СЕКЦІЯ 3

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ, ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ДОБРОБУТ ПРАЦІВНИКІВ

УДК 159.944.4:614.25(477)

DOI збірника: https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06

Полякова Соломія
студент, Бердянський державний педагогічний університет

Крючкова Юлія Вячеславівна
асистентка кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Анотація. Мета роботи — теоретично обґрунтувати проблему професійного вигорання та емпірично оцінити його прояви серед медичних працівників в умовах воєнного стану. У дослідженні взяли участь 50 медичних працівників м. Житомира. Застосовано методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, опитувальник Maslach Burnout Inventory в адаптації Н. Є. Водоп'янової та авторську анкету. За методикою В. В. Бойка сформована фаза виснаження виявлена у 46 % учасників, фаза напруження — у 36 %, фаза резистенції — у 28 %. Ще у 32 % учасників фаза виснаження перебувала на етапі формування. Середні показники за MBI становили 29,96 для емоційного виснаження, 13,60 для деперсоналізації та 16,64 для зниження професійних досягнень. 66 % респондентів повідомили про значні або помірні зміни умов професійної діяльності після початку повномасштабного вторгнення. Результати вказують на актуальність системної профілактики, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції та психологічного відновлення з організаційною підтримкою, раціональним розподілом навантаження й розвитком взаємопідтримки в колективі. Представлено розроблену програму соціально-психологічного тренінгу, що включає чотири тематичні сесії тривалістю 120 хвилин кожна. Ефективність програми потребує подальшої емпіричної перевірки.

Ключові слова: професійне вигорання, медичні працівники, воєнний стан, емоційне виснаження, саморегуляція, психологічна підтримка.

Abstract. The study aims to theoretically substantiate occupational burnout and empirically assess its manifestations among healthcare workers during martial law. The sample comprised 50 healthcare workers in Zhytomyr, Ukraine. The methods included V. V. Boyko's burnout diagnostic method, the Maslach Burnout Inventory adapted by N. Ye. Vodopyanova, and an author-developed questionnaire. According to Boyko's method, the exhaustion phase was established in 46% of participants, the tension phase in 36%, and the resistance phase in 28%. In addition, 32% of participants showed the exhaustion phase in formation. Mean MBI scores were 29.96 for emotional exhaustion, 13.60 for depersonalisation, and 16.64 for reduced personal accomplishment. Furthermore, 66% of respondents reported substantial or moderate changes in their working conditions after the full-scale invasion began. These findings highlight the need for a comprehensive prevention approach combining individual self-regulation and psychological recovery skills with organizational support, reasonable workload distribution, and peer support. A social-psychological training programme was developed, comprising four thematic sessions of 120 minutes each. Its effectiveness requires further empirical evaluation.

Keywords: occupational burnout, healthcare workers, martial law, emotional exhaustion, self-regulation, psychological support.

Вступ

Професійне вигорання є актуальною проблемою охорони здоров’я, особливо в умовах воєнного стану. Робота медичних працівників пов’язана з високою відповідальністю, інтенсивною взаємодією з пацієнтами та їхніми родичами, необхідністю швидко ухвалювати рішення й працювати за умов обмеженого часу. Під час війни до цих чинників додаються безпекові загрози, збільшення обсягу та складності медичної допомоги, кадрові труднощі й обмежені можливості для повноцінного відпочинку.

ВООЗ розглядає вигорання як професійний феномен, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися [1]. Українські дослідження також акцентують на психологічних труднощах медичних працівників під час війни та важливості управлінської підтримки [2; 3].

Мета і завдання

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати проблему професійного вигорання, оцінити особливості його прояву серед медичних працівників у період воєнного стану та визначити практичні напрями профілактики.

Методи

У дослідженні взяли участь 50 медичних працівників м. Житомира. Опитування проводилося онлайн, участь була добровільною та анонімною. Використано методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп’янової та авторську анкету, що дала змогу з’ясувати суб’єктивну оцінку змін умов професійної діяльності після початку повномасштабного вторгнення.

Результати та обговорення

За результатами діагностики В. В. Бойка сформована фаза виснаження спостерігалася у 23 осіб (46 %), фаза напруження - у 18 (36 %), фаза резистенції - у 14 (28 %). Ще у 32 % учасників фаза виснаження перебувала на етапі формування. Це свідчить про актуальність своєчасного виявлення ознак емоційного виснаження та впровадження профілактичних заходів.

За даними авторської анкети, 19 респондентів (38 %) повідомили про значні зміни умов роботи після початку повномасштабного вторгнення, 14 осіб (28 %) - про помірні зміни. Отже, загалом 66 % учасників відзначили значні або помірні зміни професійних умов. Ці дані характеризують сприйняття респондентами змін у роботі та не є самостійним доказом причинного зв’язку між війною і вигоранням.

Середні показники за MBI становили 29,96 для емоційного виснаження, 13,60 для деперсоналізації та 16,64 для зниження професійних досягнень. Їх інтерпретація потребує врахування правил підрахунку й особливостей використаної версії методики [5].

