УДК 159.944.4:614.254

Людмила Степанівна Хомутовська,
здобувачка вищої освіти
академічної групи ПСБз 21-1
Науковий керівник:
Ірина Олексіївна Пєтухова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету
ORCID 0000-0002-5194-5333

АНАЛІЗ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Професійне вигорання є нагальною проблемою співробітників різних сфер, оскільки фахівці працюють в умовах війни, нестачі ресурсів і надмірного психоемоційного перевантаження. Вигорання виникає у ситуаціях, коли адаптаційні можливості особистості вичерпані, що призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Своєчасна діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання є надзвичайно важливою для профілактики [3].

Поняття «професійне вигорання» досліджували Г. Фрейденбергер, К. Маслах, С. Джексон, В. Бойко, В. Орел та інші. Так, Х. Фрейденбер запровадив термін «професійне вигорання» для характеристики психологічного стану виснаження з почуттям власної непотрібності тих здорових людей, які знаходяться в інтенсивному спілкуванні з іншими людьми (клієнтами) в емоційно напруженій атмосфері [6]. К. Маслах і С. Джексон розглядають професійне вигорання як синдромом, що включає три основні симптоми: емоційне виснаження, деперсоналізація (або цинізм) і редукція професійних досягнень [5]. В. Орел позначає вигорання як «стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери» [2]. В. Бойко характеризує компоненти згаданого синдрому в контексті трьох послідовних фаз [1].

Перша фаза – напруження: характеризується підвищеним психоемоційним навантаженням, тривожністю, незадоволеністю собою, пригніченістю, емоційною нестійкістю та порушенням сну.

Друга фаза – резистенції (опору): супроводжується емоційним відстороненням від інших, знеособленням у спілкуванні, прагненням до ізоляції, формальним виконанням обов'язків і втомою від співчуття.

Третя фаза – виснаження: є завершальним етапом, коли настає глибока психоемоційна втома, апатія, байдужість до результатів праці, з'являються соматичні розлади, депресивні прояви, відчуття безвиході й бажання залишити професію.

Вигорання формується поступово під впливом тривалого стресу, емоційного перенапруження та високої професійної та особистісної відповідальності. Воно включає наступні компоненти: емоційний (пов'язаний із внутрішнім виснаженням, відчуттям спустошеності, хронічною втомою, зниженням емоційної чутливості до інших людей і зменшенням здатності співпереживати); мотиваційний (проявляється у втраті ентузіазму, зниженні професійної мотивації, появі цинічного або ворожого ставлення до пацієнтів, колег чи клієнтів); оцінний (розкривається через зниження самооцінки власної ефективності та професійної компетентності, сумніви у власній корисності й необхідності).

Таким чином, сучасна наука розглядає професійне вигорання як хронічний, професійно обумовлений синдром, що впливає на фізичне, психічне й соціальне функціонування особистості, вимагає комплексного діагностування та своєчасного втручання.

До методів діагностики професійного вигорання відносять методику В. Бойка [1], опитувальник Маслач і Джексон [5], експрес-тест Каппоні-Новак [4].

Так, Методика В. Бойка призначена для виявлення симптомів емоційного вигорання на різних етапах його формування, діагностики глибини психологічного виснаження та визначення фази перебігу синдрому [1]. Її завдання полягає у визначенні фаз вигорання відповідно до переліку симптомів. Методика складається з 84 тверджень, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні». Дана методика застосовується у роботі психологів, психотерапевтів у тому числі з метою розробки програм профілактики.

Опитувальник Маслач і Джексон є міжнародно визнаним стандартом кількісної оцінки рівня вигорання [5]. Його мета – визначити складові професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію професійних досягнень. Психодіагностичний інструмент складається з 22 пунктів, кожен із яких оцінюється за 7-бальною шкалою. Широко використовується в наукових дослідженнях, клінічній практиці [2].

Експрес-тест Каппоні-Новак призначений для діагностики перших симптомів професійного вигорання [4]. Тест складається з 10 запитань, результати яких дозволяють класифікувати рівень професійного вигорання як низький, середній або високий. Дану методику варто застосовувати за перших ознак професійного стресу.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у дослідження професійного вигорання медичних працівників в умовах воєнного стану із використанням вище проаналізованого психодіагностичного інструментарію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діагностика рівня емоційного вигорання Віктора Бойко. URL : https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html

2. Орел В. Є. Психологія професійного вигорання. К. : Академія, 2006. 192 с.

3. Психологія: вступ до спеціальності : навчальний посібник / Пєтухова І. О., Заушнікова М. Ю., Нежинська О. О., Костевська Н. В. ; Державний податковий університет. Ірпінь, 2024. 190 с. URL : https://surl.li/fykuvq

4. Capponi V., Novak T. Тест-опитувальник «Експрес-оцінка професійного вигорання». Харків : Центр практичної психології, 2011. 32 с.

5. Maslach C., Jackson S. Maslach Burnout Inventory. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986. 48 p.

6. Freudenberger H. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30 (1). P. 159–165.