# УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

RATE OF PROFESSIONAL BURN OUT OF MEDICAL WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

**Соловьева Анжелика Нюргуновна,** магистрант, Северо-Восточный федеральный университет, г. Якутск

**Solovyeva A.N**. ianzhelika@icloud.com

**Аннотация**

Цель исследования – определить уровень эмоционального выгорания медицинских работников во время пандемии. В статье рассматривается влияние сложившейся ситуации с новой коронавирусной инфекцией на эмоциональное состояние медицинского персонала в г. Якутск. Используется методика К. Маслач, С.Джексон «Диагностика профессионального выгорания» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой). Научная новизна заключается в беспрецедентной ситуации пандемии в XXI веке, когда угрозе подвержен каждый, в особенности сотрудники системы здравоохранения. В результате исследования была обоснована взаимосвязь уровня СЭВ медперсонала со сложившейся ситуацией в мире.

**Annotation**

The aim of the study is to determine the level of emotional burnout of medical workers during a pandemic. The article examines the impact of the current situation with a new coronavirus infection on the emotional state of medical personnel in Yakutsk. The technique is used by K. Maslach, S. Jackson "Diagnostics of professional burnout" (adapted by N.E. Vodopyanova and E.S. Starchenkova). The scientific novelty lies in

the unprecedented pandemic situation in the 21st century, in which everyone is at risk, especially health workers. As a result of the study, the relationship between the level of the medical staff's CMEA and the current situation in the world was substantiated.

**Ключевые слова:** пандемия COVID-19, медперсонал, управление персоналом, медицинских работники, психоэмоциональная нагрузка, синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, стресс, снижение продуктивности, высокая нагрузка.

**Keywords:** COVID-19 pandemic, medical staff, personnel management, healthcare workers, psycho-emotional stress, burnout syndrome, emotional exhaustion, stress, decreased productivity, high workload.

Выгорание все чаще признается во всем мире серьезной проблемой, влияющей на физическое и психическое благополучие медицинских работников. Во время текущей пандемии COVID-19, закрытие международных и государственных границ, строгая изоляция городов, а также районная изоляция затронули также медработников и их семьи, вызвав чрезмерные негативные психологические эффекты. Состояние «эмоционального истощения» среди профессионалов, было впервые описано в середине 1970-х годов Фройденбергером. Выгорание определяется как состояние физического, эмоционального и психического истощения, которое возникает в результате длительного участия в эмоционально сложных ситуациях на работе. Это многомерный синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение чувства собственного достоинства.

За последние два десятилетия произошло несколько вирусных вспышек, таких как SARS, MERS, Ebola и т.д. Такие вспышки приводят к психологическому стрессу и посттравматическому стрессу у медработников. Среди многих причинных факторов, таких как клинические факторы (контакт с больными пациентами, принудительное перераспределение для ухода за больными пациентами), личные факторы (боязнь карантина, особенно у персонала с детьми дома, и инфицированный член семьи), социальные факторы

(социальная стигма в отношении работников больниц) кажутся особенно важными в российском здравоохранении. Ведь выгорание, помимо личного вреда, может привести к неправильному уходу за пациентом.

В глобальном масштабе, хотя исследователи используют множество способов предотвращения и лечения угрозы COVID-19, психологическое воздействие на медработников также оценивалось. Однако администрации организаций здравоохранения не предпринимают значительных мер для смягчения воздействия психологического стресса на медработников. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала этот риск и выпустила документ о психосоциальной поддержке во время COVID-19.

Китайское исследование обнаружили, что медработники, отвечающие за лечение пациентов с COVID-19, чаще имеют симптомы депрессии, беспокойства, бессонницы и дистресса. Они. изучили влияние социальной поддержки на психическое здоровье среди врачей и медсестер, лечившим пациентов, инфицированных COVID-19, в больнице под Уханем. Они обнаружили, что у респондентов был высокий уровень тревожности, стресса и самоэффективности, что зависело от качества сна и социальной поддержки. Нет исследований, оценивающих состояние психического здоровья и распространенность выгорания среди якутских медработников, оказывающих помощь пациентам с COVID-19. Поэтому мы провели это исследование с использованием методики К. Маслач и С. Джексон, чтобы оценить распространенность выгорания.

Больше года прошло с момента, когда жизнь абсолютно всех людей в мире практически одновременно замерла. Воздействие такого количества стрессоров, как во время пандемии, на человека несомненно ведет к эмоциональным дефектам. Медицинский персонал всегда находился в зоне риска эмоционального выгорания по специфике своей профессиональной деятельности, однако в данной ситуации необходимость в постоянном контроле их состояния крайне важна.

