини, мандруйте стежками українських лісів, відвідайте стародавні архітектурні споруди – знайдіть собі приводи для задоволення!

Ритуал № 5. Щоденно усвідомлюйте, що ви відчуваєте. Мінімум п'ять разів на день ставте собі запитання: «Що я відчуваю? Чому я це відчуваю?» Розкладайте свої відчуття на складові, вчіть ваш розум розуміти власні емоції та причини їх виникнення.

Ритуал № 6. Щоденно робіть «емоційні розстановки». Кожного разу перед початком якоїсь справи обирайте найбільш сприятливу емоцію для конкретної ситуації. Ставте собі запитання: «Який емоційний стан буде найбільш доречний у цій ситуації?» Після цього налаштуйтеся на цей емоційний стан.

Ритуал № 7. Одразу обговорюйте проблеми, які виникають. Не варто переповнювати життя негативними емоціями образи, злості, страху, відрази, ревнощів, недовіри, розчарування. Обговоріть проблему з тим, хто вільно чи невільно став причиною ваших страждань. Не накручуйте себе, збільшуючи масштаб і значущість причини конфлікту. Засвойте особливі дихальні прийоми, під час яких ви зможете «видихнути» негатив, відпустити злість і тривогу, а натомість відкрити серце для кохання, доброти та душевного спокою.

Ритуал № 8. Шукайте позитивне, смішне та гумористичне в будь-якій події, що трапляється протягом дня. Це допоможе вам легше справлятися зі стресом, бути позитивно налаштованим, а також сприятиме налаштуванню мозку на пошук нових можливостей.

Ритуал № 9. Допомагайте іншим. Робіть добро. Розуміння того, що ваше існування, ваша допомога є потрібною, додає задоволеності собою, привносить сенс в існування. Наприклад, у Німеччині часто самотні пенсіонери працюють волонтерами в хоспісах, допомагаючи іншим відчувати опіку та підтримку.

Ритуал № 10. Закривайте гештальти. Плануйте справи таким чином, щоб наприкінці дня у вас було завершено більшість з них. Це важливо, адже незавершені справи витягують емоційну енергію. Ставте логічні крапки. Хваліть себе за завершення певних справ, святкуйте це, навіть якщо святкування — символічний ритуал.

Ритуал № 11. Щоденно обіймайтеся з рідними. Обійми – це джерело окситоцину, що покращує самопочуття, впевненість, настрій. Психо-

логи стверджують, що чотирикратні обійми на день нам потрібні, щоб вижити, вісім обіймів допоможе відчути гармонію життя, 12 – сприятиме духовному зростанню і дарувати радість світу. Якщо ви самотні, то заведіть домашню тварину, яку можна погладити та задовольняйте «тактильний голод».

Ритуал № 12. Заведіть щоденник емоцій. Заповнюйте щоденник щовечора, аналізуючи пережиті емоції та причини, що їх викликали. Це допоможе вам краще пізнати себе, краще керувати емоціями, уникати ситуацій та обставин, за яких у вас формуються негативні емоції. Ви зможете з'ясувати, що саме в навколишньому світі справляє на вас найбільший стресовий вплив [9].

У цьому контексті варто навести декілька порад щодо профілактики вигорання, які є не менш важливими на роботі та в колективі.

По-перше, важливо вимкнути багатозадачність, адже вона є ворогом вашої продуктивності. Тому насамперед важливо зрозуміти, хто працює в режимі постійного різкого перемикавання з однієї справи на іншу.

По-друге, потрібно відмовитися від понаднормової роботи (особливо безперервної). Рано чи пізно це призводить до вигорання – і морально, і фізично. Щоб виключити понаднормову роботу, потрібно зробити декілька кроків:

з'ясувати, з чим пов'язані переробки: чи співробітник не бере на себе всю роботу та відповідальність, чи не виконує роботу за своїх колег або навпаки нерозумно витрачає свій час протягом дня, що змушує затримуватися після роботи;

перерозподіл навантаження серед персоналу, це дозволить рівномірно розподілити завдання між колегами [10, с. 245–247].

Таким чином, сьогодні в психологічній літературі не існує однозначності щодо визначення професійного вигорання. Існують різні підходи до визначення професійного вигорання, які були зазначені нами в теоретичній частині.

Як психосоціальний феномен, професійний синдром вигорання є емоційним стереотипом. Вигорання частково є функціональним стереотипом, що дозволяє людині кількісно та економічно використовувати енергетичні ресурси, а з іншого боку – це дисфункціональний наслідок вигорання з негативними наслідками для професійних ролей, професійної діяльності, психічного здоров'я та психологічного стану. Це негативно впливає на індивідуальне психічне здоров'я, виконання професійних ролей і професійну діяльність медичного працівника.

Вигорання медичного персоналу – це складне багатогранне явище, яке можна досліджувати з різних точок зору. Це питання стало актуальним останніми роками, оскільки кількість медичного персоналу, який зіткнувся з вигоранням, зростає в Україні та світі.

