

УДК 615:37.03:316.6:159.9

## **СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СПЕЦІАЛІСТУ ФАРМАЦІЇ**

**О. Ф. Пімінов, Г. І. Квітчатя, К. О. Бур'ян, В. А. Якущенко**  
Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації,  
м. Харків,  
Національний фармацевтичний університет, м. Харків

**Вступ.** Співробітники більшості закладів практичної фармації, професійна діяльність яких пов'язана з повсякденним здійсненням емоційно напружених контактів з великою кількістю пацієнтів, в значній мірі стають схильними до розвитку синдрому «професійного вигорання». Цей синдром став досить розповсюдженим та вже досяг такого рівня, що навіть набув діагностичного статусу у МКХ-10, а його подальше дослідження стало дуже актуальним.

**Мета роботи:** дослідження та оцінювання основних факторів, що формують синдром професійного вигорання у спеціалістів фармації та пошук ефективних методів його запобігання і корекції.

**Матеріали та методи.** Дослідження було проведено в супровід з ретельним оглядом та узагальненням інформації наукових джерел та даних профільної літератури. Для загального аналізу було використано опитування за методом анонімного анкетування серед слухачів курсів підвищення кваліфікації. Обробка та аналіз результатів опитування проводилась методами статистичних підрахунків.

**Результати досліджень.** Згідно отриманих результатів дослідження встановлено, що психологічний клімат на робочому місці найбільше впливав на формування професійного вигорання у спеціалістів фармації. А володіння прийомами зняття психологічної напруги та розширення професійної свідомості стали основними аспектами, які були виділені респондентами серед заходів його запобігання та корекції.

**Висновки.** Для ефективної праці та отримання задоволення від обраного фаху спеціалістам фармації необхідні нові формати шляхів профілактики стресів на професійному лані та позитивне когнітивне

мислення в особистому житті. Позитивний стан атмосфери у колективі (доброзичливість, контактність, інтегрування) сприяють створенню комфортного середовища, формуванню професійної впевненості та доброзичливості. Напрацювання навичок психогієни у повсякденності також сприяє попереджуванню виникнення симптомів професійного вигорання.

**Ключові слова:** фахівець фармації, практична фармація, синдром професійного вигорання, анкетування.

**Вступ.** В останнє десятиліття XXI століття відмічається значне зростання чисельності людей (фахівців), професійна діяльність яких базується на постійному, довгостроковому та відповідальному спілкуванні з великою кількістю різних людей, що призводить до виникнення проблем з їх здоров'ям. Це знайшло своє відображення у Міжнародному класифікаторі хвороб 10-го перегляду зі змінами та доповненнями, опублікованому ВООЗ у 1996–2016 р.р. (МКХ-10, ICD-10). До класу захворювань за кодом Z00-Z99 долучені фактори, що мають вплив на стан здоров'я населення та на частоту звернення в заклади охорони здоров'я. Ними користуються у тих випадках, коли діагноз визначається не за зовнішніми причинами, травмами або захворюваннями (розділ МКХ-10 (A00-Y89), а за іншими різними обставинами. Так блок Z70-Z76 в МКХ-10 вміщує обумовлені іншими обставинами звернення до закладів охорони здоров'я (наприклад, проблеми, пов'язані зі складнощами у керуванні власним життям). Такий стан ще визначають терміном — синдром «професійного вигорання» (ПВ).

Питання ПВ, основні симптоми його прояву та аналіз засобів попередження й уникнення є актуальною темою верстви працюючого суспільства. Цією проблемою сучасності цікавляться дослідники з різних наукових сфер. Перші спроби діагностики, характеристики симптомів та причин виникнення такого стану датуються 1974 роком, коли американський вчений Фрейденберг Герберт зацентрував увагу на проблемі емоційного виснаження людини та необхідності корегування подібних станів [1]. На сьогодні під ПВ розуміють психічний синдром, пов'язаний з роботою, який виникає на різних етапах професійної діяльності працюючих людей. Він характеризується поступовою втратою емоційної наснаги та фізичної бадьорості під дією перманентного професійного стресу, проявляється симптомами психоемоційного виснаження, хронічної втоми, виразною позицією особистого цинізму та відсутністю задоволення від виконаної роботи [3,4]. Вигорання — не миттєвий процес, воно розвивається поступово, здебільшого зовсім непомітно для особи.