В состав целевой группы были включены 32 медицинских сотрудника нескольких медицинских учреждений города Якутска. Все испытуемые женского пола в возрасте от 24 лет до 41 года. Средний стаж работников в данной выборке составляет 5,9 лет.

Для определения отношения к специальности медработникам был задан ряд открытых вопросов. Среди опрошенных медицина являлась осознанным выбором среди большинства, а для 19,2% носила случайный характер. В последствии недовольными принятым решением остались 6,4% (табл. 1).

Таблица 1 – Отношение к профессии медицинских сотрудников

| Параметр отношения | Да | Нет |
|---|---|---|
| Случайный выбор профессии | 6 (19,2%) | 26 (83,2%) |
| Недовольны выбором профессии | 2 (6,4%) | 30 (96%) |

Для анализа уровня СЭВ мы воспользовались методикой американских психологов К. Маслач, С.Джексон «Диагностика профессионального выгорания» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой). и получили следующие результаты.

Симптом «Истощение» проявляется в виде равнодушия, дефицита эмоций в повседневной жизни, отстраненности в реагировании, сниженного эмоционального фона. На рисунке 1 видна степень проявления данного симптома СЭВ. 2 человека Низкий уровень имеют по данной шкале 2 человека, у 12 респондентов средний уровень выраженности, у 15 из них высокий, у 3 – крайне высокий уровень истощения.

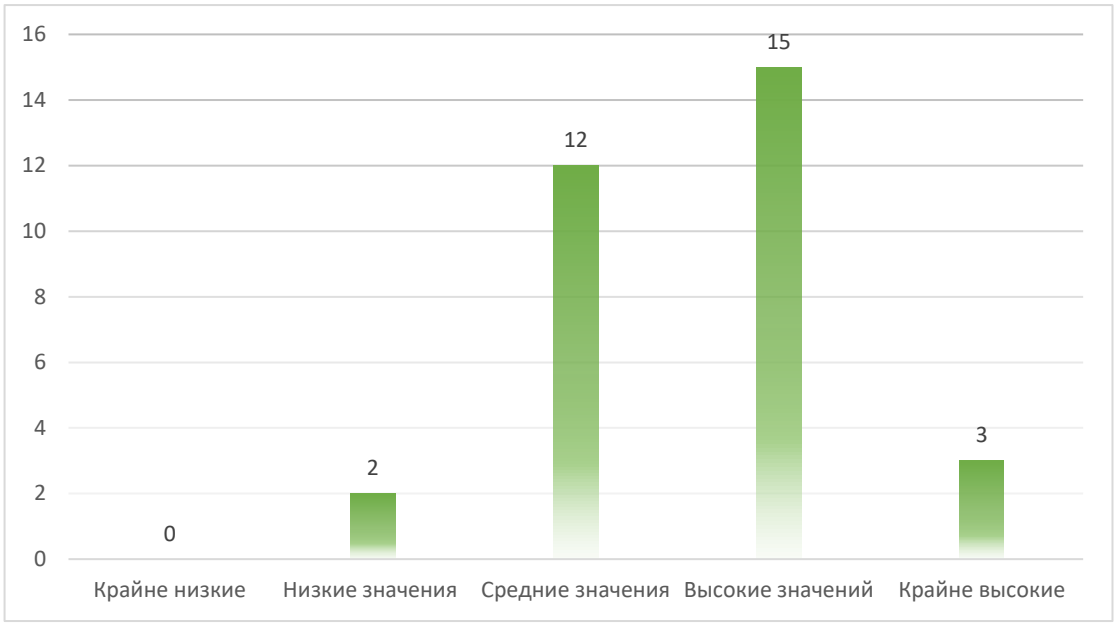



Рисунок 1 – Симптом «Истощение»

Симптом «Деперсонализация» выражен в циничном отношении, раздражении при общении с другими людьми и возникает как реакция на эмоциональное истощение. Только у 3-х человек крайне низкий уровень деперсонализации, они набрали менее 5 баллов. У 3-х медиков низкий уровень, они вошли в раздел от 6 до 11 баллов. И у достаточно большого числа сотрудников средний уровень, более 12 баллов. Высокие значения у 3, крайне высокие у 1.




Рисунок 2 – Симптом «Деперсонализация»

Отсутствие возможностей для профессионального развития и череды неудач на работе могут привести к обострению симптома «Редукция профессиональных достижений», которая представляет собой обесценивание своей продуктивности, преуменьшение личных достижений. Среди респондентов 22 человека, набравших от 19 до 28 баллов, что соответствуют среднему уровню выраженности симптомов по данной шкале. Низкие значения у всего 8 респондентов. И 2 человека набрали менее 18 баллов, что соответствует высокому уровню выраженности симптомов.

