

прожитий день – є подвигом, перемогою над хворобою та над собою. За гарними словами стоїть постійна боротьба за життя, щоденна реабілітація, що включає в себе як і фізичні вправи, так і постійний контроль за емоціями, харчовим та водним режимом, суворі обмеження негативних звичок, дотримання здорового способу життя [3].

Таким чином, соціальна реабілітація осіб з хворобами нижніх кінцівок, повинна бути направленою на інтеграцію данної категорії осіб в суспільство. На нашу думку, важливо, поновлення їх соціального статусу, створення умов для адаптації та матеріальної незалежності.

#### **Список використаних джерел**

1. Зозуля Т. В., Свистунова Є. Г., Чешехіна В. В Комплексна реабілітація інвалідів : навч. посібник. Москва : «Академія», 2005. 304 с.
2. Холостова Є. І., Дементьєва Н. Ф. Соціальна реабілітація : навч. посібник. Москва : «Дашков і К», 2003. 340 с.
3. Ларіонова Т. П., Максимова Н. М., Нікітіна Т. В. Соціальна геронтологія у схемах, таблицях і опорних конспектах : навч. посібник. Москва: «Дашков і К», 2009. 80 с.

**Харсіка Є. С.,**

студент II курсу магістратури, гр. МСПДп-191  
Науковий керівник – Ємець Н.А., канд. філос. наук, доцент  
*Національний університет «Чернігівська політехніка»*  
(м. Чернігів, Україна)

### **ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

У 1977 році на щорічній конференції Американської психологічної асоціації термін «синдром емоційного вигорання» увійшов до наукового лексикону. З'явилося багато публікацій і досліджень стосовно проблеми емоційного вигорання серед медичних працівників [3, с. 211]. Нового значення набуває ця проблема в умовах пандемії. Дослідження сутності та компонентів професійного вигорання медичних працівників, розробка рекомендацій щодо оптимізації професійної діяльності, подолання та профілактики криз медиків є нагальною потребою в умовах сьогодення.

Професійне вигорання являє собою довготривале переживання хронічного емоційного стресу та є особливою формою професійної дезадаптації, яка призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї і навіть до зміни професії та роду діяльності. Серед чинників, що сприяють розвитку синдрому професійного вигорання виділяють індивідуальні особливості, організаційні та особливості професійної діяльності. До причин професійного вигорання можна віднести нетворчий характер роботи та одноманітність, малі можливості просування по службовій драбині, відсутність незалежності в роботі, неможливість усамітнення, ізоляція від колег, немає часу, щоб з ними неформально поспілкуватися на особисті теми, вимушений характер професійного спілкування. Аспектами професійного вигорання

визначають зниження самооцінки, як наслідок, такі «згорілі» працівники відчувають безпорадність і апатію, що може перейти в агресію і відчай; самотність працівника, його емоційне виснаження, соматизація [4, с.43-58].

Емпіричне дослідження проводилося на базі Чернігівської обласної лікарні, учать в дослідженні взяло 100 медичних працівників, з них 10 лікарів. Дослідження проводилось за допомогою опитувальника (Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. — СПб.; Речь, 2001. — С. 276-282.), розробок Кафедри загальної практики (сімейної медицини) НМУ імені О. О. Богомольця (Анкета-опитувальник з виявлення професійного вигорання. 2016-2020).

Результати дослідження показали, що основним елементом в синдромі професійного вигорання у медпрацівників є “напруження”, яке проявляється в легкій формі, та відзначається турботою про себе, шляхом організації кількарізних перерв у роботі, не реагуванням на негативні моменти в роботі. Проаналізувавши результати, бачимо, що у медпрацівників 5-ти відділень виявлено перший компонент “напруження”, часткова сформованість компонентів “резистенція” та “виснаження” професійного вигорання. Результати відображені у таблиці для їх узагальнення та аналізу (див табл. 1).

Таблиця 1.

Сформованість шкал професійного вигорання

Фаза	Низький кількість осіб	Середній кількість осіб	Високий кількість осіб
Напруження	18	19	12
Резистенція	12	10	8
Виснаження	9	5	7

31% опитаних мають високий та середній рівень формування даної фази, в той час як тільки у 18% опитаних виявлено високий та середній рівень формування другого компоненту синдрому - резистенції, а також у 12% опитаних – високий рівень розвитку третього компонента синдрому – виснаження. Тобто можна зробити висновок, що професійне вигорання медичних працівників починає розвиватися з першого компонента – напруження, а в подальшому може погіршуватися внаслідок ігнорування основних симптомів [1, с. 32].

Рекомендації для попередження професійного вигорання: окреслення короткострокових та довгострокових завдань, відпочинок від трудової діяльності та інших навантажень, удосконалення вмій та навичок саморегуляції, професійний розвиток та самовдосконалення, емоційне спілкування, спортивні навантаження та здоровий спосіб життя [8, с.53]. Сприяння можливості для творчої реалізації, збільшення рівня заробітної плати, використання технічних засобів, гармонійні стосунки в колективі, підвищений рівень відповідальності за працю.

Отже, проведення технічних пауз, тайм-аутів для емоційного

перезавантаження, оптимізація режиму роботи та відпочинку, переключення на новий вид діяльності, оптимізація методів та форм релаксації та саморегуляції емоційно-психічних станів, формування вмінь та навичок рівномірного розподілу професійних навантажень, конструктивне та адекватне вирішення конфліктних ситуацій, збільшення професійної майстерності та кваліфікації шляхом самоосвіти та короткострокового навчання; прищеплювання навичок конструктивних (успішних) моделей доцільної поведінки є дієвими методами профілактики професійного вигорання медичних працівників.

#### Список використаних джерел

1. Бернацька О. С. Професійне вигорання психологів. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 38. С. 22 – 25
2. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общенні. СПб. : Питер, 1999. 105 с.
3. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. 2006. Т.1. С.210 – 217.
4. Маслач К. Професіональне вигорання: як люди справляються. Практикум по соціальної психології. СПб: Питер. 2001. С. 43 – 58
5. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації / за заг. ред. М. Л. Авраменка. – Львів : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
6. Ронгинская Т. И. Синдром «выгорания» в социальных профессиях *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 3. С.85 – 95
7. Юрків Я. І. Синдром «професійного вигорання» соціальних педагогів при роботі з сім'ями розумово відсталих дітей. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2010. № 2. С. 76 – 82.
8. Hlavatska O. Specific features of social workers' professional burnout, *Social Work and Education*. 2017. Vol.2, pp. 27–35.