Національний інститут проблем здоров'я та професійної безпеки США оприлюднив дані, згідно яких у сучасній світовій цивілізації у більш ніж 35 млн людей виявлено симптоми клінічної форми синдрому хронічної втоми. У 70-ті роки минулого століття такому стану було надане визначення — синдром «емоційного вигорання» і виділено у так звану групу ризику професіоналів, які більш за всіх схильні до вигорання [3,6,8]. Зазвичай це люди, що працюють у сфері «людина-людина» та, в силу своїх посадових обов'язків, вимушені постійно інтенсивно контактувати з іншими людьми. У розвитку ПВ мають значення й індивідуальні особливості діяльності нервової системи та специфічність темпераменту кожної особи. Швидше «вигоряють» працівники зі слабкою нервовою системою й ті, хто має тип особистості інтроверта.

У науковій літературі визначено, що синдром ПВ спеціалістів фармації як окремих напрямків фахової залежності (англ. *burnout syndrome specialists of pharmacy*) — це синдром психологічного та емоційного виснаження спеціалістів фармації, що спричиняє психосоматичні розлади і знижує продуктивність їх праці [2,7]. ВООЗ визнала «синдром вигорання» у 2001 році як проблему, яка потребує медичного втручання, що знайшло відображення у МКХ-10 [9].

**Мета.** Метою проведеної роботи стало дослідження факторів, що мають вплив на частоту виникнення симптомів клінічної форми синдрому хронічної втоми у спеціалістів фармації; аналіз і виявлення шляхів оптимізації профілактики синдрому ПВ; пошук методів підвищення стійкості до несприятливого впливу факторів, що провокують його виникнення й прогресування у спеціалістів фармації на професійному лані повсякденної праці та шляхів корекції ПВ.

**Матеріали та методи.** Для здійснення дослідження було проведено огляд та узагальнення даних наукових джерел та профільної літератури. Для загального аналізу було використано опитування за методом анонімного анкетування серед слухачів курсів підвищення кваліфікації у 6 обласних центрах України загалом 169 спеціалістів фармації. Анкета як основний соціальний документ та базовий інструмент опитування вміщувала структурно упорядковану та методично злагоджену низку питань. Обробка та аналіз результатів опитування проводилась методами дескриптивної статистики та кореляційного аналізу.

**Результати.** З метою вирішення питань, що виникли в ході дослідження, було обрано регіони, в яких колективом кафедри загальної фармації та безпеки ліків інституту підвищення кваліфікації спеціалістів фармації (ІПКСФ) згідно виробничого плану роботи ІПКСФ про-

водяться виїзні передатестаційні цикли та цикли тематичного удосконалення. Це були обласні центри: Вінниця, Житомир, Полтава, Рівне, Харків, Чернігів. В експеримент було задіяно 169 фахівців фармацевтичного сектору галузі охорони здоров'я, які були на той час слухачами циклів підвищення кваліфікації, серед яких і було проведено групове очне анкетування. Учасники експерименту заповнювали опитувальник (анкету), що розроблено викладачами кафедри. Анкета, як інструментарій для проведення моніторингових досліджень освітніх проблем містила низку запитань тематично пов'язаних та певним чином упорядкованих. Це були питання демографічного характеру (вік, професія, рівень освіти респондента тощо) та звертання до респондента.

Обробка результатів опитування проводилась методами дескриптивної статистики та кореляційного аналізу.

При аналізі фахового складу учасників експерименту [5] встановлено, що серед анкетованих 68 % мали повну вищу освіту за напрямком підготовки «Фармація», спеціальністю «Фармація», серед яких: 40 % були провізорами зі спеціалізацією «Провізор загального профілю», 28 % — завідувачами аптеки за напрямком підготовки «Фармація», спеціальністю «Фармація». Серед слухачів циклів тематичного удосконалення 32 % були фармацевтами з неповною вищою освітою (молодший спеціаліст) або базовою вищою освітою (бакалавр) за напрямком підготовки «Фармація», спеціальністю «Фармація».

