

# **Підсекція ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

## **ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЦЕС ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БОЙОВИХ МЕДИКІВ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ**

**Близнюк Є. О.**

Студентка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія», ФПСР

*Керівник: Ворнікова Л. К.*

ст. викладач кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

Тема емоційного вигорання під час війни торкається різні категорії людей в незалежності від їх віку, статусу та професії. Розглядаючи чинники, які впливають на процес вигорання – ділимо людей на групи, в яких виділяємо особливу – бойові медики.

Початок повномасштабного вторгнення детермінував проблему емоційного вигорання у військовослужбовців та учасників бойових дій. Наразі тема психічного здоров'я військових набула більшого значення та стала більш розвиненою. Але через відсутність налаштованої системи психологічної підтримки та наявну велику кількість стрес-факторів – тема вигорання постає все частіше.

Синдром емоційного вигорання – це складне структурно-динамічне утворення, яке формується в процесі професійної діяльності та є негативним ефектом професіоналізації та визначається як процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що

виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання, використовується термін "синдром психічного вигорання».

Бойові медики, як окрема група людей в темі емоційного вигорання, мають певну схильність до накопичення негативних емоцій та втому через велику кількість стресових ситуацій, зумовлених збройним конфліктом. Також, беремо до уваги, що люди, сфера роботи яких є «людина – людина» більш схильні до виникнення синдрому вигорання і навіть у цивільному житті медичні працівники відносяться до особливої «групи ризику». В діяльності бойового медика зібрані стрес-фактори як роботи медичного працівника, так і роботи військовослужбовця, що вдвічі ускладнює та пришвидшує процес вигорання. Одним з основних чинників, який зумовлює емоційне вигорання серед бойових медиків, є тривалий та інтенсивний стрес, пов'язаний з роботою в умовах бойових дій. Стресові ситуації вимагають швидкої та ефективної реакції, а також роботи під тиском часу. До інших чинників також відносимо фізичне навантаження та відсутність сну, високу інтенсивність роботи, часті втрати(людське життя), прийняття факту готовності до смерті.

Стабільність є, і ця стабільність – у нестабільності. Так само як і більшість військовослужбовців, військові медики не мають стабільності, постійної дислокації та, зазвичай, мають проблеми із наявністю належних ресурсів та умов праці.

Коли вимоги тривалий час переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги, що неминуче призводить до емоційного вигорання. Організм людини реагує на хронічний стрес за допомогою активації гормональної системи стресу, зокрема, виділенням кортизолу

та інших гормонів. Під впливом постійного стресу центральна нервова система стає більш вразливою, що несе за собою певні наслідки для організму, зокрема : порушення роботи серцево–судинної, імунної, репродуктивної систем та розвиток різноманітних психічних захворювань, таких як депресія, тривожність, психосоматичні розлади, безсоння, ПТСР та інші.

Наслідки емоційного вигорання можуть впливати на професійну діяльність медиків, що є загрозою як для них самих, так і для людей з якими вони працюють. Відсутність мотивації, знижений рівень концентрації, фізичне виснаження, зменшення продуктивності роботи, депресивний або панічний стан, збудливість, роздратованість та подразливість – є симптомами психічного вигорання, що стають на заваді професійній діяльності та порушують психічний стан людини.

Відсутність в Україні налагодженої системи психологічної підтримки військовослужбовців, в число яких входять бойові медики, не дає можливості попередити синдром емоційного вигорання шляхом пропрацювань можливих ризиків до їх появи та проблем, що вже виникли. Враховуючи, що психічне вигорання набагато легше попередити, ніж потім його лікувати, військових медиків, як і всіх військовослужбовців в цілому, необхідно забезпечувати належною підтримкою та навчати ефективним стратегіям саморегуляції та зняття стресу.

На мою думку, в Україні вкрай важливо налаштувати програми психологічної допомоги всім категоріям військовослужбовців, а також окремі програми для бойових медиків, що супроводжатимуть їх як до бойових завдань, так і певний час після.

За приклад візьмемо досвід інших країн та їх оптимізацію системи психологічної підтримки: в Канаді організація «The Tema Conter Memorial Trust» надає психологічну допомогу бойовим медикам та іншим

працівникам служби порятунку, які можуть страждати від емоційного вигорання. Вони також проводять навчальні програми та конференції зі стресостійкості для працівників служби порятунку. У Нідерландах медичні організації надають спеціалізовані послуги для бойових медиків, які можуть страждати від емоційного вигорання. Вони також проводять навчальні програми з методів самопомоги та стратегій управління стресом. Саме у такий спосіб можна забезпечити індивідуалізований підхід до зниження рівня вразливості цільної групи.

Попередження емоційного вигорання є важливим аспектом в роботі бойових медиків, враховуючи, що вони відносяться до особливої «групи ризику», а система надання психологічної допомоги має включати в себе роботу зі стресостійкістю та методами управління стресом, тренінги з психологічної самопомоги, психологічну підтримку та доступ до своєчасних консультацій за запитом. Разом з тим, важливим є також розвиток культури прийняття психологічної допомоги, що є складовою досягнення потрібного результату та залежить безпосередньо від об'єкта прийняття цієї допомоги.

Психологічна підтримка людей, що кожного дня рятують життя на передовій суттєво впливає на результати дій та розвиток системи надання допомоги як для медичної сфери, так і психологічної.

### **Література:**

1. Features Of Emotional Burnout Syndrome In Health Care Workers T. M. Draga, O. P. Myaluk, I. Ya. Krynytska Municipal institution «City Clinical Hospital No. 10» Odesa Rivne Basic Medical College I. Horbachevsky Ternopil State Medical University
2. Г. А. Макарова. Синдром емоційного вигорання. Питання соціального забезпечення, 2005. №8. С.11–21.
3. Maslach C., & Jackson S. E. (1981). The measurement of experienced urnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113.