

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: СУТНІСТЬ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MEDICAL WORKERS: ESSENCE, WAYS TO OVERCOME

Стаття присвячена одній із актуальних проблем синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності медичних працівників. Сутність синдрому полягає у системному виснаженні емоційних резервів та психологічних ресурсів медичних працівників під впливом негативних факторів професійного середовища. На основі проведених досліджень виявлено, що це явище може виявлятися в різних формах, таких як втома, втрата інтересу до професії, апатія та зменшення ефективності роботи.

Синдром емоційного вигорання представляє собою професійне відхилення особистості внаслідок реакції на стрес, що призводить до фізичного, розумового і емоційного виснаження, і має різноманітну феноменологію. Різні підходи існують щодо концептуалізації цього синдрому, розглядаючи його як тривимірний конструкт, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Також розглядається як механізм психологічного захисту, який виражається в повному або частковому виключенні емоцій як відповідь на стресові чинники професійної діяльності, або як деструктивний спосіб вирішення професійних криз. Враховуючи актуальність проблеми, було проведено анкетування медичних працівників операційного відділення Черкаської обласної дитячої лікарні до і після проведення психологічних заходів щодо подолання синдрому емоційного вигорання. Відбулася позитивна динаміка.

Дослідження сутності синдрому емоційного вигорання та визначення шляхів подолання цього явища в медичній сфері може допомогти розробці ефективних стратегій профілактики та підтримки медичних працівників. Засоби подолання емоційного вигорання можуть включати психологічні, організаційні та соціокультурні аспекти, спрямовані на збереження психічного здоров'я та підвищення якості життя працівників системи охорони здоров'я.

Враховуючи поширеність проблеми та її потенційний вплив на якість надання медичних послуг, дослідження синдрому емоційного вигорання у медичних працівників є актуальним і важливим для подальшого вдосконалення системи охорони здоров'я та забезпечення психологічного комфорту працівників.

Ключові слова: емоційне вигорання, медичні працівники, засоби подолання.

The essence of the syndrome consists in the systematic depletion of emotional reserves and psychological resources of medical workers under the influence of negative factors of the professional environment. Based on the research, it was found that this phenomenon can manifest itself in various forms, such as fatigue, loss of interest in the profession, apathy and reduced work efficiency.

The syndrome of emotional burnout is a professional deviation of the personality as a result of the reaction to stress, which leads to physical, mental and emotional exhaustion, and has a diverse phenomenology. Different approaches exist regarding the conceptualization of this syndrome, considering it as a three-dimensional construct that includes emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal achievements. It is also considered as a mechanism of psychological protection, which is expressed in the complete or partial exclusion of emotions as a response to stressful factors of professional activity, or as a destructive way of solving professional crises.

Taking into account the urgency of the problem, a questionnaire was conducted among medical workers of the operating department of the Cherkasy Regional Children's Hospital before and after conducting psychological measures to overcome the syndrome of emotional burnout. Positive dynamics took place.

Researching the essence of the emotional burnout syndrome and determining ways to overcome this phenomenon in the medical field can help to develop effective strategies for prevention and support of medical workers. Coping with emotional burnout can include psychological, organizational, and sociocultural aspects aimed at preserving mental health and improving the quality of life of health care workers.

Considering the prevalence of the problem and its potential impact on the quality of the provision of medical services, the study of emotional burnout syndrome in medical workers is relevant and important for further improvement of the health care system and ensuring the psychological comfort of workers.

Key words: emotional burnout, medical professionals, means of coping.

УДК 616-051:613.86
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.7>

Василенко І.О.,
канд. пед. наук,
завідувач кафедри фундаментальних дисциплін
Черкаської медичної академії

Діхтяренко Л.М.,
викладач вищої категорії, старший викладач,
голова циклової комісії математики та інформатики Черкаської медичної академії

Чубенко В.А.,
викладач вищої категорії,
викладач-методист циклової комісії математики та інформатики Черкаської медичної академії

Савенко Д.В.,
викладач вищої категорії,
викладач-методист циклової комісії математики та інформатики Черкаської медичної академії

Вступ. Сучасне суспільство висуває надзвичайно високі вимоги до медичних працівників, причому їхня відповідальність за здоров'я та життя пацієнтів є велика, тому питання професійного вигорання та його впливу на медичних працівників стає особливо актуальним. У цьому контексті, синдром емоційного вигорання визначається як серйозна проблема, що може суттєво впливати на фізичне та психічне здоров'я медичних працівників, а також на якість надання медичної допомоги.

