

1. У большинства опрошенных, как среди мужчин, так и среди женщин, есть проблемы с лишним весом, что является одним из факторов риска развития РМЖ.

2. У 80% опрошенных женщин раннее менархе, у 94% были (есть) заболевания молочных желёз, 20% имеют наследственный фактор. Всё перечисленное являются факторами риска развития рака молочной железы.

3. Большинство из анкетированных мужчин (77%) не знают о том, что они тоже подвержены такому онкологическому заболеванию как рак груди. Мужчины, в отличии от женщин, не достаточно проинформированы по данному заболеванию, не знакомы с профилактикой и приемами самообследования.

Список литературы:

1. Злокачественные новообразования как медико-социальная проблема. Профилактика [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://studopedia.su/9_81818_zlokachestvennie-novoobrazovaniya-kak-mediko-sotsialnaya-problema-profilaktika.html (Дата обращения: 12.02.2020).

2. Кнышова Л.П. Злокачественные новообразования как медико – социальная проблема // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 5-4. – с. 671-672.

3. Рассказова Е.А., Рожкова Н.И., Скрининг для ранней диагностики рака молочной железы // Научно-практический журнал исследования и практика в медицине. – 2014.- Т.1. - №1. - С.45-51.

4. Статистика рака молочных желез в мире и России [Электронный ресурс].-Режим доступа: <http://www.oncoforum.ru/o-rake/statistika-raka/statistika-raka-molochnykh-zhelez-v-mire-i-rossii.html> (Дата обращения: 03.03.2019).

5. Лапик С.В. Востребованность бакалавров сестринского дела на региональном рынке труда // Университетская медицина Урала -Т. 4 -№34 (15) – 2018. - С. 18-21.

УДК 613.6

**Демина Н.Р., Хачатурова Н.Л.
СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ
РАБОТНИКОВ ГБУЗ СО «ОБЛАСТНОЙ СТАНЦИИ ПЕРЕЛИВАНИЯ
КРОВИ» Г. ЕКАТЕРИНБУРГ**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Demina N.R., Khachaturova N.L.

**SYNDROME PROFESSIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF SBIR SR
"REGIONAL BLOOD TRANSFUSION STATION" YEKATERINBURG**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: natacha-de@mail.ru

Аннотация. Выявлен и изучен уровень профессионального выгорания среди медицинских работников ГБУЗ СО «ОСПК» с помощью скринингового анкетирования по тестовой методике Маслач-Джексона (МБИ). Разработаны основные рекомендации для профилактики и снижения уровня профессионального стресса.

Annotation. The level of professional burnout among medical workers of SBIR SR "RBTS" was identified and studied by means of screening questionnaire according to test method Maslach-Jackson (MBI). Developed key recommendations for the prevention and reduction of occupational stress level.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, медицинские работники, стресс, профилактика

Key words: professional burnout, medical workers, stress, prevention

Введение

На сегодняшний день с ускорением темпов жизни все большее количество людей испытывают на себе эмоциональные перегрузки и страдают от синдрома хронической усталости. Профессиональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [2]. Синдром профессионального выгорания (СПВ) характерен для представителей всех профессий, подразумевающих тесное взаимодействие с клиентами - так называемый профессиональный тип «человек-человек». Значительный показатель риска психоэмоционального перенапряжения и переживания стрессовых ситуаций отмечается и у медицинских работников.

Причиной возникновения профессионального выгорания является состояние психологического напряжения, связанное с конфликтами на рабочем месте, сложностями в решении рабочих проблем, напряженными отношениями с субъектами профессиональной деятельности и т. д. В перечень конкретных причин наступления психического выгорания у сотрудников входят: частая смена начальства, ежегодные организационные изменения, постоянные открытые и скрытые конфликты между сотрудниками и руководством, частые проверки и повышенная требовательность к персоналу, делегирование полномочий тем, кто по своим профессиональным и индивидуально-психологическим качествам не способен выполнять данные функции, отсутствие

четких критериев оценки результативности рабочей деятельности, отсутствие или неэффективность системы мотивации для сотрудников.

