



ПОШУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості професійного вигорання медичних працівників»

Роботу виконала:

студентка IV курсу групи “А”
спеціальності 223 Медсестринство
ОПП Сестринська справа
Артерчук Аліна Олександрівна

Керівник:

викладач навчальних дисциплін професійної та
практичної підготовки
терапевтичного та хірургічного профілів
кваліфікаційна категорія
“спеціаліст першої категорії”
Сабадишина Тетяна Олексіївна



Вступ

«Світяти іншим, згораю сам»: – відомий вислів, що приписують голандському лікареві XVII ст. Ніколасу ван Тюльпу, який зробив його девізом лікарів.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - глобальна проблема сучасності:

- 25% - 40% дорослого населення планети періодично відчуває його симптоми.
- 60% працюючих людей стикаються з професійним вигоранням.
- Особливу небезпеку професійне вигорання становить для медичних працівників. За даними ВООЗ 70% медичних працівників мають ознаки вигорання, під час пандемії COVID-19 - 80%
- В умовах російсько-української війни ситуація ще більш загострилась через постійний ризик обстрілів, великий потік поранених, психологічний тиск, втрату колег, роботу без повноцінного відпочинку.
- У зв'язку з цим вивчення рівня професійного вигорання серед різних категорій медичних працівників, зокрема тих, хто працює в амбулаторних умовах та у службі екстреної медичної допомоги, є надзвичайно важливим. Це дозволить не лише визначити ступінь поширення цього явища, а й розробити ефективні методи профілактики та корекції вигорання, що сприятиме покращенню якості надання медичної допомоги та збереженню психічного здоров'я медичних працівників.
- Таким чином, дане дослідження має значну наукову та практичну цінність, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми розвитку професійного вигорання в медичній сфері та сприяти створенню більш сприятливих умов праці для медичного персоналу.



Мета даної роботи – є дослідження феномену професійного вигорання медичних працівників, причин виникнення та шляхів психокорекції.

Для досягнення цієї мети у роботі вирішується ряд **задач**:

- розглянути базові фактори вигорання медичних працівників;
- визначити рівні переживань професійного стресу серед працівників;
- охарактеризувати способи подолання та профілактики синдрому професійного вигорання;

Об'єктом дослідження є працівники ЕМД та працівники амбулаторії.

Предмет дослідження – професійне вигорання у фахівців екстреної медичної допомоги та працівників амбулаторії.

РОЗДІЛ 1

Теоретична частина

1.1. Історичні відомості.

- Дане захворювання було виявлено на початку 1950-х років і протягом тривалого часу вважалося невідомою формою вірусної інфекції.
- Американський психіатр Герберт Фройденбергер у 1974 році вперше ввів термін «вигорання», він же є першим дослідником цього синдрому.
- Уже в 1981 році американські психологині Крістіна Масlach і Сьюзен Джексон опублікували перший метод оцінки професійного вигорання - тест вигорання Масlach (MBI).
- Завдяки дослідженню синдрому професійного вигорання Всесвітньою організацією охорони здоров'я було прийнято рішення про включення СЕВ до 11-го видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Вигорання відноситься до професійних явищ і описано в розділі: «Фактори, що впливають на здоров'я або контакт із медичною допомогою».



1.2. Поняття професійного вигорання.



- **Синдром емоційного вигорання** – це стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, що виникає через хронічний стрес, накопичення негативних емоцій, брак відпочинку й особистої рівноваги. Може виникати в будь-якій сфері життя, не лише на роботі.
- **Синдром професійного вигорання** – різновид емоційного вигорання, що виникає саме через тривалий стрес на роботі. Характеризується втратою, зниженням професійної ефективності, емоційною дистанційністю та байдужістю до роботи.
- Основна різниця: синдром вигорання охоплює всі сфери життя, а професійне вигорання стосується лише трудової діяльності.

1.3. Фактори ризику професійного вигорання.