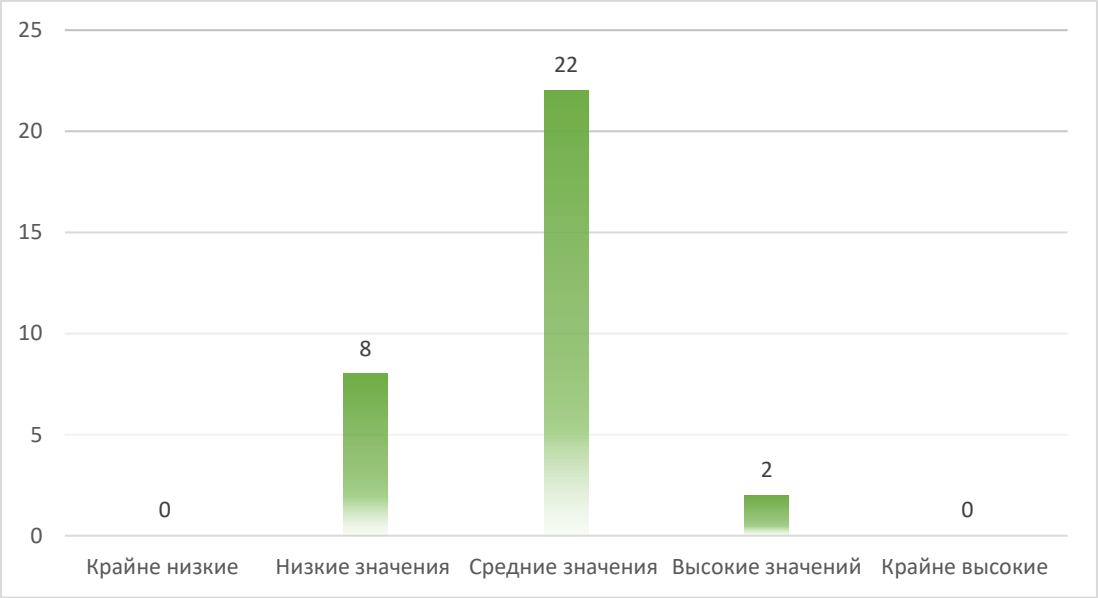



Рисунок 3 – Симптом «Редукция профессиональных достижений»

Просуммировав баллы всех трех шкал, определяем общий уровень СЭВ медицинских работников города Якутска (рис. 4). В соответствии, с рисунком 4, 5 человек имеют высокую степень эмоционального выгорания, 26 человек (81,25%) находятся в стадии формирования выгорания, что соответствует среднему риску и 1 человек может сказать, что эмоциональное выгорание его пока не коснулось.

