

психіки людини набувають чіткого вияву (самотворення емоцій; знак, модальність, інтенсивність емоційних переживань; наявний вектор вияву емоційної особистісної готовності; вимір емоційного самопізнання; здатність до духовних переживань) [1].

Отже, враховуючи природу психологічної резильєнтності особистості, її своєрідність розвитку на віковому етапі зрілого юнацького віку, припускаємо, що концептуалізація означеного явища лежить у площині ущільненого зв'язку із психоемоційним здоров'ям студентства. Із конструктивною розробкою концепції розвитку резильєнтності особистості юнацького віку за потенційно травмуючих обставин життєдіяльності ми й пов'язуємо перспективи подальшого наукового пошуку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кічук А. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: ІРБІС. 2020. 406с.
2. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Психологія») 2023. №10(28). С. 601–611.
3. Психологічна енциклопедія /автор-упорядник О.М.Степанов. К.:Академвидав. 2006. 424с.
4. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт». 2019. 232с.
5. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. 2018. Т.1, №8. С.159–164.
6. Філософський енциклопедичний словник. Київ: Абрис, 2002. 743 с.

Ольга СЕРЕДА

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: СИМПТОМИ ПРОЯВУ ТА СПОСОБИ ЗАПОБІГАННЯ

В умовах війни в Україні сучасна система охорони здоров'я стикається з численними викликами і завданнями. Серед них одним із найважливіших є створення сприятливих умов для ефективної роботи медичних працівників. Їхня професія вимагає високого рівня відповідальності, фізичної та емоційної витривалості. Це часто призводить до емоційного вигорання медичних працівників.

Сьогодні багато дослідників спрямовують свої наукові пошуки на вивчення проблеми емоційного вигорання медичних працівників, оскільки вона потребує особливої уваги і негайного вирішення. Однією із перших концепцій «синдрому емоційного вигорання» розробила американський психолог К. Маслач, яка трактує це поняття як «психологічний синдром, що виникає, як тривала реакція на хронічні міжособистісні стресори на роботі» [5, с. 2].

Дослідження проблеми емоційного вигорання медичних працівників є актуальним і важливим завданням у вітчизняній психологічній науці. Наукові дослідження українських учених спрямовані на з'ясування причин, наслідків і способів запобігання емоційного вигорання медичних працівників. Так, наприклад, О.Г. Лисенко досліджує емоційний стан та стресові ситуації, з якими стикаються медичні працівники, і вивчає способи підтримки їхнього психічного здоров'я [3]. Д. Асонов досліджує психологічні аспекти роботи в умовах великого навантаження та стресу і розробляє програми психологічної підтримки для медичних фахівців [1].

Слід зазначити, що науковці займаються вивченням, як впливу умов роботи в медичній установі на емоційний стан працівників, так і розробляють психологічні рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання та підвищення емоційної стійкості медичних працівників.

Зазвичай синдром емоційного вигорання розглядається як стан людини, який пов'язаний з професійною діяльністю, внаслідок якого вона відчуває себе виснаженою емоційно, розумово та фізично. Цей синдром характеризується

тривалим стресом та емоційним виснаженням, які можуть виникати через надмірне робоче навантаження, негативні емоційні переживання, міжособистісні конфлікти на роботі, низьку мотивацію діяльності та інші чинники.

Емоційне вигорання медичних працівників характеризується різними симптомами, які можуть виявлятися на фізичному, емоційному та поведінковому рівнях. Тривалість та інтенсивність прояву цих симптомів залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини. Загалом емоційне вигорання впливає на психічне та фізичне здоров'я медичних працівників. Так, за результатами дослідження Х.В. Головенко і О.М. Сопель виявлено, що синдром емоційного вигорання може викликати фізичну та емоційну втому, сприяти втраті мотивації та зменшенню задоволення від професійної діяльності, а також впливати на взаємини з пацієнтами і співробітниками [2]. Стає все складніше зосередитися на своїх професійних обов'язках і виконувати їх. Люди стають дратівливими, вразливими, у них псується стосунки з оточуючими, вони перестають позитивно ставитися до інших.

Слід зазначити, що емпатія та співпереживання є необхідними і професійно значущими якостями для медичних працівників. Вони забезпечують налагодження позитивного зв'язку між медичним працівником і пацієнтом, збільшують довіру пацієнта до лікаря та сприяють покращенню процесу лікування і реабілітації. Проте надмірна емпатія та співпереживання можуть призвести до емоційного вигорання медичних працівників.

Х.В. Головенко та О.М. Сопель зазначають, що синдром емоційного вигорання може мати різноманітні симптоми у медичних працівників, зокрема фізичні та емоційні прояви [2]. Серед фізичних симптомів виокремлюють виснаженість і фізичну втому, які можуть проявлятися через постійне перевантаження та великий обсяг роботи, низький рівень енергії та проблеми зі сном. Також медичні працівники можуть відчувати болі в м'язах та суглобах, які часто пов'язані з напруженою роботою і стресом, зниження імунітету та підвищення схильності до різних захворювань.