5 стадій емоційного вигорання (Дж. Грінберг)

1. Медовий місяць – ентузіазм,
задоволення

2. Брак палива – апатія, втома,
дистанціювання

3. Хронічні симптоми – психосоматика,
дратівливість, пригніченість

4. Криза – втрата працездатності,
незадоволення життям

5. Розбиття стіни – важкі захворювання,
ризик для кар'єри

Прояви синдрому професійного вигорання:

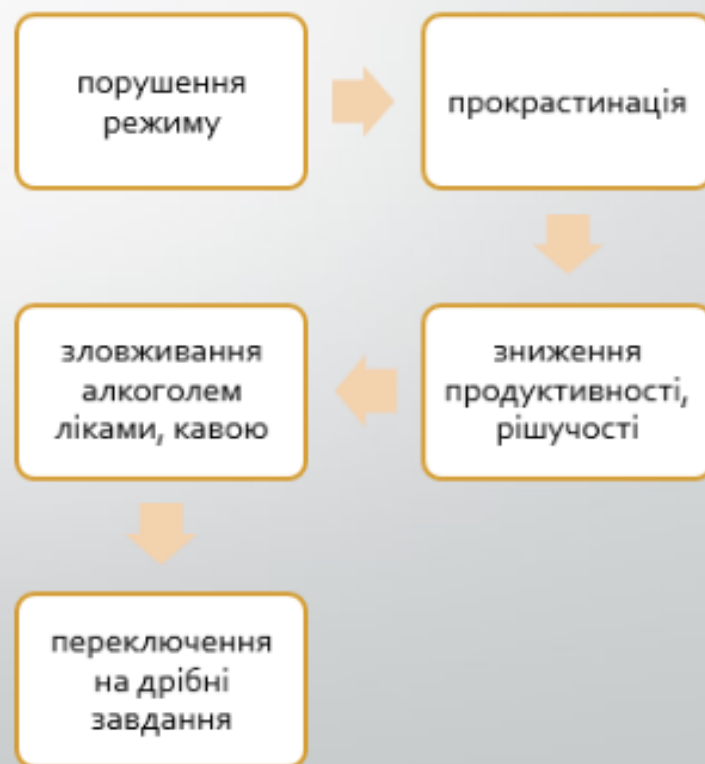
Психофізичні прояви:



Соціально-психологічні прояви:



Поведінкові прояви:





1.4. Особливості трудової діяльності медичних працівників.

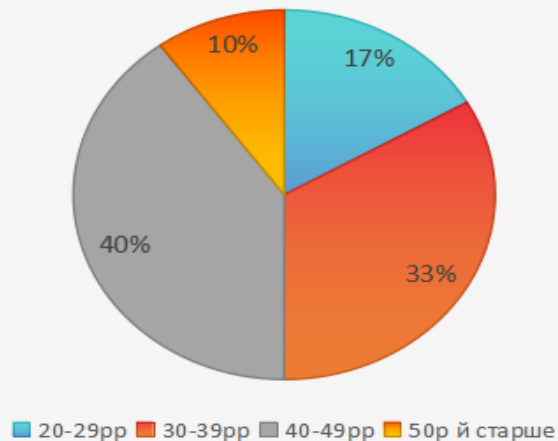
Професійні ризики медичних працівників, що сприяють вигоранню:

1. Емоційне та психічне навантаження: постійна емпатія, висока відповідальність за життя пацієнтів
2. Ризик інфікування/травмування: контакт з біологічними рідинами, робота з інфекційними хворими, хірургічні втручання
3. Шкідливе середовище: несприятливий мікроклімат, хімічні речовини, іонізуюче випромінювання, шум, вібрація
4. Фізичне навантаження: вимушена поза, велике зорове навантаження, напружена мануальна робота
5. Порушення режиму праці та відпочинку: робота вночі, у свята, відсутність часу на відновлення, недостатній відпочинок на зміні





В абсолютному значені (чол.)



РОЗДІЛ 2. Практична частина

2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей професійного вигорання медичних працівників

Ми провели емпіричне дослідження в установах охорони здоров'я:

- Шепетівська станція екстреної медичної допомоги;
- Хролинська амбулаторія загальної практики - сімейної медицини;

У дослідженні приймали участь 30 медичних працівників (лікар, медсестри, фельдшери, екстрені медичні техніки), з яких 16 (53%) жінки, а 14 (47%) чоловіки. Розподіл за віком відображено в діаграмі.

