

Прохоренко В. А., здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти,
prohorenkovaleria3@gmail.com;

Кирилішина М. Г. к. психол. н., доцент
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова (м. Одеса, Україна)
kyrylishyna.maryna@onu.edu.ua

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Анотація: У статті висвітлено проблему синдрому емоційного вигорання серед медичних працівників, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного конфлікту та наслідків пандемії COVID-19. Проаналізовано основні детермінанти вигорання, його прояви, а також вплив на професійну ефективність і міжособистісну взаємодію. Розглянуто стратегічні підходи до профілактики та подолання вигорання на рівні особистості та організації.

Ключові слова: емоційне вигорання, медичні працівники, психологічний стрес, професійна діяльність, профілактика.

Abstract: The article addresses the issue of burnout syndrome among medical professionals, which has become particularly relevant in the context of military conflict and the aftermath of the COVID-19 pandemic. The key determinants of burnout, its

manifestations, and its impact on professional efficiency and interpersonal interactions are analyzed. Strategic approaches to the prevention and management of burnout at both the individual and organizational levels are examined.

Keywords: *burnout, healthcare workers, psychological stress, professional activity, prevention.*

Актуальність дослідження. Синдром емоційного вигорання є однією з найактуальніших проблем сучасної психології, що набуває особливого значення в умовах військового конфлікту, який переживає Україна. Постійний вплив стресогенних факторів, пов'язаних із невизначеністю, фізичним та емоційним виснаженням, суттєво підвищує ризик розвитку вигорання серед медичних працівників. Проблему професійного вигорання загострила попередня пандемія на COVID-19 через тривалий контакт із пацієнтами, високий ризик зараження, обмеженість ресурсів та соціальний тиск, що призвело до значного погіршення психологічного стану медиків, підвищення рівня тривожності, депресивних проявів і професійної незадоволеності.

Дослідження чинників розвитку емоційного вигорання та механізмів його впливу на професійну діяльність дозволить розробити ефективні заходи підтримки медичних працівників, сприятиме їхньому психоемоційному благополуччю та підвищенню професійної стійкості.

Мета. Метою цієї роботи є розкриття поняття синдрому емоційного вигорання серед медичних працівників, визначення основних факторів, що сприяють його розвитку, та формулювання рекомендацій щодо ефективної профілактики й подолання цього стану для забезпечення психологічного благополуччя медичних працівників.

Виклад основного матеріалу. Вигорання – це тривала реакція на постійний емоційний і міжособистісний стрес на роботі. Воно проявляється у трьох основних формах: виснаження, відчуження або цинізм щодо роботи та відчуття власної професійної неефективності. Це явище виникає не тільки через особистий стрес, а й через загальні проблеми в робочому середовищі, які впливають на ставлення людини до своєї роботи [4].

Вигорання негативно впливає як на особисте життя, так і на соціальну взаємодію людини. Це може призводити до зниження якості виконання роботи та погіршення фізичного й психологічного здоров'я, що має наслідки не лише для працівника, а й для колег і пацієнтів [2].

Коли людина переживає емоційне вигорання, її організм часто подає певні сигнали. Дослідження показують, що найпоширенішими фізичними симптомами вигорання є: проблеми з травленням, підвищений артеріальний тиск, ослаблений імунітет (часті захворювання), регулярні головні болі, порушення сну.

Оскільки вигорання викликане хронічним стресом, варто також звернути увагу на його вплив на організм. Важливо зазначити, що наявність стресу у повсякденному житті не завжди є свідченням вигорання. Однак у випадках, коли стресові фактори залишаються невирішеними, вони можуть сприяти виснаженню адаптаційних ресурсів і поступовому розвитку синдрому емоційного вигорання.

Емоційне вигорання негативно позначається не лише на соматичному здоров'ї, а й на когнітивній, емоційній та особистісній сферах індивіда. До найбільш поширених психологічних симптомів вигорання належать: порушення концентрації уваги, депресивний настрій, втрата інтересу та задоволення від діяльності, зниження самооцінки та відчуття власної нікчемності.

Фактори, що спричиняють вигорання:

1. Нереалістичні часові обмеження. Співробітники, які мають достатньо часу для виконання своїх завдань, на 70% менш схильні до сильного вигорання. Однак ті, хто не може отримати більше часу (наприклад, парамедики чи пожежники), мають вищий ризик вигорання.