Багато науковців зосереджені на вивченні взаємодії між людьми та визначенні впливу професійних факторів на особистість, зокрема на деформацію особистості. У літературі, як зарубіжній, так і вітчизняній, можна знайти численні дослідження феномену емоційного вигорання, зокрема у професіях, таких як медичні сестри, лікарі, педагоги та соціальні працівники. Існує велика кількість досліджень, присвячених вивченню синдрому вигорання у різних категорій медичних працівників. Роботи

Д. Дірендонка, Х. Сіксми та В. Шауфелі досліджують синдром вигорання у молодшого медичного персоналу, в той час як Б. Пелман і Е. Хартман аналізують його прояви серед лікарів різного профілю. Важлива роль індивідуально-психологічних чинників у формуванні синдрому вигорання у працівників системи охорони здоров'я відзначається у роботах А. Абрумової, В. Бойка та С. Маслач.

У вивченні професійної діяльності фахівців, зокрема таких як медичні працівники, педагоги, психологи та соціальні працівники, традиційно наголошується на позитивних аспектах роботи з людьми. Однак, через високі вимоги цим професіям, із самого початку очевидно, що робота з людьми може нести в собі небезпеку тяжких переживань, пов'язаних із робочими ситуаціями, та призводити до професійного стресу.

Актуальність публікації полягає у тому, що професійна діяльність медичних працівників постійно пов'язана із стресом, емоційними труднощами та великим психологічним навантаженням. Синдром емоційного вигорання, що є серйозною проблемою в медичній сфері, може суттєво впливати на фізичне та психічне здоров'я медичних фахівців, а в кінцевому результаті на якість медичної допомоги, значно знижуючи її рівень.

Метою статті є висвітлення особливостей синдрому емоційного вигорання у медичних працівників операційного відділення Черкаської обласної дитячої лікарні та виявленні шляхів ефективного подолання цього явища. Зазначена проблема стає актуальною в контексті високої емоційної та психічної навантаженості, яку професійна діяльність вимагає від медичних працівників.

Завдання дослідження полягає у визначенні шляхів подолання синдрому емоційного вигорання та діагностиці стану синдрому емоційного вигорання медичних працівників операційного відділення Черкаської обласної дитячої лікарні; розробка та обґрунтування рекомендацій з метою запобігання та подолання емоційного вигорання у медичній сфері.

Методи та методики дослідження. Для реалізації поставленої було використано комплекс традиційних загальнонаукових методів аналізу, синтезу, систематизації, порівняння, узагальнення, за допомогою яких дослідили динаміку емоційного вигорання медичних працівників операційного відділення Черкаської обласної дитячої лікарні.

Результати та дискусії. Протягом багатьох десятиліть як за кордоном, так і в нашій країні, здоров'я медичних працівників залишається актуальною проблемою, яка пов'язана з різними професійними патогенними факторами. Особливу увагу приділяють вивченню чинників, що сприяють розвитку та конкретним проявам синдрому вигорання у медичних працівників. Синдром вигорання входить до 11-го видання Міжнародної класифікації

хвороб (МКХ) як явище, що виникло внаслідок хронічного стресу на роботі. Це не медичний стан чи діагноз, і це явище вже описували в МКХ-10 [6]. Таким чином, наростає необхідність розробки більш ефективних стратегій профілактики синдрому вигорання, зокрема враховуючи потенційні психосоціальні та психосоматичні фактори ризику для фахівців у сфері охорони здоров'я.

Навіть при наявності значної кількості наукових досліджень даного явища, термін «емоційне вигорання» не має чіткого визначення в системі психологічних знань. Переклад цього терміну з англійської мови («burnout») може мати різні смислові відтінки, такі як «емоційне вигорання», «емоційне згорання» чи «емоційне перегорання». Крім того, при описі особливостей психологічного стану працівників, які виникають внаслідок емоційної напруги та численних професійних стресів, використовуються терміни «психічне вигорання» та «професійне вигорання».