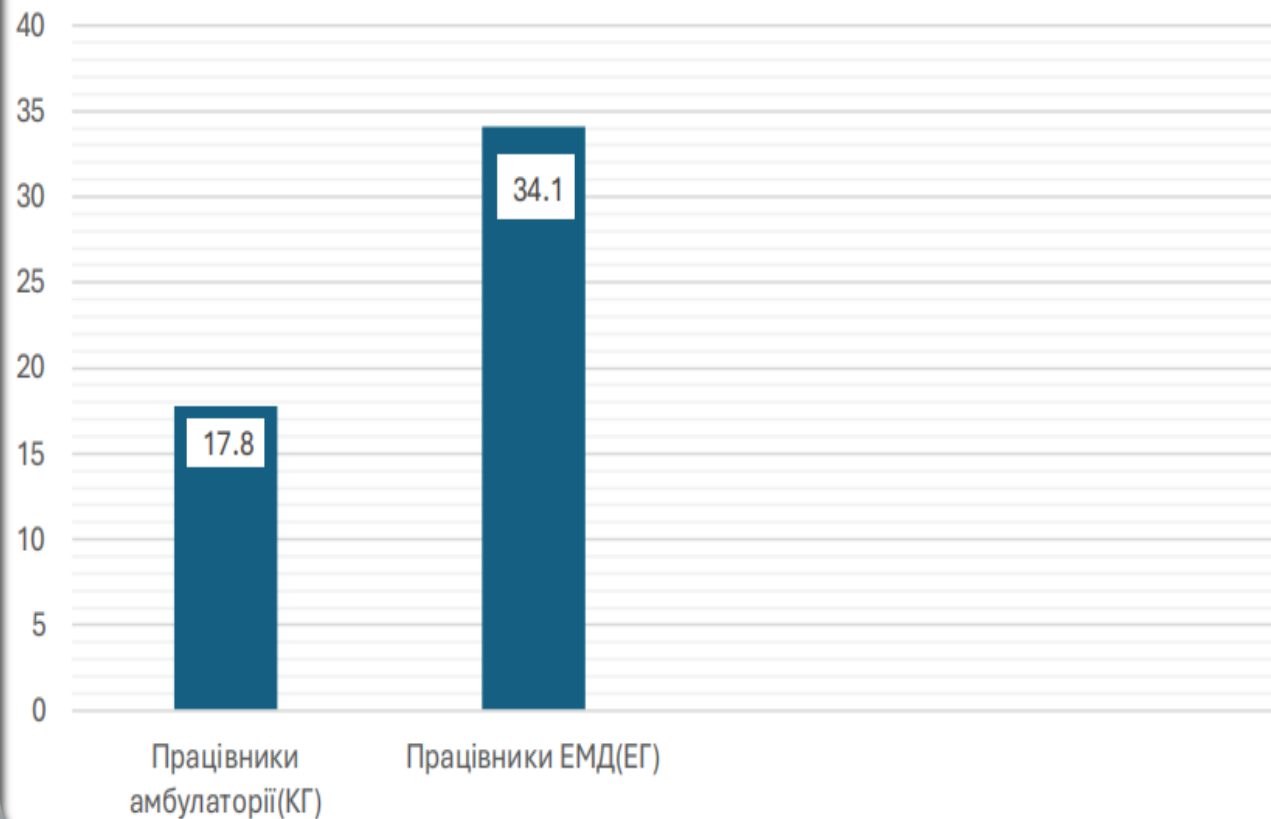
У нашому емпіричному дослідженні ми використали такі методики:

- 1. Тест на професійний стрес.** Методика включає 22 питання.
- 2. Діагностика професійного вигорання** (Крістіна Маслач, Сьюзен Джексон). Складається з 22 питань.
- 3. Тест (САН) «Самопочуття – Активність – Настрій».** Опитувальник із 30 пар протилежних характеристик.
- 4. Інтерв'ю з медичними працівниками.** Додаткове джерело інформації про причини стресу та вигорання, ставлення до роботи, пропозиції щодо покращення умов праці.



2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Середні значення рівня професійного стресу для контрольної і експериментальної груп



➤ **Тест на професійний стрес** показав середні значення - 17,8 в контрольній групі (працівників амбулаторії), що відповідає помірному рівню стресу та - 34,1 в експериментальній групі (працівники ЕМД), що відповідає вираженому рівню стресу.

0-15	Низький рівень
16-30	Помірний рівень
31-45	Виражений рівень
46-60	Критичний рівень

