

3. Чайковська О. Синдром емоційного вигорання [Електронний ресурс]. – URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/>

4. Що таке вигорання і яким воно буває [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-vygorannya-i-yakym-vono-buvaye/>

ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Крючко Тетяна Олександрівна, доктор медичних наук,
професор, завідувач кафедри педіатрії №2,
Литус Світлана Іванівна, асистент кафедри педіатрії №2,
Щербак Вікторія Валеріївна, доктор філософії, асистент кафедри педіатрії №2,
Олійніченко Марина Олександрівна, асистент кафедри педіатрії №2,
Рубан Юлія Вікторівна, асистент кафедри педіатрії №2,
Полтавський державний медичний університет*

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну створило багато безпрецедентних викликів та суттєво вплинуло на українське освітнє середовище. Тривалий перебіг війни створив надзвичайні випробування для науково-педагогічних працівників та академічних установ, перервавши традиційне навчання та змусивши їх адаптуватися до нестандартних умов праці [1].

У сучасному освітньому та медичному просторі науково-педагогічні працівники кафедри педіатрії стикаються з численними викликами, які впливають як на їхнє професійне, так і особисте життя. Постійна робота зі здобувачами, пацієнтами та їхніми родинами, високі вимоги в науковій та методичній роботі вимагають високого рівня професіоналізму, емоційної відданості та стресостійкості. В умовах інтенсивного навантаження та відповідальності викладачі можуть стикатися з професійним вигоранням, яке проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності [2].

Професійне вигорання – це емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу в процесі міжособистісного спілкування, а не лише втрату творчого потенціалу.

Причини виникнення професійного вигорання науково-педагогічних працівників в сучасних реаліях:

- Емоційне навантаження – постійний перегляд новин про обстріли, поранених, руйнування цивільної інфраструктури, невизначеність майбутнього - створюють психологічне виснаження.

- Зміна умов праці - перехід до змішаного режиму навчання, високі вимоги в науково-дослідній роботі, нестабільний інтернет-зв'язок, тривале перебування в укриттях під час повітряних тривог, перебої з електропостачанням - ускладнюють виконання професійних обов'язків.

- Недостатність взаємодії - обмежені можливості для спілкування з колегами й професійними спільнотами позбавляють працівників підтримки та обміну досвідом.

- Фінансові труднощі – скорочення робочих місць, зменшення заробітної плати чи затримки у виплатах додають стресу до вже складної ситуації.

Важливою ланкою для подолання стресу та професійного вигорання є забезпечення психологічної підтримки викладачів та здобувачів вищої школи [3] Науково-педагогічні працівники кафедри педіатрії активно долучаються до проходження курсу mhGAP (Mental Health Gap Action Programme). Це міжнародна програма, ініційована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), яка спрямована на розширення доступу до послуг з охорони психічного здоров'я та підтримку професійної підготовки фахівців у цій сфері [4].

Основними темами що висвітлюються під час проходження курсу є обізнаність щодо психічного здоров'я, співчуття та турбота, соціальне сприйняття та особистісний розвиток. Крім того, програма враховує специфіку роботи медичних працівників, акцентуючи увагу на запобіганні професійному вигоранню та розвитку стресостійкості.

Викладачі отримують сучасні знання та навички з охорони психічного здоров'я, навчаються використовувати інструменти для подолання професійного вигорання, розробляти ефективні стратегії управління стресом а також навчати студентів правильному підходу до підтримки ментального здоров'я пацієнтів.

Під час занять розглядаються короткі модулі з оцінки та ведення таких станів: гострого стресу, горя, помірного/тяжкого депресивного розладу, посттравматичного стресового розладу, психозу, епілепсії/судом, інтелектуальних порушень, зловживання алкоголем і наркотиками.

Враховуючи реалії сучасності науково-педагогічні працівники найбільше піддаються стресовим ситуаціям. Програма mhGAP пропонує різноманітні прості, ефективні техніки подолання стресу на індивідуальному рівні. Індивідуальна здатність справлятися зі стресом залежить від особистості. Стратегії подолання стресу спрямовані на мінімізацію стресу, пов'язаного з негативними емоціями.

Першим елементом є турбота про власне благополуччя, ми не можемо дбати про інших, доки не потурбуємося про себе. Розрізняють такі способи турботи як:

- Звичний розпорядок дня, тобто налагодження режиму сну та харчування, заняття фізичними вправами, зменшити тривалість користування смартфоном та інше.

- Улюблена та звична соціальна активність: творча діяльність, фізична активність, перегляд кінофільмів, читання книг, слухати музику чи радіо, поговорити з другом чи членом родини.

- Створіть нову рутину: розпорядок дня, техніка повільного дихання, кола контролю, релаксація, медитація тощо.

- Уникайте шкідливих стратегій подолання стресу: зловживання алкоголю, психоактивних речовин.