Серед психологічних особливостей роботи в галузі медицини виділяють такі, як: постійний стрес, високий ризик помилок, спілкування з хворими пацієнтами, які можуть призводити до емоційного навантаження та психологічного напруження медичних працівників. Це може викликати різні емоційні реакції, які, своєю чергою, призводять до синдрому емоційного вигорання.

До емоційних симптомів синдрому емоційного вигорання належать: постійний поганий настрій, відчуття тривоги, депресія, виснаженість. Ці емоційні реакції можуть бути наслідком постійного стресу, високого психологічного навантаження і відчуття відповідальності, які супроводжують роботу в медичній сфері.

Поведінкові симптоми емоційного вигорання у медичних працівників можуть виявлятися через зміни у їхньому способі поведінки, погіршення соціальної взаємодії з оточуючими. Л.Г. Туз зазначає, що медичні працівники можуть ставати менш продуктивними на роботі. Вони починають ухилятися від професійних обов'язків і відповідальності, що призводить до зниження якості надання медичних послуг. У них може виникати відчуття безсилля та втрата ініціативи [4]. Стрес та розчарування можуть призводити до конфліктів на робочому місці та підвищення агресивності у стосунках з колегами або пацієнтами. Медичні працівники починають уникати спілкування з іншими людьми, прагнуть до ізоляції. Ці поведінкові симптоми можуть відрізнитися за інтенсивністю прояву, оскільки залежать від індивідуальних особливостей людини. Тому так важливо вчасно діагностувати ці симптоми та вжити заходів для подолання емоційного вигорання.

Отже, наслідками емоційного вигорання медичних працівників є: зниження ефективності праці на робочому місці, погіршення фізичного і психічного здоров'я, відчуття безсилля, тривожність, депресія. Емоційне вигорання також впливає на міжособистісні стосунки та може призвести до звільнення з роботи.

Щоб не допустити появи синдрому емоційного вигорання у медичних працівників психологи пропонують різні засоби. Одним із найважливіших способів запобігання емоційного вигорання є психологічна підтримка та консультування. Медичні працівники повинні мати можливість обговорювати свої емоційні проблеми, стресові ситуації та важкі випадки роботи зі складним контингентом людей з психологами або психотерапевтами. Це допоможе їм виробити ефективні стратегії управління стресом.

Важливим способом запобігання емоційного вигорання є регулярний відпочинок, дотримання режиму дня, відпустки. Медичні працівники повинні мати можливість відпочивати та відновлювати свої сили. Регулярні перерви під час робочого дня, а також відпустки допомагають зменшити навантаження та стрес, пов'язаний з роботою.

Корисними будуть для медичних працівників соціально-психологічні тренінги з розвитку навичок емоційної саморегуляції, що допоможе їм краще впоратися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями. Також рекомендують використовувати методи релаксації, медитації, заняття фізкультурою та ін. При цьому важливо підтримувати баланс між роботою та особистим життям, намагатися уникати перевантаження.

Отже, емоційне вигорання – це серйозна проблема, яка впливає на фізичне та психічне здоров'я медичних працівників. Застосування вищезазначених методів та способів допоможе уникнути або зменшити ризик появи синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. Особливо важливо забезпечити формування орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику емоційного вигорання ще на етапі професійної підготовки майбутніх медичних працівників у закладах вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. № 2. С. 2–14.

2. Головенко Х. В., Сопель О. М. Поширеність синдрому емоційного вигорання у медичного персоналу і фактори, які спричиняють його розвиток. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 51–53.
3. Лисенко О. Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 61–65.
4. Туз Л. Г. Синдром емоційного вигорання медичних сестер на етапі ранньої професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2020. Т. 9. Вип. 13. С. 371–380.
5. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. June, 2016. P. 1–9.

Марія ШПАК

доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни в Україні важливим завданням закладів вищої освіти є підтримка і збереження психічного здоров'я студентської молоді, оскільки в складних умовах сьогодення сучасні студенти часто переживають негативні емоції, тривогу, стрес, які впливають на їх психоемоційний стан. Це зумовлює, з одного боку, необхідність створення психологічно комфортного освітнього простору для здобувачів вищої освіти, з іншого – розвиток у них здатності розпізнавати і розуміти емоції як власні, так й інших людей, здійснювати емоційний самоконтроль, довільну регуляцію емоцій, що забезпечить уміння володіти собою, зрештою стане запорукою їх психологічного благополуччя, життєвого та професійного успіху. Саме тому науковці та психологи-практики переконані, що розвиток емоційного інтелекту є значущий ресурс підтримки і збереження психічного здоров'я особистості [1; 3].