

УДК 616-051:159.923

СМЕННАЯ РАБОТА МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Ольга Николаевна Вихтинская, Аида Физули кызы Гашимова, Ольга Валерьевна Галиулина

Кафедра теории и практики сестринского дела

ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения РФ

Тюмень, Россия

Аннотация

Введение. Проблема формирования эмоционального выгорания у медицинских работников под влиянием повышенной тревожности и напряженности, обусловленными психосоциальной нагрузкой и сменными условиями труда, достаточно актуальна в современном здравоохранении. В настоящее время «выгорание» встречается среди представителей многих профессий, связанных с постоянными контактами с людьми, но у медицинских работников оно распространено очень высоко и признано «эпидемией». Медицинские работники подвергаются высокому уровню тревожности и, как следствие, эмоциональному выгоранию, которые возникают на фоне физических и психоэмоциональных нагрузок. **Цель исследования** – определить влияние психотравмирующих факторов на развитие повышенной тревожности и формирование синдрома психоэмоционального выгорания у медицинских работников. **Материал и методы.** В исследовании применены теоретический, аналитический и статистический методы. Для диагностики уровня тревожности мы провели опросы, один из которых основан на шкале тревоги Спилбергера-Ханина, а второй - опросник выгорания Маслач. **Результаты.** Полученные и проанализированные данные доказывают, что большая часть работников сестринской службы подвержена среднему и высокому уровню психоэмоционального выгорания. Значительная часть респондентов подвержены редукции личных достижений и не склонны совсем, или склонны незначительно к психоэмоциональному выгоранию, и находятся в начальной стадии формирования этого синдрома, также следует отметить, что специалисты мужского пола показали более стабильные результаты. **Выводы.** На уровень личностной тревожности влияет характер работы, специалистов сестринского дела. Синдром профессионального выгорания напрямую зависит от уровня тревожности, его формированию также способствует напряженный характер работы. Целесообразно, как можно раньше выявлять синдром психоэмоционального выгорания в его начальной стадии, для проведения психолого-профилактических мероприятий.

Ключевые слова: пациенты, медицинские работники, психоэмоциональное напряжение, психоэмоциональное выгорание, эмоциональное выгорание, профилактика психоэмоционального выгорания.

SHIFT WORK OF MEDICAL PERSONNEL AS A FACTOR OF INCREASED

ANXIETY AND THE FORMATION OF PSYCHOEMOTIONAL BURNOUT

Olga N. Vikhtinskaya, Aida F. Hashimova, Olga V. Galiulina

Department of Theory and Practice of Nursing

Tyumen state medical university

Tyumen, Russia

Abstract

Introduction. The problem of the formation of emotional burnout in medical workers under the influence of increased anxiety and tension due to psychosocial burden and shifting working conditions is quite relevant in modern health care. Currently, "burnout" is found among representatives of many professions associated with constant contact with people, but in medical workers it is very high and recognized as an "epidemic". Medical professionals are exposed to high levels of anxiety and, as a result, emotional burnout, which arise against the background of physical and psycho-emotional exertion. **The purpose of the study** is to determine the influence of psychotrauma factors on the development of increased anxiety and the formation of psychoemotional burnout syndrome in medical professionals.

Material and methods. The study uses theoretical, analytical and statistical methods. To diagnose the level of anxiety, we conducted surveys, one of which is based on the Spielberger-Hanin alarm scale, and the second - the Maslach burnout questionnaire.

Results. The data obtained and analyzed prove that the majority of nursing workers are susceptible to medium and high levels of psycho-emotional burnout. A significant part of the respondents are susceptible to reduction of personal achievements and are not at all inclined, or are slightly prone to psychoemotional burnout, and are in the initial stage of the formation of this syndrome, it should also be noted that male specialists showed more stable results. **Conclusions.** The level of personal anxiety is influenced by the nature of work, nursing specialists. Occupational burnout syndrome directly depends on the level of anxiety, its formation is also facilitated by the intense nature of the work. It is advisable to detect psychoemotional burnout syndrome as early as possible in its initial stage, for psychological and preventive measures.