Синдром емоційного вигорання, який вперше визначив американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році, представляє собою поступове наростання емоційного виснаження. Цей стан може викликати особистісні зміни в області міжособистісного спілкування, навіть до того рівня, коли відбувається розвиток глибоких когнітивних спотворень.

Більшість вчених розглядає «вигорання» як прояв тривалої стресової реакції чи синдрому, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Важливо відзначити, що термін «стрес» охоплює широкий спектр явищ, які головним чином пов'язані з його утворенням, розвитком, проявами та наслідками. Різні науки, такі як психологія, фізіологія, медицина, займаються вивченням феномену «стресу». У перекладі з англійської, слово «стрес» означає «напруга», і часто воно використовується для характеристики різних станів людини, які можуть виникнути під впливом різноманітних зовнішніх або внутрішніх обставин. Ганс Сельє, канадський фізіолог, вважається засновником теорії стресів і вперше ввів поняття «стрес» як фізіологічної реакції організму на вплив фізичних, хімічних або органічних факторів. В. Ганзен описує стрес як полідетерміновану, інтегровану якість особистості, цілісну реакцію на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовану на досягнення корисного результату.

Традиційно у суспільній свідомості і в науковій літературі, при вивченні професійної діяльності фахівців у соціономічних сферах (медичних працівників, педагогів, психологів, соціальних працівників тощо), акцент часто робиться на позитивних аспектах роботи з людьми. Однак, очевидно, що саме робота з людьми, обумовлена високими вимогами, які висуваються до представників таких професій, несе в собі особливу відповідальність і емоційне

напруження, що потенційно може призвести до важких переживань та професійного стресу.

Американський психіатр провадив дослідження щодо психологічного стану здорових осіб, які постійно спілкуються із клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженому середовищі під час професійної допомоги. У фокусі його дослідження були симптоми вигорання та сутність психічного здоров'я особистості.

В 1978 році соціально-психологічний підхід до вивчення явища вигорання набуває активного розвитку. Співробітники соціальної психології, зокрема Х. Маслач та її колеги, досліджують взаємодію людей у конкретних ситуаційних умовах та виділяють фактори вигорання, такі як велика кількість клієнтів, наявність негативного зворотного зв'язку від клієнта та відсутність особистісних ресурсів для подолання стресу.

Тому науковці зараз зосереджують свої зусилля на дослідженні взаємодії між людьми та визначенні впливу професійних факторів на особистість, зокрема на деформацію особистості. У світовій та вітчизняній літературі можна знайти багато досліджень феномену емоційного вигорання, зокрема детально досліджені такі професії, як медичний персонал (лікарі та медсестри), педагоги та соціальні працівники. Важливо зауважити, що дослідження здобувачів освіти медичних закладів освіти зустрічаються значно рідше, і тому ця робота спрямована на вивчення цього аспекту.

Спочатку термін «вигорання» вказував на стан знемоги, але з часом симптоматика почала розширюватися. Вчені почали пов'язувати це явище з психосоматичним станом. У даний час дослідники виділяють більше 100 симптомів емоційного вигорання.

За словами різних авторів, існує багато визначень «вигорання». Фроуденбергер стверджує, що це виснаження енергії у професіоналів у сфері соціальної допомоги, коли вони відчують перевантаження проблемами інших людей. Це може викликати цинічну установку, при якій працівник втрачає інтерес і відноситься до своїх обов'язків безвідповідально.

Вигорання представляє собою стан емоційного і фізичного виснаження, коли людина не може повноцінно функціонувати. Люди стають неефективними у досягненні своїх цілей і виконанні обов'язків, виходячи за рамки своєї професійної ролі.

Згідно з визначенням М. Буріша, вигорання є результатом тривалого робочого стресу і професійної кризи. В. Бойко додає, що це може бути механізм психологічного захисту, який включає повне або часткове виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

Американські психологи К. Маслач і С. Джексон визначають синдром вигорання як тривимірний конструкт, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукування особистих досягнень.

Японські дослідники пропонують додати четвертий чинник «Залученість», який характеризується головними болями, порушенням сну, дратівливістю та хімічними залежностями.