Сегодня синдром профессионального выгорания получает все более широкое распространение в том числе среди медицинских работников[3]. Вызванное состояние повышенного напряжения, тревоги, хронического дискомфорта и неудовлетворенности крайне неблагоприятно воздействует на физиологическое и психологическое здоровье сотрудников, а также на эффективность их профессиональной деятельности [1].

Цель исследования– выявить степень распространенности синдрома профессионального выгорания среди работников областной станции переливания крови (ОСПК) и разработать рекомендации для его профилактики.

Материалы и методы исследования

В процессе исследования был проведен обзор научной литературы и скрининговое анкетирование по тестовой методике Маслач-Джексон (МВІ) [4]. Было проведено анкетирование 51 сотрудника ГБУЗ СО Областной станции переливания крови (ОСПК). В число опрошенных сотрудников вошли 16 врачей, 13 медицинских лабораторных техников, 14 медицинских сестер, 2 биолога и 6 медицинских регистраторов. Всем участникам исследования было предложено заполнить стандартизированный опросник Маслач-Джексон.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анкетирования было выявлено 21 человек (41,2%) с симптомами профессионального выгорания. Среди остальных опрошенных 30 медицинских работников ОСПК (58,8%) симптомы профессионального выгорания выявлены не были.

Среди медперсонала медицинские регистраторы оказались наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания - симптомы СПВ были выявлены у 4/6 участников (66,7%). Также у одного из двух опрошенных биологов (50%) были выявлены симптомы профессионального выгорания. Наименьший показатель СПВ среди всех опрошенных сотрудников отмечен у медицинских лабораторных техников, который составляет 30% (4/13 участников) – отражено на рисунке 1. Среди терапевтов и врачей-трансфузиологов клиничко-лабораторной диагностики данный показатель равен 37,75% (6/16 сотрудников), что меньше, чем у медицинских сестер, показатель СПВ которых равен 42,8% (6/14 сотрудников).

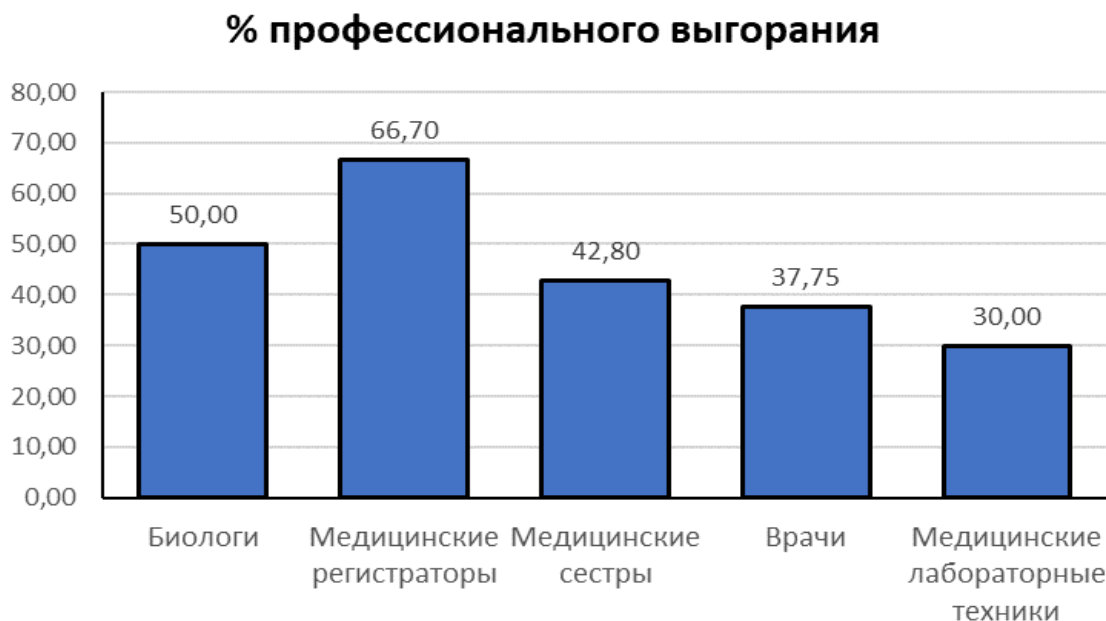


Рис.1 Показатели профессионального выгорания среди медицинских специальностей ОСПК.