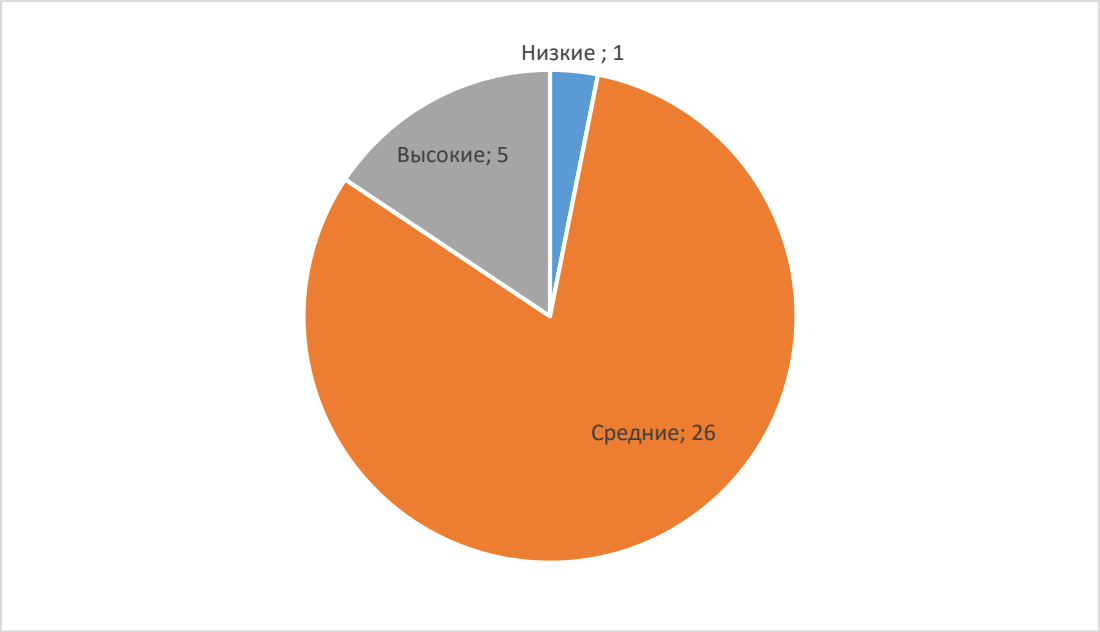



Рисунок 4 – Уровень СЭВ медицинских работников

В первом исследовани, мы выявили, что у большинства респондентов выражен высокий средний уровень выгорания с преобладанием фазы «Резистенция», что говорит о наличии у специалистов сильного эмоционального щита в общении с окружающими. Две другие фазы также на стадии формирования. Несмотря на то, что 81,25% респондентов имеют средний уровень СЭВ, который можно списать на специфику работы медицинских работников, то у целых 6,4% высокий показатель. Такой высокий уровень СЭВ можно отнести к ситуации в мире, когда медперсонал работает в условиях экстремальной нагрузки и повышенной угрозы заражения. Хотя с момента начала пандемии прошел год, это не значит, что напряжение и нагрузка снизились. Скорее это путь привыкания к нахождению в непрерывном стрессе, который чреват, куда большей опасностью.

В этом исследовании медработников в г. Якутске во время пандемии COVID-19 мы обнаружили высокий уровень выгорания среди медработников в связи с пандемией. У женщин-респондентов более высокие шансы получить личное и связанное с работой выгорание, и это может быть связано с двойной ролью, которую женщины играют в ведении дома, помимо работы в секторе здравоохранения. Общей проблемой, казалось, был страх заразиться инфекцией

и, таким образом, заразить членов семьи. Респонденты также беспокоились о смерти из-за заражения COVID-19.

Продолжение исследований, вмешательства на организационном уровне, постоянный контроль над эмоциональным состоянием медицинского персонала, и соблюдением специальных мер, принятых для снижения симптомов СЭВ, обеспечение благоприятных условий для работников, имеет важно значение для снижения эмоционального выгорания и стресса среди медработников в тяжелые для них времена, как и общества в целом.

**Литература**

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер. - 2005 — 336 с.
3. Искандарова Ш. Т., Мамедова Г. Б., Мамбетова Ш. У., Миркаримова М. Б. Раннее выявление синдрома эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала // Молодой ученый. 2014. №3. С. 181-183.
4. Матюшкина Е.Я., Рой А.П., Рахманина А.А., Холмогорова А.Б. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // Современная зарубежная психология. 2020. №9(1). С. 9– 49.
5. Петриков С.С., Холмогорова А.Б., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рой А.П., Рахманина А.А. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 // Консультативная психология и психотерапия. 2020. №28(2). С. 8–45.
6. Сяо Х., Чжан И., Конг Д., Ли С., Ян Н. Влияние поддержки социума на качество сна медицинского персонала, лечащего пациентов с COVID-19 в январе и феврале 2020 года в Китае // Med Sci Monit. 2020. №26
7. Холмогорова А.Б., Петриков С.С., Суроегина А.Ю., Микита О.Ю., Рахманина А.А., Рой А.П. Профессиональное выгорание и его факторы у медицинских работников, участвующих в оказании помощи больным

Covid-19 на разных этапах пандемии // Russian Sklifosovsky Journal of Emergency Medical Care. 2020. №9(3). С. 21–337.

8. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Психическое здоровье и психосоциальные аспекты во время вспышки COVID-19. 2020.

**Literature**

1. Boyko V.V. Burnout syndrome in professional communication. - SPb .: Peter, 1999 .-- 105 p.
2. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. - SPb .: Peter. - 2005 - 336 p.
3. Iskandarova Sh. T., Mamedova GB, Mambetova Sh. U., Mirkarimova MB Early detection of burnout syndrome in nursing staff // Young scientist. 2014. No. 3. S. 181-183.
4. Matyushkina E.Ya., Roy A.P., Rachmanina A.A., Kholmogorova A.B. Professional stress and professional burnout in medical workers // Modern foreign psychology. 2020. No. 9 (1). S. 9–49.
5. Petrikov S.S., Kholmogorova A.B., Suroegina A.Yu., Mikita O.Yu., Roy A.P., Rachmanina A.A. Professional burnout, symptoms of emotional distress and distress in healthcare workers during the COVID-19 epidemic // Counseling Psychology and Psychotherapy. 2020. No. 28 (2). S. 8–45.
6. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China // Med Sci Monit. 2020. № 26.
7. Kholmogorova A.B., Petrikov S.S., Suroegina A.Yu., Mikita O.Yu., Rachmanina A.A., Roy A.P. Occupational burnout and its factors in medical workers involved in providing care to patients with Covid-19 at different stages of the pandemic // Russian Sklifosovsky Journal of Emergency Medical Care. 2020. No. 9 (3). S. 21–33.
8. World Health Organization, World Health Organization.; Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 2020.