

Огадерова Марина Леонидовна
студент магистратуры
Гуманитарно-педагогический институт
Тольяттинский государственный университет
Россия, г. Тольятти

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в условиях современной системы здравоохранения медицинские работники среднего возраста подвергаются значительным психоэмоциональным нагрузкам, что приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания. Профилактика и коррекция выгорания требуют комплексного подхода, включая диагностику и меры поддержки.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, медицинские работники, средний возраст, профессиональный стресс, диагностика, профилактика

Ogaderova Marina Leonidovna
Master's degree student
Humanitarian and Pedagogical Institute
Tolyatti State University Russia, Tolyatti

EMOTIONAL BURNOUT OF MIDDLE-AGED MEDICAL WORKERS

Abstract: In the context of the modern healthcare system, middle-aged medical workers are exposed to significant psycho-emotional stresses, leading to the development of emotional burnout syndrome. Prevention and correction of

burnout require a comprehensive approach, including diagnosis and support measures.

Keywords: emotional burnout, medical workers, middle age, occupational stress, diagnosis, prevention

Эмоциональное выгорание медицинских работников среднего возраста представляет собой актуальную проблему в сфере здравоохранения, особенно в условиях повышенных нагрузок, связанных с пандемиями и хроническим стрессом. Эмоциональное выгорание развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста, что особенно характерно для профессий, связанных с интенсивным общением и высокой ответственностью. Медицинские работники среднего возраста, часто имеющие значительный стаж и сталкивающиеся с накопленным профессиональным напряжением, подвержены этому состоянию в большей степени, поскольку сочетают опыт с возрастными изменениями в психоэмоциональной сфере.

Как отмечают Молодцова И.А., Сливина Л.П. «медицинский персонал представляет одну из самых многочисленных профессиональных групп экономически активного населения страны» [3], и за последние 10 лет встречаемость эмоционального выгорания среди них выросла в 1,5-2 раза, что подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения, где синдром выгорания регистрируется у 80,5% врачей в мире.

Во время пандемии COVID-19 медицинские работники среднего возраста стали наиболее уязвимой категорией, испытывая риски заражения, заболевания и психоэмоциональной дестабилизации. Исследования показывают, что «установлена высокая степень эмоционального выгорания сотрудников» [4], наблюдаемая особенно среди женщин, сотрудников немедицинских специальностей и тех, у кого стаж работы до 5 лет, но в

среднем возрасте это усугубляется хроническими. Группы риска включают тех, кто работает в условиях высокой эпидемической опасности, где дополнительные проблемы, такие как стигма и социальная изоляция, многократно увеличивают нагрузку.

Среди молодых специалистов, переходящих в средний возраст, таких как врачи-ординаторы со средним возрастом 25 лет, уровень выраженности синдрома эмоционального выгорания достигает высокой и крайне высокой степени у 85,5% опрошенных [5]. Данное состояние сопровождается повышенным уровнем тревоги у 70,5% и симптомами депрессии у 54,3%. Факторами, ассоциированными с выгоранием, являются тяжелое материальное положение, наличие вредных привычек, бессонница, плохое состояние здоровья, низкая приверженность профессии, отсутствие поддержки от коллег, однообразные задачи и отсутствие карьерного роста. В среднем возрасте эти факторы накапливаются, приводя к хроническим симптомам, таким как эмоциональное истощение и деперсонализация, что снижает эффективность и качество медицинской помощи.

Сравнительный анализ среди медицинского персонала различных учреждений во время пандемии COVID-19 подтверждает повышенный риск выгорания независимо от места работы.

Как подчеркивает Бабанов С.А., «у медицинского персонала COVID-госпиталей были достоверно более высокими показатели «профессиональное истощение» и «деперсонализация» по сравнению с медицинским персоналом многопрофильных стационаров ($p \leq 0,001$) и АПЗ ($p \leq 0,001$)» [1]. Основные факторы риска включали организационные аспекты, угрозу заражения и социальную изоляцию.

По словам Зайцевой О.А., «синдром профессионального выгорания возникает под влиянием множества внешних и внутренних факторов» [2], включая высокую интенсивность труда, эмоциональную насыщенность взаимодействия с пациентами и негативные эмоции, и приводит к

использованию ими защитных механизмов, что может проявляться в грубости или невнимательности.

Развитие выгорания приводит к негативным последствиям, таким как снижение качества работы, ухудшение контакта с пациентами и психосоматическим расстройствам.

Факторы также включают высокую ответственность, зависимость от коллег и пациентов, навязчивые неофициальные отношения и враждебные ситуации. В эмпирическом исследовании среди работников в возрасте 26–65 лет выявлен высокий уровень выгорания: эмоциональное истощение (среднее 21,2), деперсонализация (10,2), редукция достижений (20,8).

Диагностика эмоционального выгорания у медицинских работников среднего возраста требует использования надежных методов, таких как Maslach Burnout Inventory (MBI), методика В.В. Бойко и другие.

Молодцова И.А., Сливина Л.П. отмечают, что «в настоящее время отсутствует способ диагностики состояния эмоционального выгорания, который позволяет охарактеризовать этот феномен с позиции ГОСТ Р ИСО 10075-1-2019» [3]. Анализ показывает отсутствие универсального способа диагностики, соответствующего стандартам, и необходимость междисциплинарного подхода. В современных условиях исследование данных методов особо важно, поскольку «медицинские работники оказались наиболее уязвимой категорией населения по риску развития профессионального выгорания» [1].

Профилактика эмоционального выгорания включает коррекционные мероприятия, психологическую помощь и улучшение условий труда, с учетом возрастных особенностей.

Таким образом, эмоциональное выгорание медицинских работников среднего возраста требует системного подхода к диагностике, профилактике и коррекции, с учетом факторов профессиональной среды и индивидуальных характеристик, для сохранения здоровья и эффективности труда.

Список литературы

1. Бабанов С.А., Острякова Н.А., Стрижаков Л.А., Агаркова А.С., Лотков В.С. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников в период пандемии COVID-19 // Врач. 2022. № 7. С. 5-9. URL: <https://vrachjournal.ru/ru/25877305-2022-07-01>
2. Зайцева О.А., Овчаренко З.В. Профессиональное выгорание у медицинских работников // Молодой ученый. 2021. № 37 (379). С. 139-146.
3. Молодцова И.А., Сливина Л.П. Анализ подходов к диагностике эмоционального выгорания медицинских работников (обзор литературы) // Journal of New Medical Technologies. 2025. Vol. 32. № 3. С. 95-100.
4. Платонова Т.А., Голубкова А.А., Скляр М.С., Шахова К.В., Смирнова С.С. Особенности восприятия стресса и эмоциональное выгорание у сотрудников медицинских организаций в период пандемии COVID-19 // Здравоохранение Российской Федерации. 2024. Т. 68. № 1. С. 59-65.
5. Твилле П.С., Ледовский В.И., Сирота Н.А., Мадьянова В.В. Распространенность синдрома эмоционального выгорания врачей-ординаторов в Российской Федерации: анализ факторов и подходы к профилактике // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32. № 2.