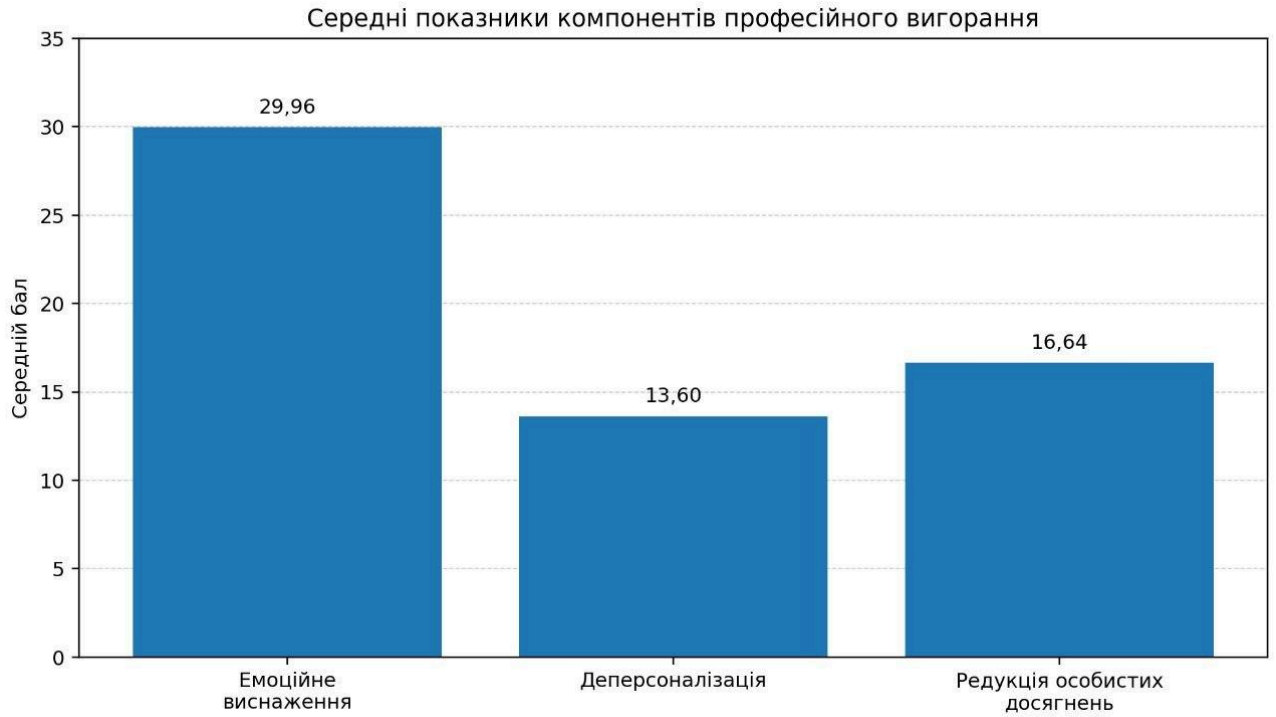


Рис. 1. Середні показники компонентів професійного вигорання за опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп'янової (n=50)

Практичні напрями профілактики

На підставі отриманих даних профілактичні заходи доцільно планувати на двох взаємопов’язаних рівнях. Індивідуальний рівень передбачає своєчасне розпізнавання ознак виснаження, розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління стресом і відновлення психологічних ресурсів. Організаційний рівень охоплює раціональний розподіл професійного навантаження, підтримку з боку керівництва, сприятливий психологічний клімат, взаємопідтримку в колективі та доступність психологічної допомоги. Такий комплексний підхід узгоджується з дослідженнями, які підкреслюють значення підтримки медичних працівників в умовах війни [3; 6].

Практичним напрямом профілактики стала розроблена соціально-психологічна тренінгова програма, що складається з чотирьох тематичних сесій тривалістю 120 хвилин кожна. Вона поєднує інформаційно-просвітницькі блоки, індивідуальні й групові вправи, рефлексію, рольові ігри та створення персонального плану профілактики вигорання. Зміст програми спрямований на усвідомлення ознак психоемоційного виснаження, опанування технік саморегуляції й розвиток навичок взаємопідтримки. Під час розроблення враховано Методичні рекомендації МОЗ України щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників [4].

Висновки

У досліджуваній групі найчастіше була сформована фаза виснаження за методикою В. В. Бойка, що виявлено у 46 % учасників. Сформована фаза напруження зафіксована у 36 %, а фаза резистенції - у 28 % респондентів. Значні або помірні зміни умов професійної діяльності після початку повномасштабного вторгнення відзначили 66 % учасників.

Отримані результати свідчать про актуальність профілактики психоемоційного вигорання, яка має поєднувати індивідуальні стратегії саморегуляції з організаційною підтримкою. Розроблена тренінгова програма є практичним напрямом такої роботи, однак її

ефективність потребує подальшої емпіричної перевірки, зокрема шляхом порівняння показників до та після участі в тренінгу.

Список використаних джерел

1. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. 2019. URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases (дата звернення: 17.10.2026)
2. Maruta N. O., Panko T. V., Semikina O. Ye. et al. Emotional burnout among mental health professionals in wartime: clinical and social aspects and ways to overcome it (literature review). Ukrainian Bulletin of Psychoneurology. 2025. Vol. 33, No. 1 (122). P. 69–75. DOI: 10.36927/2079-0325-V33-is1-2025-11
3. Sydorenko A. Y., Kiel L., Spindler H. Psychosocial challenges of Ukrainian healthcare professionals in wartime: Addressing the need for management support. Social Science & Medicine. 2025. Vol. 364. Art. 117504. DOI: 10.1016/j.socscimed.2024.117504
4. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників: наказ від 04.06.2025 № 923. Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-04-06-2025-923-pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendaciyi-shodo-profilaktiki-psihoemocijnogo-vigorannya-medichnih-pracivnikiv-2 (дата звернення: 17.10.2026)
5. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
6. Deac A. A., Zaviryukha I., Zeziulin O. et al. Ukrainian healthcare providers under siege during the first year of war: challenges and adaptations. BJPsych International. 2024. Vol. 21, No. 2. P. 35–37. DOI: 10.1192/bji.2023.43