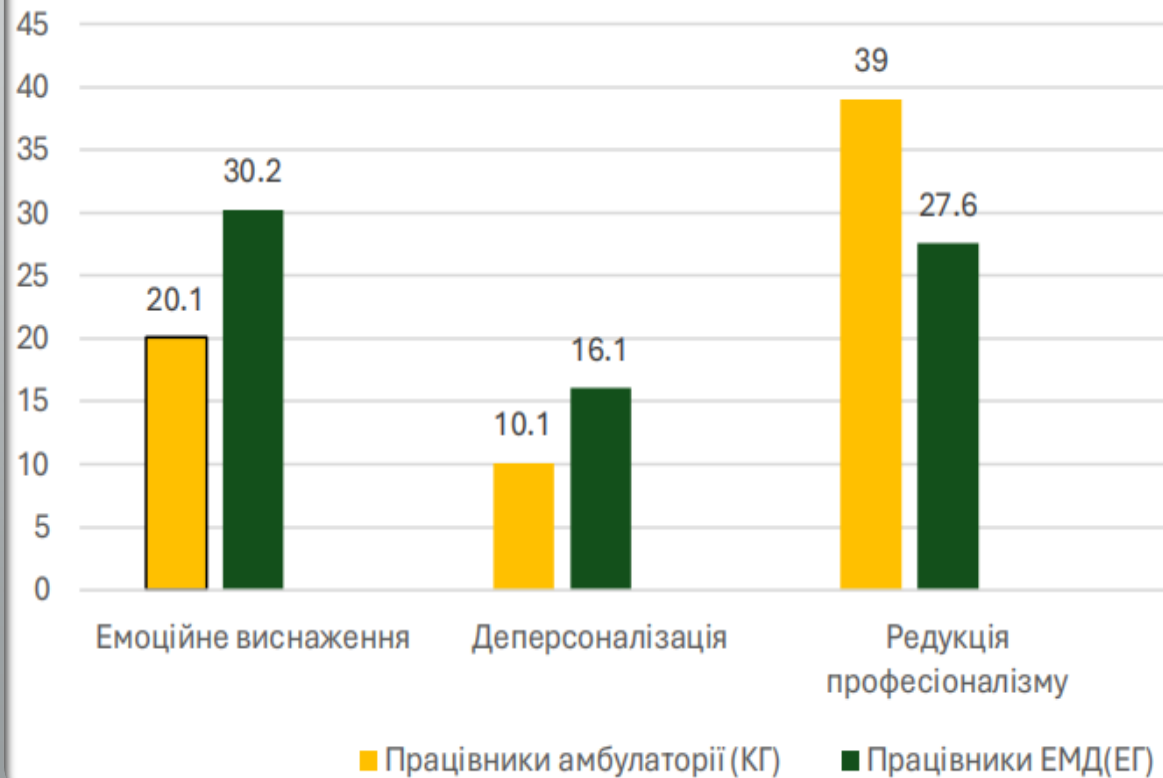
➤ **Діагностика професійного вигорання за методикою К. Маслач, С. Джексон:**

1. Показники емоційного виснаження для контрольної групи (працівники амбулаторії) - 20,1 ; для експериментальної групи (працівники ЕМД) - 30,2 ;

2. Критерій деперсоналізації для контрольної групи (працівники амбулаторії) - 10,1; для експериментальної групи (працівники ЕМД) - 16,1;

3. Значення показника редукції професіоналізму становлять для контрольної групи (працівники амбулаторії) - 39,0; для експериментальної групи (працівники ЕМД) - 27,6.

Середні значення рівня професійного вигорання для контрольної та експериментальної груп