Оцінка віку цих фахівців наведена на рис. 1, який демонструє, що 29 % — найбільша група — це спеціалісти фармацевтичного сектору галузі охорони здоров'я України віком від 41 до 50 років, переважна більшість яких працює у Полтавській області (40 %).

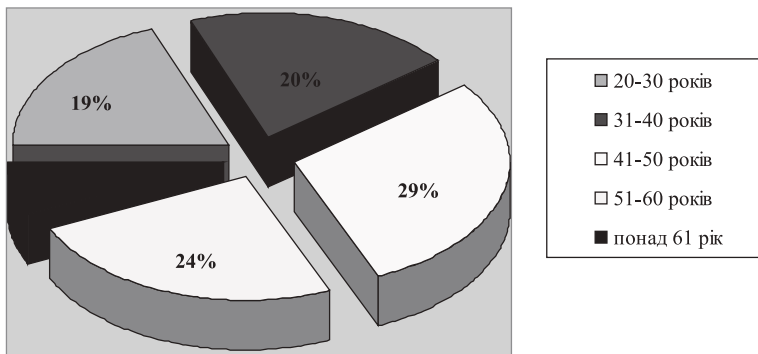


Рис. 1. Розподіл анкетованих за віком.

При дослідженні обізнаності респондентів з терміном «професійне вигорання» визначено, що 67% респондентів з ним знайомі, 17% — відповіли негативно, а 16% — взагалі не змогли дати відповідь. Тобто, навіть в такій сфері, як фармацевтичний сектор галузі охорони здоров'я 33% фахівців різного ступеня освіти (повна вища та неповна вища освіта), за напрямком підготовки «Фармація» потребує поглиблення знань відносно ПВ, залежності його розвитку від внутрішніх та зовнішніх чинників, знань сучасних прийомів та методів усунення ПВ, що підкреслює актуальність проведення досліджень.

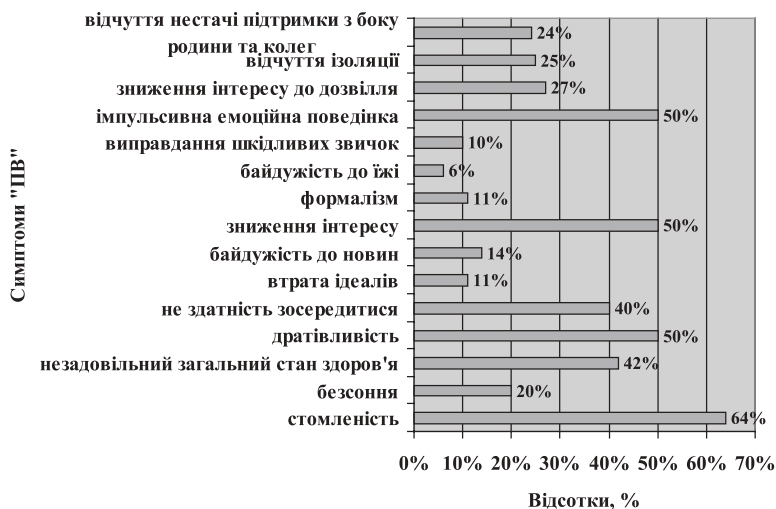


Рис. 2. Симптоми, характерні для професійного вигорання з точки зору фахівців практичної фармації.

Вивчення даних відносно найбільш характерних для ПВ симптомів (рис. 2), дозволило дійти висновку, що найбільшою проблемою, яка знижує якість життя фахівців практичної фармації є стомленість, яку відчувають 64% респондентів, у 27% респондентів спостерігалось зниження інтересу до дозвілля, 50% надокучали такі симптоми, як імпульсивна емоційна поведінка та дратівливість, і лише 6% відзначали байдужість до їжі.

Обдумування значення факторів, які провокують виникнення симптомів ПВ (рис. 3), дозволило дійти висновку, що з точки зору респондентів — найбільший вплив на формування професійного вигорання фармацевтичних працівників вказує психологічний клімат (71%).

