

Психологічні особливості прояву професійного вигорання медичних працівників та стратегії подолання і профілактики у прифронтових умовах

Ірина Близнюк

студентка IV курсу, кафедра психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: BliznyukIV@krok.edu.ua

Вікторія Острова

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0003-3804-8942

Інтеграція медичної професії в умови повномасштабної військової агресії трансформувала її сутність, перетворивши медиків на ключових учасників системи національної стійкості. Актуальність теми професійного вигорання (ПВ) в прифронтових зонах (на прикладі Шосткинської ЦРЛ) є безпрецедентною. Глобальні дослідження показують, що в умовах криз рівень ПВ серед медиків сягає 60-80% (НИН, 2025). Необхідність ґрунтовного аналізу психологічного впливу цієї динаміки на фахівців, чия діяльність є критично важливою для збереження життя, підтверджена попередніми науковими напрацюваннями авторів у межах даної тематики (Близнюк & Острова, 2024).

Попри очевидну необхідність у служінні ("Світяти іншим, згораю сам"), виникає обґрунтоване занепокоєння щодо впливу хронічного стресу на психологічну стійкість. Дослідження вказують на так званий «травматичний парадокс»: надмірна залежність від механізмів «захисного заціпеніння» корелює зі зниженням навичок емпатії. Цей феномен, відомий як «когнітивно-емоційне виснаження», є результатом того, що психіка обирає найменш затратний шлях – емоційне відсторонення (деперсоналізацію) як форму захисту від моральної травми та хронічної ситуативної тривожності (Frontiers, 2023). Встановлено, що ключовими чинниками професійного вигорання в умовах прифронтової зони є кадровий дефіцит, емоційне перенавантаження та високий рівень тривожності. Ці емпіричні дані були підтверджені в ході констатувального експерименту, проведеного на базі Шосткинської ЦРЛ (60 респондентів). Ці фактори не просто спричиняють фізичну втому; вони створюють хронічну психологічну напругу і значно підвищують ризик виникнення моральної травми (*moral injury*), оскільки медичні працівники змушені працювати в умовах, де системні обмеження (брак персоналу чи обладнання) заважають забезпечити належний рівень допомоги. Нерозривний зв'язок між хронічною небезпекою та професійною відповідальністю прямо зумовлює використання дезадаптивних копінг-механізмів, таких як захисне емоційне відсторонення, що є прямим показником критичного виснаження.

Не менш важливою є соціально-психологічна площина. Постійна робота з

горем та травмою, разом із критичним дисбалансом між високими зусиллями та обмеженими ресурсами, призводить до формування дисфункціональних копінг-механізмів (зокрема, уникнення). Надмірна опора на них послаблює емоційний інтелект, замінюючи афективну емпатію на технічну симуляцію (MDPI, 2024).

Таким чином, виклик полягає у переході від діагностики професійного вигорання за компонентами Маслач (ЕВ, Д, РОД) до розробки цільових, контекстно-чутливих індивідуальних та організаційних стратегій. Першочерговим завданням стає впровадження комплексних програм з «резилієнтності в умовах кризи», що включають обов'язкову ротацію, конфіденційну підтримку та навчання проблемно-орієнтованому копінгу (МОЗ України, 2025).

Висновок. Професійне вигорання (ПВ) медичних працівників у прифронтових зонах є багатофакторним психосоціальним феноменом, викликаним критичним дисбалансом між екстремальними робочими вимогами та виснаженими ресурсами. Насамперед, в умовах Шосткинської ЦРЛ емпірично підтверджено, що кадровий дефіцит, емоційне перенавантаження та висока ситуативна тривожність є ключовими чинниками, які призводять до критичної інтенсивності компонентів ПВ за Маслач (ЕВ, Д, РОД).

Цей хронічний стрес провокує «травматичний парадокс»: психіка обирає емоційне відсторонення (деперсоналізацію) як захист від моральної травми, що є дезадаптивною стратегією, яка веде до «когнітивно-емоційного виснаження» (MDPI, 2024).

Таким чином, виклик для системи охорони здоров'я полягає у переході від реактивного лікування до проактивної розробки цільових, контекстно-чутливих стратегій. Це вимагає впровадження комплексних програм з «резилієнтності в умовах кризи», що включають обов'язкову систематичну ротацію персоналу, конфіденційну психологічну підтримку та навчання проблемно-орієнтованому копінгу (МОЗ України, 2025).

Розуміння психології взаємодії з екстремальним стресом дозволить розробити ефективні, науково-обґрунтовані стратегії, які забезпечать ментальне здоров'я медиків та підтримають життєздатність критично важливої системи охорони здоров'я у прифронтових зонах.

Список використаних джерел

1. Близнюк, І. В., & Острова, В. Д. (2024). Професійне вигорання медичних працівників: психологічний аналіз. У Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: Матеріали курсової роботи. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК».
2. Кравець О. В., Станін Д. М., Єхалов В. В. (2024). Стрес-адаптація медичних працівників за умов воєнного часу. URL: <https://repo.dma.dp.ua/7445/1/стресадптація%20медичних%20працівників.pdf>
3. МОЗ України. (2025). Про затвердження методичних рекомендацій щодо профілактики та подолання професійного вигорання серед медичних працівників. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 04 червня 2025 року № 923. <https://moz.gov.ua/>
4. Марута Н. (2022). Психосоматичні стани під час війни. Український вісник, 5(151). <https://www.umj.com.ua/article/233846/psihosomatichni-stani-pid-chas-vijni>

5. Рибалка, С. В., & Мельник, О. І. (2024). Психосоціальні наслідки та професійна деформація медичного персоналу в умовах бойових дій. *Український психологічний журнал*, 4(2), 55–68.
6. Ткаченко, І. Р. (2023). Вплив хронічного стресу війни на копінг-стратегії медиків прифронтових госпіталів. *Вісник кризової психології*, 12(3), 15–30.
7. MDPI. (2024). *Coping Strategies Among Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: Emotional Responses, Challenges, and Adaptive Practices*. *Medicina*, 61(2), 311. <https://doi.org/10.3390/medicina61020311>