

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Пономарьов В.І., Злобін О.О.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна

Актуальність: професійне вигорання – надзвичайно актуальна та поширена проблема, не є унікальним явищем для нашого часу. Близько 5-7% населення у світі мають прояви вигорання. Медичні працівники посідають чи не перше місце серед спеціальностей з високим ризиком вигорання. Результати українських досліджень (О. О. Лазуренко, 2016) свідчать про те, що Синдром емоційного вигорання (СЕВ) характерний для 74,1% медиків, у 25,9% синдром перебуває на етапі формування.

Мета: Вивчення ключових складових розвитку професійного вигорання, визначення захисних чинників від емоційного вигорання, розробка профілактичних і лікувальних заходів синдрому емоційного вигорання у медичних працівників.

Матеріали і методи: дослідження використовує наявні джерела опитувань і статистичних даних з авторитетних платформ у мережі інтернет.

Результати: Емоційне вигорання медичних працівників пов'язане з низкою чинників ризику, які можна розділити на трудові, соціальні та психологічні. Найбільшу вагу щодо виникнення синдрому мають робочі чинники. Крім того, низка професійних, соціальних та психологічних чинників пов'язані зі зниженням рівня емоційного вигорання, а отже, мають захисні властивості. Основна група захисних чинників від емоційного вигорання – це психологічні, як – от емоційний інтелект, емпатія, оптимізм, внутрішній контроль, певні риси характеру.

Висновки: розроблено профілактичні заходи, що упереджують професійне емоційне вигорання, передбачають особистісно-орієнтовані підходи, спрямовані на покращення здатності особистості протидіяти стресу через зміну своєї поведінки і стосунків. Зокрема, це постійна внутрішня робота над собою, переосмислення поведінки, рефлексія емоційних станів, активний відпочинок, опанування методів саморегуляції. Також важливі заходи, спрямовані на зміну робочого оточення: просвітницька робота щодо сутності та наслідків професійної деформації, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, проведення групових тренінгів. Розроблено і вдосконалено психологічні прийоми саморегуляції для подолання синдрому емоційного вигорання. До них відносяться: релаксація, дихальні техніки, аутогенне тренування, м'язова релаксація, медитація, візуалізація, афірмації.

1. Sultana A., Sharma R., Hossain M. et al. Burnout among healthcare providers during COVID-19: Challenges and evidence-based interventions. Indian J Med Ethics. 2020. Vol. 5, № 4. P. 308-11.

2. Shanafelt T., West C., Sinsky C. et al. Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2017. Mayo Clin Proc. 2019. Vol. 94, № 9. P. 1681-94.