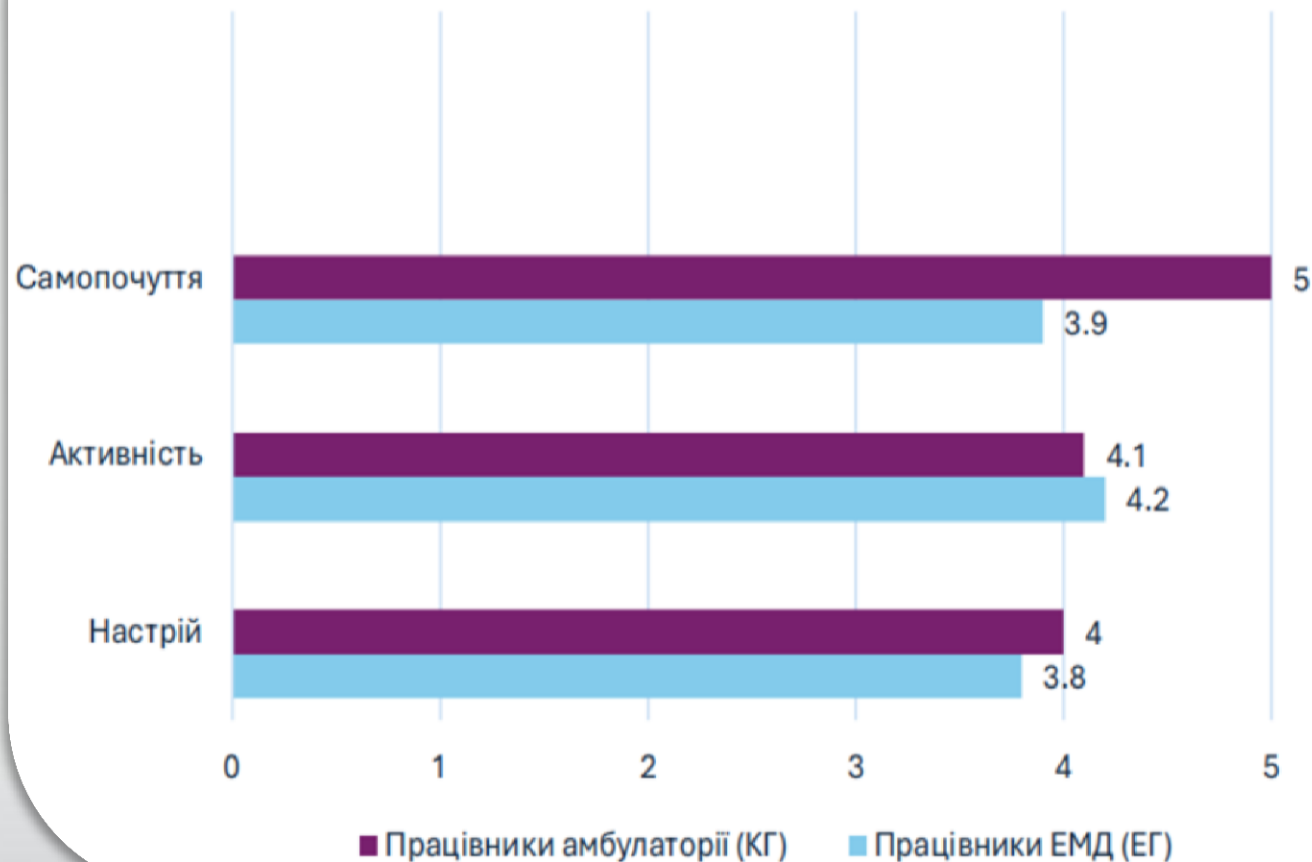


Рівні:	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

➤ **Тест САН (Самопочуття.
Активність. Настрій)**

Значення показників САН для контрольної групи (працівники амбулаторії): самопочуття - 5,0, що відповідає нормі, активність - 4,1 та настроїв - 4,0 - сприятливий стан та значення показників для експериментальної групи (працівники ЕМД): самопочуття - 3,9 та настроїв - 3,8, що відповідає низькому рівню та активність - 4,2 - сприятливий стан.

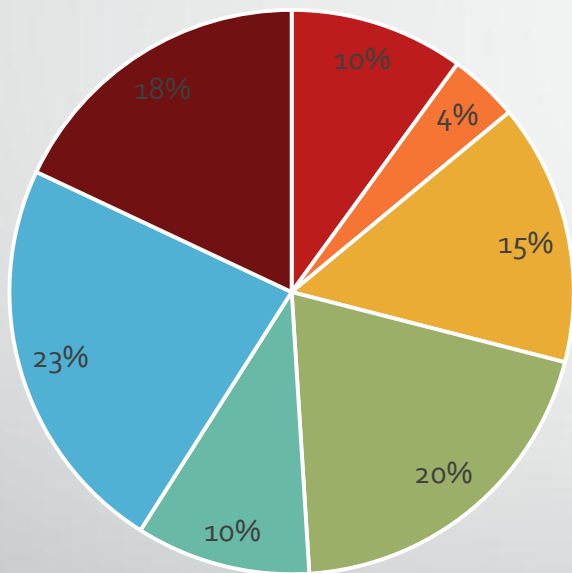
Середні значення рівня САН для контрольної та експериментальної груп



0-3	Низький рівень
4-5	Сприятливий стан
5-5,5	Норма

За результатами інтерв'ю з працівниками ЕМД:

Заходи, які вживають для боротьби з СЕВ



- Палю
- Вживаю алкоголь
- Вживаю не дуже корисну їжу
- Сплю
- Просто ізолююся від суспільства
- Переглядаю соціальні мережі
- Спілкуюсь з членами родини





РОЗДІЛ 3. Корекція і профілактика вигорання медичних працівників

Корекція професійного вигорання медичних працівників ЕМД: результати втручання

Учасники дослідження: 15 працівників екстреної медичної допомоги

Методи втручання та участь:

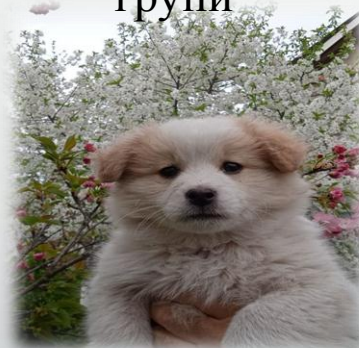
- Онлайн-курс (2 год/тиждень, 5 тижнів): 2 учасники → Підвищення усвідомленості, позитивне ставлення до роботи
- Йога (20 хв щодня / 1 раз на тиждень, 2 міс.): 6 учасників → Менше тривоги, покращення сну, зниження болю у спині
- Техніка “Як швидко заснути?” (виконання між нічними викликами): 3 учасники → Краща якість сну, менше виснаження
- Дихальні практики “5 хвилин глибокого дихання”: застосовувалось усіма → Швидке зниження напруги під час змін
- Розслабляючий масаж (2 рази на тиждень, 2 міс.): 2 учасники → Зменшення м’язового напруження, емоційне розвантаження

Скорочення часу в соціальних мережах, дозвілля з родиною: всі 15 учасників → Зменшення емоційного навантаження, глибший контакт із близькими

Методи гармонізації психофізичного стану:

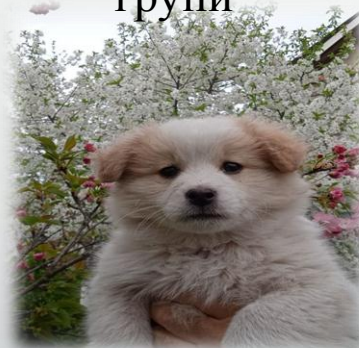
1. Фізіологічний рівень (вплив на тіло):

- Якісний сон, режим дня
- Збалансоване харчування (магній, вітамін E)
- Фізичні навантаження, гімнастика, танці, хатня робота
- Масаж, фітотерапія, ароматерапія
- Колірна та мінералотерапія
- Дихальні вправи, водні процедури



2. Емоційно-вольовий рівень (вплив на емоції):

- Гумор, сміхотерапія
- Музика, хобі
- Спілкування з близькими
- Природа, тварини
- Медитація, візуалізації
- Аутотренінги, Балінтовські групи



3. Ціннісно-смысловий рівень (вплив на думки):

- Контроль думок і емоцій
- Переоцінка ситуацій: не «за що?», а «для чого?»
- Сприйняття життя як школи — кожна ситуація має сенс
- Відмова від образ, злості, самокритики



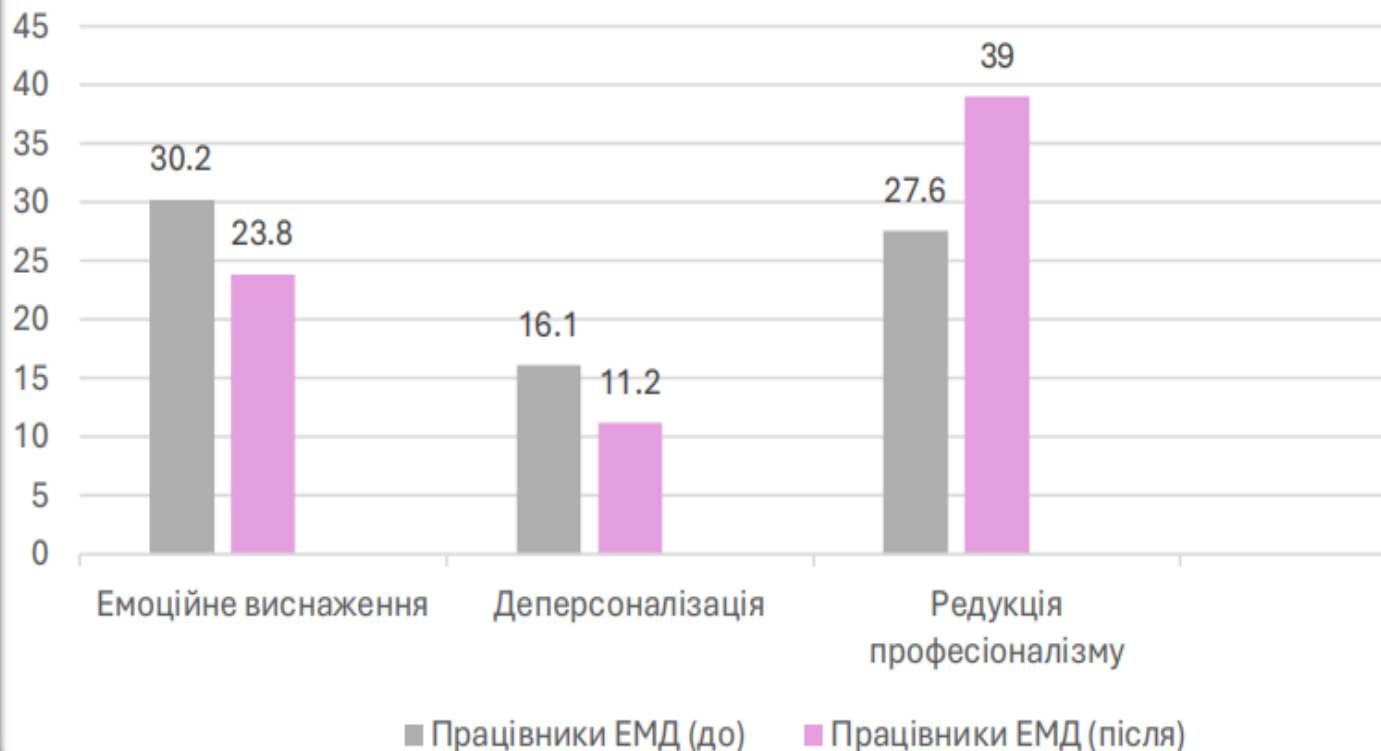
3.3. Аналіз ефективності заходів корекції та профілактики професійного вигорання медичних працівників