Keywords: patients, medical professionals, psycho-emotional tension, psycho-emotional burnout, emotional burnout, prevention of psycho-emotional burnout.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время «выгорание» встречается среди представителей многих профессий, связанных с постоянными контактами с людьми, но у медицинских работников оно распространено очень высоко и признано «эпидемией» [1]. Медицинские работники подвергаются высокому уровню тревожности и, как следствие, эмоциональному выгоранию, которые возникают на фоне физических и психоэмоциональных нагрузок.

Медицинская помощь создает как для пациентов, так и медицинских работников множество трудностей, которые им необходимо преодолевать и в которых им необходимо ориентироваться, а это лабиринт услуг, выполнять планы медико-санитарной помощи, получать физическую и психическую поддержку, чтобы контролировать свои множественные заболевания, и делать правильный выбор среди сложных процессов диагностики и лечения. На

переднем крае этих процессов в здравоохранении находятся медицинские работники различных рангов, которые хорошо знакомы с потребностями пациентов и реалиями функционирования самой системы здравоохранения.

Всегда деятельность медицинских работников связана с высоким уровнем ответственности за свои действия, за жизнь и здоровье других людей, с контактами с пострадавшими или больными людьми и их родственниками, с постоянной психоэмоциональной нагрузкой (боль, страдания, негативные эмоции), а также с необходимостью принимать решения в экстремальных условиях или условиях дефицита времени и с факторами социального риска, риска заражения (при взаимодействии с бездомными, наркоманами, Вич - инфицированными).

Исполняя свои профессиональные обязанности в столь сложных и ответственных условиях врачи и медицинские сестры подвержены состоянию напряженности и стресса, сталкиваясь с такими ситуациями, организм человека подстраивает свои ресурсы для ответа (реагирования, решения, адаптации) на возникшие обстоятельства. Ситуации, разные по сложности, повторяющиеся или новые, но происходящие регулярно, всегда требуют реакции и использования ресурсов (физических и эмоциональных). Если ресурсы не возобновляются и не расходуются рационально, они начинают истощаться. Организм «вынужден» подключать механизмы психологической защиты и переходить на режим жесткой экономии энергии, что и является стрессогенным фактором [2].

Цель исследования. Определить влияние психотравмирующих факторов на развитие повышенной тревожности и формирование синдрома психоэмоционального выгорания у медицинских работников.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследовании применены теоретический, аналитический и статистический методы. Для диагностики уровня тревожности мы провели опросы, один из которых основан на шкале тревоги Спилбергера-Ханина, а второй - опросник выгорания Маслач [3,4]. Исследование поведено: ГАУЗ ТО "Городская поликлиника № 5", ГБУЗ ТО "Областная инфекционная клиническая больница", ГБУЗ ТО "Областная клиническая больница № 1", ГБУЗ ТО "Областная клиническая больница № 2".

РЕЗУЛЬТАТЫ

В исследовании приняли участие 20% респондентов в мужского пола, 80% респондентов женского пола, по возрасту респонденты распределились следующим образом - от 18 до 24 лет - 20%, от 25 до 35 лет - 80%.

Использованные опросники составлены на основе с позиций общего адаптационного синдрома Г.Селье где отражены фазы напряжения, резистентности или деперсонализации и истощения или редукции профессиональных достижений. По данным показателям можно проследить развитие синдрома, который зависит от комбинации профессиональных, организационных и личностных факторов стресса, которые оценивали по показателям тревожности [3], а затем сопоставляли их с уровнями эмоционального выгорания.

Показатель реактивной (ситуационной) тревожности, который характеризует состояние человека в данный момент времени, а также проявляется излишним напряжением, беспокойством, и вызывает нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную и быструю утомляемость и истощаемость: большая часть медицинских работников (80%) - имеют низкий показатель данного вида тревожности, а остальные 20% - имеют умеренный показатель ситуационной тревожности.

Данные по личностной тревожности, которая обусловлена склонностью к восприятию практически всех ситуаций, как угрожающих, и реакцией на такого подобного рода ситуации состоянием сильной тревоги, высокий уровень которой может быть причиной эмоционального выгорания, были следующие: 50% имеют умеренный показатель тревожности, 40% имеют высокий показатель тревожности и лишь 10% опрошенных имеют низкий показатель личностной тревожности.