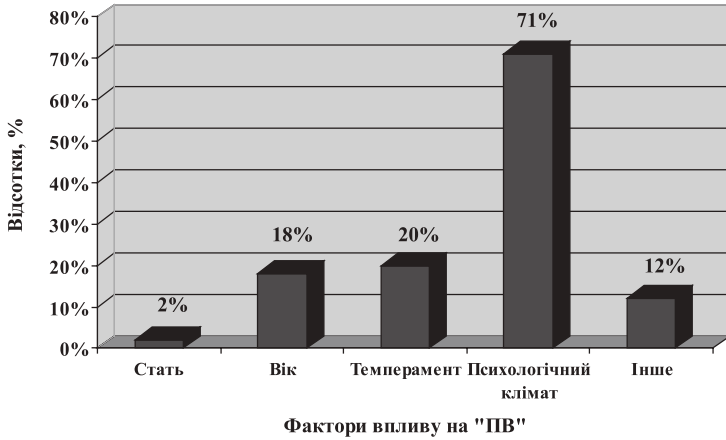


Рис. 3. Розподіл факторів впливу на «професійне вигорання» з точки зору фахівців практичної фармації.

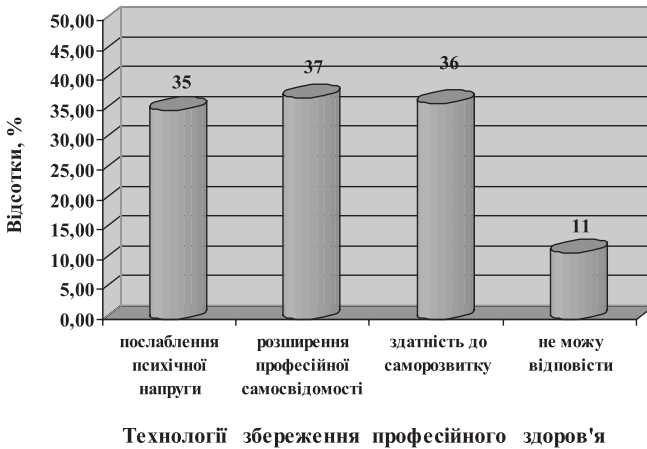


Рис. 4. Технологічні прийоми збереження «професійного здоров'я».

Оцінка значення засобів збереження (рис. 4), «професійного здоров'я» показала, що 35% надають перевагу прийомам з послаблення психічної напруги, 37% — розширенню професійної свідомості, яка з їх точки зору попереджує виникнення та позитивно впливає на перебіг ПВ. На здатність до саморозвитку, як інструменту зі збе-

реження психоемоційного стану на роботі вказало 36 % респондентів. Опитані спеціалісти фармації мають думку, що визначення нових професійних та життєвих цілей попереджують розвиток синдрому ПВ (3,7 у балах у межах від 1 до 5). Значна кількість опитаних надала перевагу пункту «дотримання раціонального режиму праці та відпочинку» як засобу запобігання ПВ (4,2 бали по 5-тибальній шкалі).

Серед методів корекції ПВ 62 % вважали, що призначення вітамінних лікарських засобів та заспокійливих допомагають в усуненні його симптомів.

**Висновки.** Сучасний стан вітчизняного фармацевтичного сектору галузі охорони здоров'я висуває підвищені вимоги до його працівників не тільки щодо професійних вмій, знань і навичок, але й до рівня їх психологічного самопочуття та особистісного розвитку. Фахівці в галузі психологічних та медичних досліджень одностайні у своїх висновках про те, що професіонали, діяльність яких, пов'язана зі спілкуванням фахівців зі значною кількістю людей (ця діяльність характерна для провізорів та інших спеціалістів фармації) протягом робочого дня в значній мірі відчувають деформування психологічного та емоційного стану. Соціально-економічні проблеми, пов'язані з невеликою зарплатнею, відсутністю оптимальних умов праці, емоційне виснаження при здійсненні фармацевтичної опіки під час відпуску лікарських засобів та інші проблеми посилюють стан їх психоемоційної напруги, яка знижує показники фізичного та психічного здоров'я фахівців фармації. Такі фактори руйнівно впливають на їхню емоційну сферу у вигляді зростання кількості афективних розладів; відчуття невдоволення власною особою та своїм життям; труднощів у взаємовідносинах з колегами, членами сім'ї, оточуючими людьми. Охарактеризовані зміни негативно відбиваються на усіх напрямках професіональної діяльності фармацевтичних працівників, а саме, помітно знижуються результати їх праці, погіршується вдовolenість власною діяльністю, тобто відбуваються зміни мотиваційної сфери, все це та інші прояви сприяють розвитку ПВ.