Полученные результаты можно объяснить тем, что работники регистратуры, имеющие наиболее высокий уровень профессионального выгорания, одними из первых взаимодействуют с многочисленным потоком потенциальных доноров станции переливания крови. Ежедневно по будням в определенное время ведется прием в среднем от 100 до 150 доноров. В рабочие субботы месяца количество доноров составляет более двухсот человек, что в свою очередь сказывается на эмоциональном состоянии и уровне стресса работников.

Наименьший показатель профессионального выгорания отмечен у медицинских лабораторных техников. Это объясняется их основной работой в лабораториях с биологическим материалом с помощью специальных анализаторов и меньшей работой с донорами.

Медсестры, врачи-терапевты, трансфузиологи и биологи - работники, длительно взаимодействующие с донорами до, после и во время процедуры кроводачи. Также ежедневно на приеме медицинские работники сталкиваются с конфликтными пациентами, поведение которых также является весомым фактором в развитии синдрома выгорания. Кроме того, по словам самих работников: серьезные трудовые и эмоциональные нагрузки наблюдаются в период отпусков, то есть, когда основной объем работы распределяется между меньшим количеством работающего персонала, что также вносит вклад в развитие СПВ.

Для профилактики и снижения уровня профвыгорания необходимо оказывать меры со стороны управления и самостоятельно. Администрации ОСПК следует придерживаться следующим рекомендациям для снижения уровня профессионального стресса сотрудников:

1. Подбор сотрудников нужно осуществлять с учетом их личностных качеств. От сотрудников станции переливания крови требуется стрессоустойчивость, уравновешенность, умение следовать деловой этике и находить контакт с любым пациентом;

2. Необходимо проводить психологические тренинги и лекции, информирующие медработников о способах самостоятельной борьбы с выгоранием;

3. Количество доноров в расчете на одного медработника должно быть регламентировано. Если у медицинской организации нет возможности увеличить кадровый состав, то необходимо принять меры по уменьшению потока доноров.

Кроме того, сотрудники ОСПК могут самостоятельно снижать степень профессионального стресса:

1. Обеспечить оптимальный рацион питания, включающий достаточное количество витаминов и минералов;

2. Занятия спортом для укрепления иммунитета;

3. Соблюдение режим труда и отдыха, полноценный сон;

4. Следование принципам трудовой гигиены;

5. При необходимости стоит обратиться за консультацией к психологу;

6. Ставить четкие границы между профессиональными проблемами и личными взаимоотношениями с людьми.

Выводы:

1. Симптомы профессионального выгорания среди исследуемых сотрудников ОСПК наиболее выражены у медицинских регистраторов (66,7%), наименее - у медицинских лабораторных техников (30%).

2. Проведение мероприятий по профилактике СПВ позволит снизить уровень тревожности и улучшить эмоциональный фон среди персонала.

Список литературы:

1. Борисова М.В., Медведев В.В. Взаимосвязь удовлетворенности трудом с уровнем профессионального выгорания // Актуальные проблемы науки: ИГУМО и ИТ как исследовательский центр. - № 17. - 2014. - с. 5-12.

2. Каспрук Л.И. К вопросу о профессиональной дезадаптации медицинского персонала // Современные проблемы науки и образования. - 2016. - №6. - С. 6-9.

3. Неруш Т.Г. Профессиональное выгорание как деструктивная тенденция профессионального развития личности / Т. Г. Неруш, Ю. П. Поваренков // Известия Саратовского университета. - 2012. - Т.12 - С. 84 – 86.

4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. - С.360-362.