Особое внимание результатам опросника Маслач [3] мы уделили шкале “Эмоциональное истощение”. Результаты были следующие: низкий уровень психоэмоционального выгорания наблюдается у 20% опрошенных, 20% имеют средний уровень, высокий уровень у 50% опрошенных и 10% респондентов имеют очень высокий уровень психоэмоционального выгорания.

Также нами были оценены показатели шкалы “Редукция личных достижений”, что означает тенденцию к негативной оценке своих профессиональных достижений и успехов. Результаты получились следующие: низкий уровень редукции профессиональных достижений у 50% опрошенных, средний уровень у 20%, высокий уровень имеют 20%, очень высокий уровень редукции профессиональных достижений у 10% респондентов.

ОБСУЖДЕНИЕ

Таким образом, изучив результаты, мы пришли к выводу, что большая часть работников сестринской службы подвержена среднему и высокому уровню психоэмоционального выгорания, тем не менее, больше половины респондентов - 70% к редукции личных достижений не склонны совсем или склонны незначительно, следовательно, находятся в начальной стадии формирования синдрома эмоционального выгорания, также следует отметить, что специалисты мужского пола показали более эмоционально стабильные результаты. Именно с этими работниками необходимо проводить профилактические мероприятия для сохранения медицинских работников в сфере здравоохранения.

ВЫВОДЫ

1. Определили, что характер работы, а именно медицинского работника влияет на уровень личностной тревожности и напряженности.

2. Тревожность напрямую влияет на профессиональное выгорание специалистов медицинского профиля, а именно: чем выше показатели тревожности, тем выше уровень профессионального выгорания медицинских работников, и наоборот.

3. Формирование синдрома профессионального выгорания у медицинских работников в проведенном исследовании происходит на фоне сложности

характера работы, повышенной тревожности и напряжённости.

4. Выявленная в ходе исследования наибольшая группа респондентов находится в начальной стадии формирования синдрома, именно с этой группой медицинских работников необходимо проводить психолого-профилактические мероприятия в виде психоэмоциональной разгрузки, смены рабочего места, формирования положительных эмоций и т.д. для недопущения их перехода в стадию напряжения, резистентности или деперсонализации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Худова И. Ю., Улумбекова Г. Э. «Выгорание» у медицинских работников: диагностика, лечение, особенности в эпоху COVID-19 / И. Ю. Худова, Г. Э. Улумбекова – Текст : электронный // Оргздрав. Весник ВШУЗ. – 2021 - № 1 – С. 42-62 – URL: <https://www.vshouz.ru/journal/2021-god/vygoranie-u-meditsinskikh-rabotnikov-diagnostika-lechenie-osobennosti-v-epokhu-COVID-19/> (дата обращения: 17.02.2023).

2. Миргород, Н. В. О проблеме эмоционального выгорания медицинских работников: методы профилактики и пути преодоления / Н. В. Миргород – Текст : электронный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017 - № 3-4 С.1-3 — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-emotsionalnogo-vygoraniya-meditsinskih-rabotnikov-metody-profilaktiki-i-puti-preodoleniya> (дата обращения: 17.02.2023).

3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром эмоционального выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. Санкт – Петербург : Питер, 2008. – 251 с. URL: <https://klex.ru/17gk> (дата обращения: 17.02.2023). - Текст : электронный.

4. Ханин, Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности / Ю. Л. Ханин - Текст : электронный // Вопросы психологии. – 1982 - № 3 С.136-141 – URL: <http://www.voppsy.ru/contents/c823.htm> (дата обращения: 17.02.2023).

Сведения об авторах

О.Н. Вихтинская – студент

А.Ф. Гащимова – студент

О.В. Галиулина* – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

O. N. Vikhtinskaya - student

A. F. Hashimova - student

O.V. Galiulina*- Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**
galiulinaov@tyumsmu.ru

УДК 159.92

**РОЛЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СИСТЕМЕ
КОМПЛЕКСНОЙ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Юлия Евгеньевна Власова, Наталья Александровна Устинова

Кафедра клинической психологии