Емоційне вигорання формується в професійній діяльності під дією таких різних факторів, як індивідуальні особливості людини, міжособистісні відносини, рід занять і робочий статус. Емоційне вигорання супроводжує чимало професій і пов'язане з різними зовнішніми та внутрішніми факторами, а також частотою професійних помилок.

Сама професійна діяльність медичних працівників пов'язана з емоційною насиченістю та високим рівнем стресових факторів. У звичайних умовах працівники медичної сфери постійно піддаються травматичним обставинам – характеру організації роботи, психологічному стресу з боку пацієнтів та їхніх родичів, колег, адміністрації, що особливо посилюється в кризових ситуаціях: війна, пандемія, техногенні катастрофи, де медичні працівники займають першу лінію захисту, що часто призводить до емоційного вигорання.

Хоча людина не завжди має можливість змінити світ навколо себе, вона може і повинна навести лад у власній душі та власному маленькому світі (дім, робоче місце тощо). Для цього необхідно задіяти такі особистісні якості, як активність, самостійність, творче начало, самовизначення та самовдосконалення. Кожна людина народжується зі здатністю контролювати свою поведінку відповідно до власних потреб. Ця здатність називається саморегуляцією і може проявлятися на фізичному або психологічному рівні (спілкування, робота), незалежно від волі чи бажання людини. Психологічна саморегуляція є фундаментальним і необхідним атрибутом для успішного здійснення людиною діяльності з підтримання біологічного гомеостазу. Вона визначає успішність, продуктивність, надійність і кінцевий результат будь-якої цілеспрямованої діяльності.

Проблема вигорання має важливе практичне значення, оскільки своєчасні діагностичні та корекційні заходи допомагають медичним працівникам зберегти та покращити своє здоров'я, що безпосередньо впливає на якість наданої ними допомоги.

Використані літературні джерела

1. Гнускіна Г. В. Психологічні чинники професійного вигорання у підприємців: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.10 / Г. В. Гнускіна. – Київ, 2019. – 267 с.
2. Орел В. Є. Феномен «вигорання» у зарубіжній психології: емпіричні дослідження та перспективи / В. Є. Орел // Психологічний журнал. – 2021. – № 1. – С. 90–101.
3. Maslach C. Job burnout: how people cope / с. Maslach. – PublicWealf, 1978. – Vol. 36. – Issue 2. – P. 56–58.
4. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі фактори, ризику та протективні фактори. Національний медичний університет імені О. О. Богомольця. м. Київ. – URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/10%28131%29/>

pages-28-33/emociyne-vigorannya-medichnih-pracivnikiv-modeli-faktori-riziku-ta-protektivni-faktori.

5. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання. – URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>.

6. Дремко І. П. Нові виклики сьогодення: саморегуляція емоційних станів дітей у кризових ситуаціях / І. П. Дремко. – URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/1531>.

7. Sultana A. et al. Burnout among healthcare providers during COVID-19: Challenges and evidence-based interventions / A. Sultana, R. Sharma, M. Hossain et al. // *Indian J Med Ethics*. 2020. Vol. 5, № 4. P. 308–311. DOI: <https://doi.org/10.20529/ijme.2020.73>.

8. Методика «Кінотеатр» за В.М. Пугачем. – URL: <https://www.indigo-papa.ru/node/495>.

9. Дванадцять ритуалів «емоційної гігієни». – URL: <https://uafluh.ru/zdorov-ja/4491-profilaktika-emocijnogo-vigorannya-shhodenni-eq.html>.

10. Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників. Формування, профілактика і корекція / Л. М. Юр'єва. – Київ : Сфера. 2004. – 272 с.

References

1. Gnuskina, G. V. (2019). *Psykhologichni chynnyky profesijnogo vygorannya u pidpryjemstiv* [Businessmen have psychological factors of the professional burning down]. *Candidate's thesis*. Kyiv, 267 p. [in Ukrainian].

2. Orel, V. E. (2021). Fenomen «vygoryannya» u zarubizhnij psykhologii: empirychni doslidzhennya ta perspektyvy. [Phenomenon of “burning” down in foreign psychology: empiric researches and prospects] *Psykhologichnyj zhurnal – Psychological journal*. No. 1. P. 90–101. [in Ukrainian].

3. Maslach, C. (1978). Job burnout: how people cope. *PublicWealf*, Vol. 36. Issue 2. P. 56–58.

4. Assonov, D. (2021). *Emotsijne vygorannya medychnykh pratsivnykiv: modeli faktory, ryzyku ta protektivni faktory* [Emotional burning down of medical workers: models factors, to the risk and protective factors]. Retrieved from: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/10%28131%29/pages-28-33/emociyne-vigorannya-medichnih-pracivnikiv-modeli-faktori-riziku-ta-protektivni-faktori> [in Ukrainian].