➤ **Результати тесту на рівень професійного стресу:**
зниження середнього значення рівня стресу до 18,5, що відповідає помірному рівню.

0-15	Низький рівень
16-30	Помірний рівень
31-45	Виражений рівень
46-60	Критичний рівень



Порівняльні результати середніх значень рівня професійного вигорання та його складових експериментальної групи

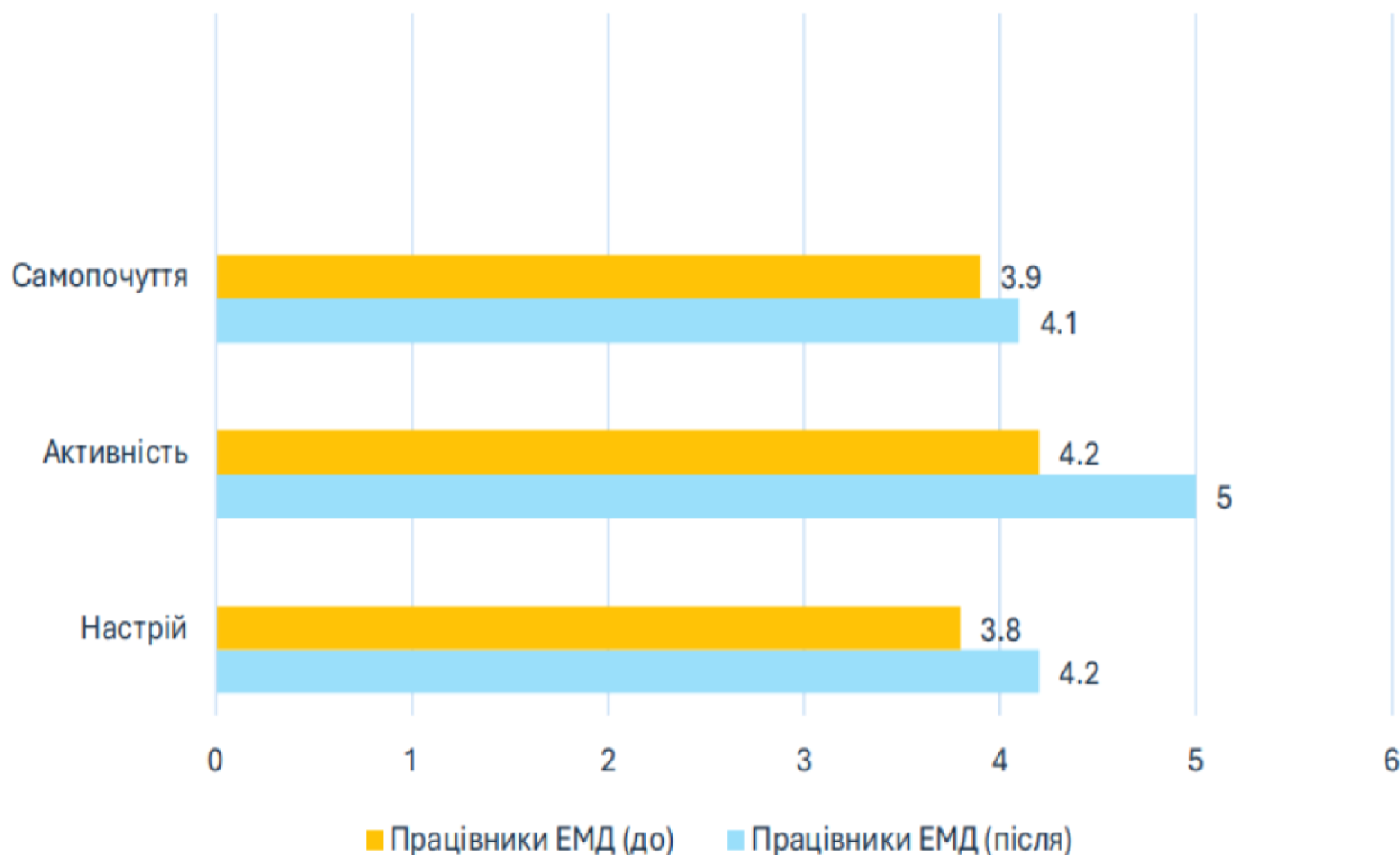


Результати тесту професійного вигорання за методикою К. Масlach, С. Джексона:

1. Показник емоційного виснаження відповідає середньому рівню - 23,8;
2. Критерій деперсоналізації відповідає середньому рівню - 11,2;
3. Показник редукції професіоналізму відповідає низькому рівню - 39.

Рівні:	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

Порівняльні результати середніх значень тесту САН експериментальної групи



Результати тесту САН:
самопочуття - 4,1, для
активності - 5,0 та настрою - 4,2,
що відповідає сприятливому
стану

0-3	Низький рівень
4-5	Сприятливий стан
5-5,5	Норма

Висновок

- На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що комплекс заходів з корекції та профілактики професійного вигорання є ефективним інструментом для підтримки психоемоційного стану медичних працівників.
- Можна стверджувати, що формування здорового робочого середовища та системна підтримка психологічного благополуччя працівників ЕМД мають вирішальне значення для зниження рівня емоційного вигорання, підвищення якості надання медичної допомоги та загальної задоволеності працівників своєю професійною діяльністю.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. [Презентація на тему "Феномен "вигорання" або емоційного виснаження в медичних працівників. Профілактика. Міжособове спілкування, психологічна підготовка медичного персоналу". | Презентація. Різне](#)