Більшість експертів визнає, що для визначення наявності та ступеня «вигорання» необхідно враховувати саме три складові. При цьому внесок кожного фактора виявляється різним.

Н. Самоукіна описуючи прояви синдрому професійного вигорання, розділяє їх на три групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові. Внаслідок цих причин активується механізм емоційної відстороненості, інколи конкретні люди ігноруються. Однак цей механізм має й дисфункціональний аспект, коли емоційна економія спрямована не на конкретну адресу, а на всіх оточуючих.

У нашій країні поняття «синдром емоційного вигорання» введено в психологічну практику недавно, і ця проблема, на думку багатьох, не отримала належної уваги. На сучасному етапі розвитку міжнародної науки досліджується явище емоційного вигорання у контексті психології стресових станів (вигорання розглядається як результат стресу), в рамках психології професійної діяльності (вигорання вважається формою професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання розглядається як стан фізичного і психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

Проаналізувавши результати наукових досліджень, проведених в Україні та за кордоном, що стосуються проблеми емоційного вигорання, можна прийти до висновку, що синдром емоційного вигорання представляє собою значущий та небезпечний фактор, який має вплив на професійну діяльність. Існують різноманітні точки зору щодо причин та симптомів цього синдрому.

Синдром емоційного вигорання виникає в результаті тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності. За даними Європейської конференції ВООЗ 2005 року, професійний стрес є значущою проблемою для приблизно третини працівників країн Європейського союзу, і вирішення психічних проблем, пов'язаних із цим, коштує в середньому 3–4% валового національного доходу.

Синдром емоційного вигорання представляє собою поступову втрату емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного виснаження, розумової втоми, фізичної втоми, особистої відгородженості й зниження задоволення від виконання роботи. Термін «синдром психічного вигорання» використовується як синонім.

Вигорання можна розглядати як стереотип емоційної поведінки, частіше професійної. Це частково функціональний стереотип, що дозволяє економно витратити енергію, але може мати дисфункціональні наслідки для професійної діяльності і взаємин з партнерами.

У 1977 році на щорічній конференції Американської психологічної асоціації було введено термін «синдром емоційного вигорання» у науковий обіг. Внаслідок цієї події з'явилося багато наукових публікацій та досліджень, спрямованих на вивчення проблеми емоційного вигорання серед медичних працівників. Оскільки медичні працівники регулярно зіштовхуються із високим рівнем стресу у повсякденній діяльності, ця проблема стає особливо актуальною. Тенденція до зростання інтересу до проблеми емоційного вигорання підтверджується збільшенням обсягу наукових публікацій та досліджень протягом останнього десятиріччя.

Найчастіше синдром емоційного вигорання спостерігається серед медичних працівників, науково-педагогічних та педагогічних працівників, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів та здобувачів освіти. Його різні ступені виявляються у великій кількості медичних працівників і психологів. Цей синдром може призводити до психо-соматичних і психо-вегетативних порушень.

Згідно з результатами дослідження англійських вчених, серед лікарів загальної практики виявлено високий рівень тривоги у 41% випадків і клінічно виражену депресію – у 26% випадків. Третина медичних фахівців використовує медикаментозні засоби для зменшення емоційного напруження, і споживання алкоголю перевищує середній рівень. Згідно з внутрішнім дослідженням, проведеним вченими країни, у 26% терапевтів виявлений високий рівень тривожності, а у 37% – субклінічна депресія. Ознаки синдрому емоційного вигорання спостерігаються у 61,8% стоматологів, при цьому у 8,1% – у фазі виснаження. Такий синдром виявлений у третині працівників кримінально-виконавчої системи, які взаємодіють із засудженими, і у третині працівників правоохоронних органів.

Медико-психологічні рекомендації щодо психокорекції синдрому емоційного вигорання включають низку заходів [1], спрямованих на відновлення психологічного та емоційного благополуччя та були запропоновані медичним працівникам операційного відділення Черкаської обласної дитячої лікарні, зокрема:

1. Вправа «Піджак на вішалці» може бути виконана не тільки у положенні лежачи або сидючи, але і стоячи або навіть під час ходьби. Для цього достатньо уявити себе без кісток, наче виготовленим із гуми, або уявити своє тіло, схожим на підвішений піджак на вішалці. Здійсніть рухи тілом, наче воно вільно гойдається на хребті. Відчуйте, як рухаються руки, плечі та тазовий пояс, коли ви здійснюєте обертання хребта. Коли людина хвилюється, її дихання стає швидким і поверхневим. Щоб уникнути надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, важливо забезпечити глибоке та повільне дихання.