2. Брак комунікації та підтримки з боку керівництва. Підтримка керівника відіграє роль психологічного бар'єра від стресу. Співробітники, які відчувають сильну підтримку від свого керівника, на 70% рідше стикаються із симптомами вигорання.

3. Нечітко визначені робочі обов'язки. Лише 60% працівників знають, що від них очікується. Коли вимоги до роботи постійно змінюються, співробітники можуть відчувати виснаження, просто намагаючись зрозуміти, що їм потрібно робити.

4. Непосильне робоче навантаження. Коли кількість роботи стає надмірною (що часто буває у медиків), навіть найоптимістичніші співробітники можуть почати відчувати безнадію. Перевантаження швидко призводить до симптомів вигорання.

5. Несправедливе ставлення. Працівники, які вважають, що до них ставляться несправедливо, у 2,3 рази частіше стикаються з високим рівнем вигорання.

Стрес, що сприяє вигоранню, може походити переважно з роботи, проте інші сфери життя також можуть його посилювати. Наприклад, такі особистісні риси та моделі мислення, як перфекціонізм, невротизм і песимізм, можуть значно підвищувати рівень стресу [3].

Для запобігання вигоранню необхідні заходи як на рівні організації, зокрема створення підтримуючого робочого середовища, так і на рівні окремої людини, що передбачає навчання ефективним стратегіям подолання стресу. Соціальна природа вигорання та його тісний зв'язок із робочою діяльністю

роблять цю проблему надзвичайно важливою для підтримки здоров'я і добробуту працівників в Україні.

Лікування емоційного вигорання є складним процесом, і покращення помітні через певний час. Проте повернення до повноцінної роботи варте зусиль. Зосередимося на профілактиці, оскільки це найефективніший спосіб.

1. Підвищення психологічної компетенції:

- Навчання лікарів та медичного персоналу методам ефективної комунікації, тренінги з безконфліктного спілкування, риторики.
- Розвиток навичок протидії маніпуляціям, булінгу, агресії.
- Тренінги з емоційного інтелекту та технік управління емоціями.
- Швидке вирішення конфліктів:

2. Введення конфлікт-менеджера (адміністратора, головного лікаря) для вирішення спірних питань.

- Надання правової допомоги та захист репутації медичних працівників.
- Фізичний захист та засоби особистого захисту, якщо необхідно.
- Вихід негативних емоцій:

3. Групи психологічного розвантаження.

- Медитація, автотренінги, командні види спорту, екстремальні розваги (за умови безпеки).
- Розширення кола інтересів:

4. Створення культури всебічного розвитку співробітників, заохочення участі в соціальних проектах компанії [1].

Емоційне вигорання не лише негативно впливає на особистісне благополуччя медичних працівників, а й знижує якість надання медичної допомоги, що підвищує ризик лікарських помилок і порушень етичних норм професійної діяльності. Враховуючи критичну роль медиків у системі охорони здоров'я та їхню відповідальність за життя і здоров'я пацієнтів, пошук ефективних підходів до профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання є важливим завданням сучасної психології та медицини.

Висновки. Емоційне вигорання є серйозною проблемою серед медичних працівників, що негативно впливає як на їхнє фізичне та психічне здоров'я, так і на якість надання медичних послуг. Основними чинниками розвитку вигорання є надмірне робоче навантаження, відсутність підтримки, нечіткі робочі обов'язки та несправедливе ставлення. Своєчасне розпізнавання ознак емоційного вигорання та впровадження ефективних психологічних стратегій його профілактики є необхідними умовами збереження психічного здоров'я та оптимізації професійної діяльності.

Для запобігання вигоранню необхідні комплексні заходи, зокрема покращення робочих умов, підтримка з боку керівництва, психологічна освіта

медиків та створення культури емоційної стійкості. Важливим аспектом є впровадження тренінгів з управління стресом, емоційного інтелекту та комунікації, а також забезпечення медичних працівників правовим і фізичним захистом.

Ефективна профілактика емоційного вигорання сприятиме підвищенню професійної ефективності медиків, зменшенню ризику помилок та покращенню загального рівня медичного обслуговування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Девід С. Д25 Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя / Сьюзен Девід ; пер. з англ. Л. Герасимчука. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. 288 с.
2. Наговські Е. та А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.
3. Burnout Symptoms and Treatment Elizabeth Scott Medically reviewed by Steven Gans, MD Updated on March 20, 2020
4. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Elsevier Academic Press.