5. *Profilaktyka ta podolannya profesijnogo ta emotsijnogo vygorannya*. [Prophylaxis and overcoming of the professional and emotional burning down]. Retrieved from: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>. [in Ukrainian].

6. Dremko, I. P. *Novi vyklyky shodennya: samoregulyatsiya emotsijnykh staniv ditei i kryzovykh sytuatsiyakh* [New calls of present time: self-regulation of the emotional states of children in crisis situations]. Retrieved from: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/1531>. [in Ukrainian].

7. Sultana, A., Sharma, R., & Hossain, M. et al. (2020). Burnout among healthcare providers during COVID-19:

Challenges and evidence-based interventions. *Indian J Med Ethics*. Vol. 5, № 4. P. 308–311. DOI: <https://doi.org/10.20529/ijme.2020.73>.

8. *Metodyka «Kinoteatr» za V.M. Pugachem*. [Methods are the “Cinema” after V. M. Pugach]. Retrieved from: <https://www.indigo-papa.ru/node/495>. [in Ukrainian].

9. *Dvanadtsyat' rytualiv «emotsijnoji gigijeny»*. [Twelve rituals of “emotional hygiene”]. Retrieved from: <https://uafluh.ru/zdorov-ja/4491-profilaktika-emocijnogo-vigorannya-shhodenni-eq.html> [in Ukrainian].

10. Yurieva, L. M. (2004). *Profesijne vygorannya u medychnykh pratsivnykiv. Formuvannya, profilaktyka i korektsiya* [Medical workers have the professional burning down. Forming, prophylaxis and correction]. Kyiv. 272 p. [in Ukrainian].

Kernas Andrii, Doctor of Philosophy, PhD in Psychological Sciences, Master of Law, Master of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Odessa National Maritime University, Odessa, Ukraine

Bondarevych Svitlana, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Odessa National Maritime University, Odessa, Ukraine

Kotlyar Liudmyla, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Odessa National Maritime University, Odessa, Ukraine

Malysch Victoriia, Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of Practical Psychology, Odessa National Maritime University, Odessa, Ukraine

Slyshchynska Ivanna, fourth-year student (specialty 053-psychology), Odessa National Maritime University, Odessa, Ukraine

Yavdoschchuk Andrii, fourth-year student (specialty 053-psychology), Odessa National Maritime University, Odessa, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CORRECTIONS OF PROFESSIONAL AND EMOTIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS OF DIFFERENT SPECIALTIES

Summary.

This scientific work is devoted to the consideration of psychological features of corrections of professional emotional burnout of medical workers of various specialties. Currently, Ukraine is going through a difficult historical period of its formation in the conditions of bloodshed resistance to treacherous Russian aggression. In these conditions caused by the military situation, representatives of the most humane and peaceful profession – people in white coats – bear a great responsibility for providing timely, highly professional, qualified assistance to the Ukrainian

population. At the same time, it should be noted that medical workers themselves fall into the risk group of susceptibility to the syndrome of professional emotional burnout, because due to debt and professional obligations, they must perform their work in conditions of excessively high workload and the need to come into contact with people representing different strata our society. At the same time, this communication takes place, as a rule, in a very negatively emotionally saturated background, associated with suffering, pain, hot losses and disappointments. At the same time, patients, their relatives and loved ones have the right to count on the guaranteed provision of timely professional qualified assistance and psychological support, and sometimes just sympathy.

The emotional burnout syndrome is a state of physical and emotional exhaustion, which is the result of excessively high workload during the performance of large volumes of work, as well as high demands on oneself in conditions of feeling strong psychological discomfort and constant chronic stress. It manifests itself both in the form of physical fatigue and in the feeling of psychological and emotional exhaustion.

The syndrome of emotional burnout is caused by strong negative effects, which in turn affect the peculiarities of the behavior of specialists and the effectiveness of their professional activities.

At the same time, the activity of people-to-people workers, who are forced to be in constant contact and

communication with other people, is characterized by a number of problems that may become more complicated in the future. The professional activity of medical workers is emotionally intense, it requires maximum self-sacrifice. Employees are daily faced with patients' problems and negative emotions on their part, so they have to establish a certain protective barrier against emotional overload, but we are all human and we cannot help but react to the manifestation of various types of feelings and remain indifferent.

Burnout is manifested by the specialist's complete loss of interest in his activity and loss of further development, lack of strength, inspiration and desire to do his job. Such a process is not instantaneous and does not occur in one moment. This process develops gradually and is completely imperceptible, the longer a person accumulates negative emotions and internal tension, the brighter the burnout process will manifest itself. All this "cargo" of emotions is reflected as a deterioration of the health of the person himself and a decrease in work efficiency. Therefore, it is practically impossible to cope with the process of burnout yourself.

Thus, we consider this thematic area to be one of the most relevant and socially significant on a global scale for the Ukrainian state.

Keywords: medical workers; emotional professional burnout syndrome; correction methods.

Стаття надійшла до редакції 19 лютого 2024 року