2. Виконання вправи «Ритмічне дихання». Якщо ви відчуваєте, що розпочинаєте переживати, напружуватися або розлючуватися, використовуйте такий метод дихання: під час вдиху рахуйте до трьох, а під час видиху також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих ще тривалішим, наприклад, рахуйте до п'яти, до семи і так далі.

3. Виконання вправи «Рахунок» може бути здійснено в будь-якому місці. Сідайте комфортно, складіть руки на колінах, поставте ноги на землю і оберіть предмет, на якому можна сконцентрувати свою увагу.

Розпочніть рахувати від 10 до 1, вдихаючи і повільно видихаючи на кожному числі (при цьому видих повинен бути помітно довший за вдих). Закрийте очі. Потім повторіть рахунок від 10 до 1, затримуючи подих на кожному числі. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом напруження зменшується і, нарешті, повністю зникає.

Без відкриття очей, продовжуйте рахувати від 10 до 1. На цей раз уявіть, що ви видихаєте повітря, яке має теплі пастельні відтінки. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюючись на хмари. Дозвольте цим ніжним хмарам плисти, поки ваші очі не відкриються самі [3, с. 71].

Щоб знайти оптимальний ритм рахунку, дихайте повільно і спокійно, використовуючи уяву для відсіювання будь-якої тривоги. Цей підхід ефективно розслаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, а через наступний тиждень – від 30, і так далі, збільшуючи число.

4. Виконайте вправу «Стеження за інформацією». Повністю розслабтеся та заплющте очі. Уявіть, що перед вами розташований чистий аркуш паперу разом із олівцями та гумкою. У вашій уяві намалюйте негативну ситуацію, яку ви хочете видалити з пам'яті. Це може бути як реальне зображення, так і образна сцена. Поступово використовуючи гумку у своїх думках, ефективно «стирайте» цю негативну інформацію з аркуша, доки ви не відчуєте, що картинка повністю зникає. Потім знову заплющте очі і уявіть той самий чистий аркуш паперу. Якщо зображення не зникло, повторно використовуйте гумку, доки воно повністю не зникне.

5. Вправа «Ворона на шафі». Якщо ви відчуваєте негативні емоції у взаємодії з певною особою, використовуйте техніку «Ворона на шафі». Для зменшення напруги уявіть цю особу у кумедному вигляді, зробіть її дуже маленькою або розташуйте в незвичайному оточенні. Змініть тембр голосу чи інші аспекти, щоб зобразити ситуацію кумедною або менш значущою для вас.

6. Вправа «Настрій». Якщо ви отримали погану новину чи закінчилася неприємна розмова, візьміть фломастери. Лівою рукою розслаблено малюйте абстрактний малюнок: використовуйте кольорові нитки, лінії-сюжети та фігури. Повністю

зануртесь у свої емоції, вибирайте кольори та проводьте лінії так, як вам би хотілося, щоб вони відображали ваш настрій [5].

Спробуйте уявити, що ви переносите свої почуття на папір. Після завершення малюнка перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5–7 слів, які точно відображають ваш настрій та почуття. Намагайтеся не задумуватися занадто довго і дозволяйте словам виникати спонтанно, без спеціального контролю.

Потім, знову переглянувши малюнок та прочитавши слова, емоційно розірвіть аркуш і викиньте його в кошик.

7. Вправа «Практика розтягування». Ляжте і розтягніть тіло, при цьому свідомо вдихаючи та розслабляючи м'язи. Часто стрес виявляється у напруженні тіла, що може викликати почуття стиснення. Розтягуючи затверділі ділянки, ми звільняємо утримані емоції. Визволяючи напругу, ви почуватимете себе значно краще. Після вивчення навичок розслаблення через інтенсивне розтягування, ваше тіло буде здатне реагувати на розслаблення в будь-який необхідний момент.