- Практика вдячності собі та іншим. Відчувати та висловлювати вдячність – це не лише хороші манери, але й покращення свого фізичного та психічного самопочуття.

Турбота про інших у щоденному спілкуванні: не тільки те, що ми говоримо, але і те як ми говоримо, впливає на комфорт нашого оточення. До навичок турботливого спілкування відноситься:

- мова тіла (зоровий контакт, жести, поза, тон голосу);
- активне слухання (уважно слухати, повторювати, підсумовувати);
- прийняття почуттів інших (розуміти почуття й демонструвати турботу);
- похвала та вдячність;
- підтримка та повага гідності людини.

Практична допомога людині: діємо на основні її потреби. Виокремлюють такі способи та методи практичної допомоги:

- визначаємо види потреб співрозмовника;
- посилюємо соціальну підтримку;
- допомагаємо в інформуванні людини – базові навички психоосвіти;
- перенаправляємо людей до служб підтримки;
- допомагаємо іншим допомагати собі: метод «стій – думай – дій».

Допомога у зміні негативних думок може значно полегшити стан людини. Навчіть фокусуватися на тому, що знаходиться під контролем, і замінювати ірраціональні думки більш реалістичними. Правильна організація часу робочого дня допомагає зменшити перенавантаження.

Турбота про людей, які переживають сильний стрес. Даній категорії людей рекомендовані прості вправи, наприклад, релаксація, заземлення, дистанціювання від негативних думок (відчепитися від гачка), майндфулнес та усвідомлене пиття. Підтримка таких людей вимагає терпіння та уваги до їхніх потреб.

Допомога людям у специфічних ситуаціях. Іноді стрес може переходити у важчі стани, як-от посттравматичний стресовий розлад чи депресія. У таких випадках необхідно

звертатися до спеціалістів для діагностики та лікування, зокрема для застосування когнітивно-поведінкової терапії чи медикаментозної підтримки. Турбота про тих, хто переживає важкі життєві обставини, має базуватися на повазі та конфіденційності.

Тренінг mhGAP для науково-педагогічних працівників є важливим кроком у забезпеченні їхнього ментального здоров'я. Це не тільки допомагає підвищити їхню професійну ефективність, але й слугує прикладом для студентів, які дізнаються про важливість піклування про власне психічне здоров'я та здоров'я своїх пацієнтів. Участь у таких програмах допомагає створити здорове і продуктивне освітнє середовище, що є необхідною умовою для підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі охорони здоров'я.

Список використаних джерел

1. Mayer, A., Yaremko, O., Shchudrova, T., Korotun, O., Dospil, K., & Hege, I. (2023). Medical education in times of war: a mixed-methods needs analysis at Ukrainian medical schools. *BMC medical education*, 23(1), 804. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04768-2>
2. Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
3. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Психологічний супровід професійної діяльності викладача вищої школи (з досвіду роботи соціально-психологічної служби університету). *Проблеми сучасної психології*, 2011. Випуск 11. С. 381–392.
4. World Health Organization. Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) guideline for mental, neurological and substance use disorders. Third edition; 20 November 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240084278>

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ УКРАЇНИ: ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

*Савченко Дар'я Сергіївна, аспірант кафедри госпітальної педіатрії,
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет*

Актуальність. Професійне вигорання серед медичних працівників залишається важливою проблемою, що впливає як на особисте життя, так і на якість медичної допомоги. Згідно з "Medscape Physician Burnout & Depression Report 2023", понад половину лікарів (53%) повідомили про відчуття вигорання, а майже кожен четвертий (23%) зазначив, що страждає від депресії, що на 11% більше, ніж 5 років тому. В Україні офіційної статистики щодо поширеності професійного вигорання серед медичних працівників немає. Проте, за різними оцінками, від 30% до 50% українських медиків стикалися з цим явищем.

Мета. Дослідити проблему професійного вигорання серед медичних працівників України через призму філософських і соціальних аспектів.

Матеріали і методи. Визначення наявності професійного вигорання медичних працівників України проведено шляхом анонімного анкетування за допомогою Burnout Assessment Tool (BAT). BAT - сучасний інструмент оцінки професійного вигорання, розроблений під керівництвом Вілмара Шауфелі як альтернатива Maslach Burnout Inventory (МВІ). BAT включає чотири основні виміри: виснаження, розумову дистанцію, когнітивне порушення та емоційне порушення. Оцінювання здійснюється за 23-пунктовою анкетною, де відповіді варіюються від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто), що дозволяє визначити рівень вигорання та ризику його розвитку. Опитування проводилось серед 88 медичних працівників України різних спеціальностей та рівнів медичної допомоги. Аналіз отриманих даних здійснювався за допомогою методів дескриптивної статистики та порівняльного аналізу.

Результати. Оскільки стандартизованих референтних значень для рівнів професійного вигорання в Україні немає, нами було використано підхід внутрішньої нормалізації даних. Для цього було розраховано середнє значення (M) та стандартне