На підставі результатів експертного опитування фахівців практичної фармації було визначено, що психологічний клімат на робочому місці має найбільший вплив на формування синдрому ПВ. А серед можливостей уникнення та запобігання ПВ, більшість опитаних віддали перевагу розширенню професійної свідомості (37 %) та прийомам зняття психічної напруги (35 %).

Таким чином, можна зробити висновок, що для ефективної праці та отримання задоволення від обраного фаху спеціалістам фармації необхідні нові формати шляхів профілактики стресів на профе-

сійному лані та позитивне когнітивне мислення в особистому житті. Позитивний стан атмосфери у колективі (доброзичливість, контактність, інтегрування) сприяють створенню комфортного середовища, формуванню професійної впевненості та доброзичливості, напрацюванню навичок психогієни у повсякденності, тобто знижують ризик появи ПВ. Питання про вплив когнітивних аспектів у формуванні ПВ, щодо значення ПВ в професійній діяльності спеціалістів фармації необхідно висвітлювати на всіх рівнях професійної підготовки, включати в низку заходів фармацевтичної опіки, яка здійснюється при реалізації лікарських засобів провізором чи фармацевтом та доцільно уводити до складу програм інноваційних форм підвищення кваліфікації спеціалістів фармації при створенні новітніх освітніх форматів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова Н. П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. / Н. П. Баранова. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 159 с.
2. Дослідження синдрому емоційного і професіонального вигорання у фармацевтичних працівників / В. О. Борищук, О. С. Соловійов, Т. М. Краснянська та ін. // Соціальна фармація в охороні здоров'я. — 2015. — Т. 1, № 1 — С. 65–72.
3. Гончаренко Н. В. Психологічні особливості прояву синдрому «емоційного вигорання» у провізорів-інтернів / Н. В. Гончаренко, М. В. Білоус // Збірник наукових праць КПНУ імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАМН України: Проблеми сучасної психології, 2018. — Вип. 40. — С. — 62–80.
4. Гончаренко Н. В. Психологічні чинники збереження психічного здоров'я майбутніх лікарів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Н. В. Гончаренко. — Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАМН України, 2015. — 192 с.
5. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників: Вип. 78 «Охорона здоров'я» / М-во охорони здоров'я України; М-во праці та соціал. політики України. — К., 2002. — С. 202–209, 314–315.
6. Кожухова Т. В. Професіональний стресс в фармації/ Т. В. Кожухова, Г. І. Квітцата // Провизор. — 2008. — № 13–14. — С. 80–83.
7. Котвіцька А. А. Синдром «професійного вигорання» у працівників фармацевтичної галузі / А. А. Котвіцька, Н. О. Пузак, О. А. Пузак // Соціальна фармація: стан, проблеми та перспективи: матеріали II міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Харків, 27–30 квіт. 2015 р. — Х., 2015. — С. 44–52.
8. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання — актуальна проблема медицини сьогодення / Н. М. Маляр-Газда // Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики-сімейної медицини. — 2015. — № 3. — С. — 15–18.
9. Міжнародний статистичний класифікатор хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я 10-го перегляду (МКХ-10) — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://mkh10.com.ua/>.



## **Синдром профессионального выгорания: как сохранить психозмоциональное здоровье специалиста фармации**

**А. Ф. Пиминов, А. И. Квитчата, Е. А. Бурьян, В. А. Якущенко**  
Институт повышения квалификации специалистов фармации,  
г. Харьков,  
Национальный фармацевтический университет, г. Харьков

**Введение.** Сотрудники большинства заведений практической фармации, профессиональная деятельность которых связана с повседневным осуществлением эмоционально напряженных контактов с большим количеством пациентов, в значительной степени становятся склонными к развитию синдрома «профессионального выгорания». Этот синдром стал достаточно распространенным и уже достиг такого уровня, что даже получил диагностический статус в МКБ-10, а его дальнейшее исследование стало очень актуальным.

**Цель работы:** исследование и оценка основных факторов, формирующих синдром профессионального выгорания у специалистов фармации и поиск эффективных методов его предотвращения и коррекции.