8. Вправа «Вдихайте глибше». Повільне та усвідомлене дихання сприяє зниженню темпу розмішування думок і дозволяє відчути свій власний дих. Коли ми стаємо уважними до свого дихання, ми можемо здійснювати його більш ефективно. Багато людей затримують дихання у періоди нервового напруження. Глибокий видих може призвести до відчуття полегшення. На заняттях йоги рекомендують видихати через ніс і вдихати через рот, спрямовуючи дихання у живіт. Це сприяє сповільненню дихання та приводить до глибокого внутрішнього спокою.

9. Практикуйте техніку напруження та розслаблення. Підніміть брови і відкрийте рот на максимум, задіюючи всі лицеві м'язи, а потім поступово розслабте їх. Цей проста вправа ефективно допомагає зняти напругу в щелепах та бровах.

Напружте всі м'язи тіла, стисніть кулаки, підніміться на носочках, підніміть плечі та напружте кінцівки. Потім раптово розслабтеся. Цю вправу найкраще виконувати у положенні лежачи. Після того, як ви вивільните напругу, ляжте на кілька секунд і відчуйте, як хвиля розслаблення проходить через ваше тіло.

10. Впровадження почергового дихання через ніздрі може здатися незвичайним, особливо якщо ви раніше не використовували цей метод. Саме тому рекомендуємо розпочати його застосування поступово, виконуючи короткі вправи кожен день, поки ви не відчуєте його переваги [4].

Коли ви остаточно звикнете до цієї техніки для подолання стресу, ви помітите дві зміни. Вам стане легше контролювати негативні емоції та відпускати їх. Ви зможете зосередитися на тому, що відбувається у даний момент.

Інструкція для почергового дихання через ніздрі така: сідайте в зручному положенні, утримуючи

спину прямо. Розслабтеся протягом кількох хвилин. Потім, використовуючи великий палець правої руки, закрийте праву ніздрю та вдихніть глибоко через ліву. Виконуйте цю вправу дуже повільно. Після того, як ви максимально вдихнете повітря, закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем правої руки і видихніть через праву. Потім повторіть ці кроки на іншу сторону: вдихайте максимально глибоко через праву ніздрю, закрийте її та видихніть через ліву [2, с. 43].

Враховуючи актуальність проблеми, було проведено анкетування медичних працівників операційного відділення Черкаської обласної дитячої лікарні до і після проведення психологічних заходів щодо подолання синдрому емоційного вигорання.

Метою було визначення рівня розвитку в них синдрому емоційного вигорання та статистична обробка отриманих результатів опитування даних. Респондентами були медичні працівники жіночої статі віком від 30 до 60 років. Серед опитаних медичних працівників на початковому етапі проведення експерименту негативний психологічний вплив на стан свого здоров'я та наявність клінічних симптомів синдрому емоційного вигорання відчули 85% усіх опитаних.

Зі всіх можливих симптомів, які характерні для синдрому емоційного вигорання респонденти виділили такі: відчуття швидкого емоційного і фізичного виснаження або хронічної втоми, частий безпричинний головний біль, підвищена дратівливість на незначні події та запаморочення. Симптоми, характерні для синдрому емоційного вигорання, які найчастіше спостерігали у себе медичні працівники були: головний біль – 35%, підвищена дратівливість – 37%, запаморочення – 21%, швидка втомлюваність – 28%. Інші прояви, такі як байдужість до виконання професійних обов'язків, депресія, безсоння мали 17% респондентів. Респонденти могли обрати декілька варіантів.

Серед медичних працівників, які відчули погіршення у стані свого здоров'я, більше половини опитаних усвідомлюють наявність проблеми та попереджають подальший розвиток синдрому емоційного вигорання різними шляхами, зокрема: 55,1% забезпечують собі позитивний настрій, 22,9% – застосовують сон та відпочинок, 35,3% – полюбляють прогулянки на свіжому повітрі, 8,4% – займаються спортом, 7,6% приймають заспокійливі лікарські засоби. Але, на жаль, 37,2% медичних працівників нічого не робить для попередження розвитку синдрому емоційного вигорання. Респонденти могли обрати декілька варіантів.

