

Напрям 5. Психічне здоров'я в умовах соціальних криз

Світлана Максимець

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ
ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ**

Житомирський державний університет імені Івана Франка

М. Житомир, Україна

Медична діяльність – вкрай важка. Її специфіка полягає у постійній взаємодії з іншими людьми та виконанні психологічно важкої роботи. В умовах кризових ситуацій, введеного в країні військового положення, постійного «фонового» стресу, жорстких вимог не лише до професійних, а й особистісних медпрацівника, постійної внутрішньої мобілізації, високого рівня відповідальності не тільки за процес роботи, а й за здоров'я інших людей, тема професійного стресу медичних працівників є вкрай актуальною. Питання стійкості до професійного стресу завжди буде актуальним, адже змінюються вимоги до праці, технології виконання роботи та нові напрями, соціальні та політичні зміни.

Питання стресу медичних працівників у своїх працях піднімали Безсонов С.П., Лещинський Л.А., Одеришева Е.Б., Шевченко О.Т., Білецький П. С., Пусташнева М. Н., Перелигіна Л. А., Сірак І. П., Засєєва І. В.

Багато науковців сходяться на думці, що для того, аби адаптуватися в обраній сфері діяльності, бути максимально продуктивними і розвиватися як висококваліфіковані фахівці, не втрачаючи при цьому мотивацію, медичні сестри мають володіти певним набором особистісних та психологічних якостей [1]. Про це у своїх працях пишуть Пилипчук Л.С., Попіль М.І., Радзієвська І.В., Гордєєв М.А. Крім цього, існує думка, що значним фактором впливу на професійне вигорання у медичних працівників є стаж роботи. Це питання піднімали Васільєва І.В, Григор'єв П.Є. [2].

Після проведеного експерименту стало зрозуміло, що медики з незначним досвідом роботи відчують додаткове навантаження через брак інформації. Додаткове навантаження чинить страх критики від досвідчених колег. І особливо важко пристосуватися до робочого колективу та умов, коли це перше робоче місце і людина прийшла на нього після завершення навчального закладу.

Проте навіть через достатність досвіду виникає ризик зниження професійної мотивації. Адже медичний працівник немає кар'єрного росту як такого. Тому звикання до здавалось би складної роботи, призводить до рутини, що є прямим кроком в зниження мотивації. Робота виконується автоматично, кожен наступний день є передбачуваним. Тому досвідченим медичним працівникам варто підтримувати мотивацію. Це може бути як грошове заохочення, так і можливість покращувати свої знання на певних навчальних заходах. Про мотиваційні заходи обов'язково має дати керівництво закладу. Звичайно, що на рівень мотивації впливає і внутрішній стан людини, в яких обставинах вона знаходиться за межами своєї роботи.

Питання взаємозв'язку досвіду і стресостійкості було неоднозначним, воно так і лишається відкритим. Адже в одних випадках недостатність досвіду провокує стрес. В інших випадках – вже набутий досвід може розглядатися як відсутність новизни в роботі, що і веде до зниження зацікавленості в роботі і відповідно зниження мотивації, що також впливає на стресостійкість. Багато вчених сходяться на думці, що стресостійкість є в тих, хто зацікавлений і любить свою роботу.

В ході дослідження, ми проаналізували такі характеристики медичних працівників, як рівні тривожності, психічного та емоційного вигорання, психічне виснаження, схильність до депресії. Саме такі компоненти є найбільш вразливими і нестабільними у людей, які щодня зустрічаються з чужим болем, стражданням; від них вимагається висока відповідальність та недопустимість помилок під час виконання своїх професійних обов'язків. Дослідження показало нам такі результати. В усіх учасників експерименту прослідковується підвищення рівня тривожності та психічного виснаження. Звичайно, що на

результати вплинули умови, в яких проводився експеримент. Це було перше півріччя 2022 року – період розгортання воєнних подій. Тому опитувані, відповідаючи на питання, якраз безпосередньо знаходилися в кризовій ситуації.

Також за результатами дослідження ми помітили, що найбільш вразливими є групи новачків (стажем до 2 років) і медики стажем від 6 до 10 років. У I групі ми отримали такі результати. Середній показник нервово-психічної напруги виявився найвищим (52,7). Хоча він знаходиться в діапазоні середнього, проте це говорить про виражене відчуття напруги під час виконання своєї професійної діяльності. Також ми побачили, що у 40% опитаних відсутні ознаки депресії, а 60% – мають легкий депресивний стан. 80% – опитаних відчувають тривожність, 20% – мають середній показник. 70% медиків є фрустрованими. Рівень агресивності у молодих працівників – низький (100%). Рівень ригідності у половини учасників – високий, а 50% мають середній рівень. Також ми визначили, що індекс психічного вигорання у новачків має такі показники: 40% опитаних – вкрай високе значення, 40% – високе значення, 10% – середнє, 10% – низьке. Що стосується емоційного вигорання, то у більшості воно сформоване: фаза напруження – 70%, фаза резистенції – 60%, фаза виснаження – 60%.

У II групі ми побачили, що медики є більш психоемоційно стабільними. У них найнижчий показник нервово-психічної напруги (44,5). Також відсутні ознаки депресивних розладів (100%). Рівні психічної напруги у більшості мають середні показники: тривожність – 40%, фрустрація – 70%, 50% – агресивність, 50% – ригідність. Рівень психічного вигорання: 60% – вкрай високе значення, 30% – високе, 10% – середнє. Рівень емоційного вигорання є найнижчим, порівняно з іншими групами: більшість симптомів є на стадії формування або взагалі не сформованими.

У III групі помітні найбільш високі показники результатів. Хоча рівень психічної напруги має середній показник (49,9). Проте рівень депресії у 50% опитаних є на стадії депресивних проявів легкого ситуативного або невротичного генезу, а в 10% виявили масковану депресію, на що варто звернути

увагу під час проведення корекційної роботи. Рівні психічних станів: висока тривожність і фрустрованість у 60% опитаних, сильні прояви агресивності у 40%, а показник ригідності у 90% високий. Індекс психічного вигорання: 60% мають вкрай високий показник.

Також у працівників із найбільшим стажем роботи найбільш занижена професійна мотивація. Це можна пояснити відсутністю можливості кар'єрного зросту, емоційною втомою від виконання рутинної роботи.

За результатами дослідження наша гіпотеза підтвердилася – досвід роботи є одним із факторів, який впливає на розвиток професійного стресу

За проведеними дослідженнями можна визначити, які саме чинники впливають на психологічний стан медичних сестер і їх найбільш вразливі психологічні характеристики. Це психічне вигорання та виснаження, висока тривожність, знижена мотивація, високий рівень напруження, схильність до депресивних станів.

Медичним працівникам потрібно бути стійкими і готовими до того, що стабільність в їх професійному середовищі може бути порушена. Тому вкрай важливо розвивати в собі адаптивні навички, здатність до саморегуляції і самопомоги в складних ситуаціях. Отже, розробляючи корекційну програму, варто враховувати чинники, які мають вплив на формування такої емоційної нестабільності: професійний стрес і виконання своїх обов'язків під час кризової ситуації.

Література:

1. Винокур В.А. Професійний стрес у медичних сестер та його попередження / Рівненська газета. - № 13. – 2005. С. 29.
2. Гордєєва М.А. Емоційне вигорання державних службовців в моно та полікультурних трудових колективах / Гордєєва М.А., Константинов В.В. // Наука та бізнес: шляхи розвитку. – 2014. – № 4. – С.11-13.