**Материалы и методы.** Исследование было проведено путем обобщения информации научных источников и данных профильной литературы. Для общего анализа был использован опрос методом анонимного анкетирования слушателей курсов повышения квалификации. Обработка и анализ результатов опроса проводилась методами статистических подсчетов.

**Результаты исследований.** Согласно полученным результатам исследования установлено, что психологический климат на рабочем месте оказывает наибольшее влияние на формирование профессионального выгорания у специалистов фармации. А владение приемами снятия психологического напряжения и расширение профессионального сознания стали основными аспектами, которые были выделены респондентами среди мер его предупреждения и коррекции.

**Выводы.** Для эффективной работы и получения удовольствия от выбранной специальности специалистам фармации необходимы новые пути профилактики стрессов на профессиональном поприще и положительное когнитивное мышление в личной жизни. Положительная атмосфера в коллективе (доброжелательность, контактность, интегрирование) способствуют созданию комфортной среды, формированию профессиональной уверенности и доброжелатель-

ности, нароботке навичок психогієни в повсякденности, то єсть снижають ризик появи професійного вигорання.

**Ключевые слова:** спеціаліст фармації, практична фармація, синдром професійного вигорання, анкетування.

## **Professional burnout syndrome: how to preserve the psycho-emotional health of a pharmacy specialist**

*O. F. Piminov, G. I. Kvitchata, K. O. Burian, V. A. Yakushchenko*

**Institute for Advanced Training of Pharmacy Specialists, Kharkiv, National University of Pharmacy, Kharkiv**

**Introduction.** The staff of most practical pharmacy establishments, whose professional activities are connected with the daily implementation of emotionally intense contacts with a large number of patients, are becoming largely prone to the development of the “professional burnout” syndrome. This syndrome has become quite common and has already reached such a level that it even received diagnostic status in ICD-10, and its further research has become very relevant.

**Objective.** To study and evaluate the main factors that may lead to “professional burnout” syndrome in pharmacy specialists and the search for effective methods for its prevention and correction.

**Materials and methods.** The study included the thorough analysis and compilation of information sources and scientific data on the relevant literature. The general analysis was based on the data collected from anonymous questioning of students of advanced training courses. The statistical analysis methods were used for survey reports processing and analyzing.

**Research results.** According to the obtained results, it was established that the psychological climate in the workplace has the greatest impact on the professional burnout among pharmacy specialists. And methods of relieving psychological stress and expanding professional consciousness became the main aspects that were highlighted by respondents among the measures for its prevention and correction.

**Conclusions.** For effective work and enjoyment in the chosen specialty, pharmacy specialists need new ways of preventing stress in their professional field and positive cognitive thinking in their personal lives. The positive atmosphere in the team (goodwill, contact, integration) contributes to creating a comfortable environment, building professional confidence and goodwill, developing mental hygiene skills in everyday life, therefore reducing the risk of professional burnout.

**Key words:** pharmacy specialist, practical pharmacy burnout syndrome, questioning.

***Відомості про авторів:***

***Пімінов Олександр Фомич*** — доктор фармацевтичних наук, професор кафедри загальної фармації та безпеки ліків Інституту підвищення кваліфікації спеціалістів фармації, Національний фармацевтичний університет. Адреса: м. Харків, Площа Захисників України, 17, тел.: (0572) 32-27-98.

***Квітчатта Ганна Іванівна*** — кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної фармації та безпеки ліків Інституту підвищення кваліфікації спеціалістів фармації, Національний фармацевтичний університет. Адреса: м. Харків, Площа Захисників України, 17, тел.: (0572) 32-27-98.

***Бур'ян Катерина Олександрівна*** — кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри загальної фармації та безпеки ліків Інституту підвищення кваліфікації спеціалістів фармації, Національний фармацевтичний університет. Адреса: м. Харків, Площа Захисників України, 17, тел.: (0572) 32-27-98.

***Якущенко Вікторія Анатоліївна*** — кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної фармації та безпеки ліків Інституту підвищення кваліфікації спеціалістів фармації, Національний фармацевтичний університет. Адреса: м. Харків, Площа Захисників України, 17, тел.: (0572) 32-27-98.