На рисунку 1 порівняльна діаграма суб'єктивного відчуття наявності синдрому емоційного вигорання до і після проведення психологічних заходів щодо подолання синдрому емоційного вигорання. Відбувається позитивна динаміка.

Висновки. З метою профілактики негативного впливу психоемоційного фактора та попередження

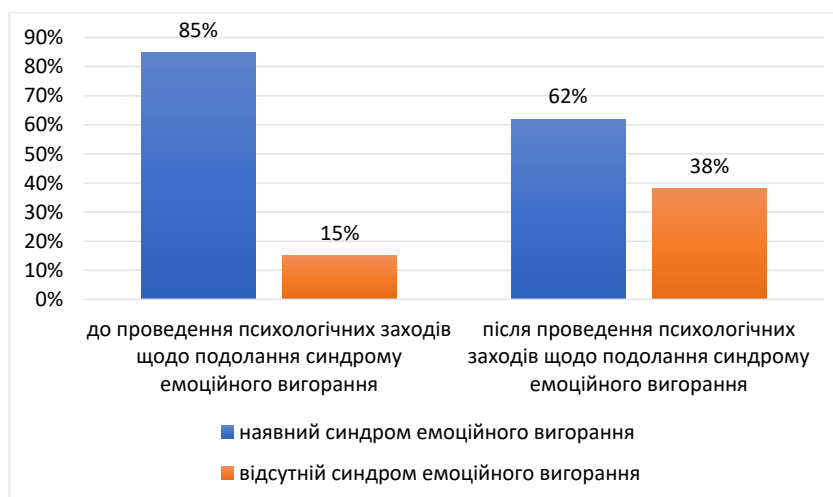


Рис. 1. Порівняльна діаграма суб'єктивного відчуття наявності синдрому емоційного вигорання

виникнення синдрому емоційного вигорання медичний персонал має дотримуватись рекомендацій, спрямованих на усунення дії чинників, які призводять до виникнення стресу, навчитись контролювати свої думки та емоції. Поліпшення умов праці, створення доброзичливих взаємовідносин у колективі, дотримання етичних та деонтологічних норм, уміння планувати свою роботу, позитивно мислити, уникати конфліктних ситуацій, змінювати світогляд – це те, що допоможе попередити емоційне вигорання.

На фізіологічному рівні позитивний ефект забезпечить: тривалий і якісний сон, збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування, достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці. Ефективним у даному випадку є фітотерапія, гомеопатія, масаж, терапія кольором, ароматерапія, дихальні вправи, баня і водні процедури у вигляді контрастного душу та плавання.

На емоційному рівні ефективним буде спілкування із сім'єю, друзями, заняття улюбленою справою, хобі (книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм тощо), прослуховування улюбленої музики, гумор, спілкування з природою, тваринами. Емоційне розвантаження забезпечить медитація, візуалізація, аутотренінг. Одним із способів запобігання синдрому емоційного вигорання є обмін професійною інформацією, що дає відчуття ширшого світогляду, ніж той, що існує всередині окремого колективу чи закладу, це забезпечать курси підвищення кваліфікації, конференції тощо.

Щодо шляхів подолання синдрому, результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу. Доцільність впровадження психологічної підтримки, тренінгів зі стрес-менеджменту та створення сприятливого робочого середовища, де працівники мають можливість відновлювати свої емоційні резерви, виявилася надзвичайно важливою.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : автореф. дис. на здоб. вч. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / «Педагогічна та вікова психологія», Одеса, 2009. 21 с.
2. Зінченко Є. В., Малигіна В. М., Трусов В. В. Психологічна допомога медичним працівникам у подоланні професійного вигорання. К.: Вид-во НДІ психотерапії, 2014. 160 с.
3. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для здобувачів освіти вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. : К. Ельга, НікаЦентр, 2004. 400 с.
4. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини*. 2015. № 3. С. 15–18.
5. Мельник С. В., Яковенко І. В. Синдром емоційного вигорання у медичних працівників: зв'язок із професійною дезадаптацією. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 10–16.
6. Офіційний веб-сайт Міністерства охорони здоров'я України. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja--javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11> (дата звернення 12.05.2024).