2. [Тема: Вплив стресових факторів на організм людини. | Презентація. Біологія](#)
3. <https://phc.org.ua/news/profesiynе-vigorannya-medichnikh-pracivnikov-protidiya-ta-zberezhennya-vlasnogo-resursu>
4. <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopanovoi-460627.html>
5. <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html>
6. <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/103-0053.pdf>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=Sa-zau-bhPk>
8. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fvarashirc.rv.ua%2F%3Fp%3D4124&psig=AOvVaw36AmD_pMEHqH35vy-Nm3I5&ust=1747414006733000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBcQjhXqFwoTCODsItX2pY0DFQAAAAAdAAAAABAL
9. https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/93021/1/Kotenko_bak_rob.pdf;jsessionid=95EA647129779E2BCCECAA5B5847B847
10. <https://www.youtube.com/watch?v=kOHSw5KTKw0>
11. <https://health-ua.com/neurology/trivozni-rozladi/73451-vjna-yaka-visnazhila-nas-ush-yak-vdnoviti-zhagu-dozhittya>
12. <https://cpmsd7.lic.org.ua/novyny/profesiynе-vygorannya-u-medychnyh-pratsivnykiv-prychyny-symptomy-ryzyky/>
13. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6975-sindrom-profesiynogo-vigorannya/>
14. <https://chmfc.com.ua/storage/pdf-pages/%D0%BF%D0%B4%D1%84%20%D0%B0%D0%B1%D1%96%D1%82%D1%83%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%83/%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf>
15. https://www.bsmu.edu.ua/blog/4972-profilaktika-profesiynogo-vigorannya-likariv?utm_source=chatgpt.com
16. <https://naurok.com.ua/multimediyna-prezentaciya-dihannya-nayprirodnishiy-proces-u-sviti-i-odin-z-naykraschih-sposobiv-relaksaci-397987.html>



Дякую за увагу!

**Бережіть себе та свої ресурси.
Емоційне вигорання - не слабкість, а
сигнал, що час подбати про себе!**