

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ В РОССИИ: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ, ФАКТОРЫ РИСКА И ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ

Чашин Артемий Максимович
Студент 6 курса,
Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова,
РФ, г. Санкт-Петербург

Алексеева Александра Андреевна
Студент 6 курса,
Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова,
РФ, г. Санкт-Петербург

Юшкова Елизавета Дмитриевна
Студент 6 курса,
Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова,
РФ, г. Санкт-Петербург

Мкртчян Лилия Арменовна
Студент 6 курса,
Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова,
РФ, г. Санкт-Петербург

Хлынов Денис Алексеевич
Студент 5 курса,
Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова,
РФ, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Профессиональное выгорание медицинских работников в Российской Федерации приобрело масштабы системной проблемы, угрожающей кадровой стабильности здравоохранения и качеству медицинской помощи. Цель настоящей работы — комплексный анализ распространенности, структуры и факторов риска синдрома эмоционального выгорания среди врачей и среднего медицинского персонала в России на основе данных отечественных и международных исследований за 2020–2025 гг. Показано, что распространенность выгорания достигает 61% среди российских медиков, при этом наиболее уязвимыми группами являются врачи (53,5% с высокой степенью выгорания) и управленческий персонал (49,8%). Ключевыми предикторами выступают организационные факторы: чрезмерная рабочая нагрузка, дефицит кадров, суточные дежурства и высокий объем отчетности. Предложены стратегии профилактики, включающие оптимизацию рабочей среды, внедрение программ психологической поддержки и развитие управленческих компетенций руководителей медицинских организаций.

Ключевые слова

Профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, медицинские работники, врачи, факторы риска, профилактика, кадровый дефицит, организация здравоохранения, психическое здоровье, Maslach Burnout Inventory.

Professional burnout of medical workers in Russia: prevalence, risk factors and prevention strategies

Chashchin Artemy Maksimovich

6th-year student,

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,
Russian Federation, Saint Petersburg

Alekseeva Alexandra Andreevna

6th-year student,

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,
Russian Federation, Saint Petersburg

Yushkova Elizaveta Dmitrievna

6th-year student,

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,
Russian Federation, Saint Petersburg

Mkrtchyan Liliya Armenovna

6th-year student,

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,
Russian Federation, Saint Petersburg

Khlynov Denis Alekseevich

5th-year student,

North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,
Russian Federation, Saint Petersburg

Abstract

Professional burnout of medical workers in the Russian Federation has become a systemic problem threatening the staffing stability of healthcare and the quality of medical care. The aim of this work is a comprehensive analysis of the prevalence, structure and risk factors of emotional burnout syndrome among doctors and nursing staff in Russia based on data from Russian and international studies for 2020–2025. It is shown that the prevalence of burnout reaches 61% among Russian medical workers, with the most vulnerable groups being physicians (53.5% with a high degree of burnout) and management personnel (49.8%). The key predictors are organizational factors: excessive workload, staff shortages, 24-hour shifts and a high volume of reporting. Prevention strategies are proposed, including optimization of the work environment, implementation of psychological support programs and development of management competencies among heads of medical organizations.

Keywords

Professional burnout, emotional exhaustion, medical workers, physicians, risk factors, prevention, staff shortage, healthcare organization, mental health, Maslach Burnout Inventory.

Введение

Профессиональное выгорание медицинских работников в последние годы превратилось из индивидуальной психологической проблемы в системный вызов для здравоохранения во всем мире. В Российской Федерации, где кадровый дефицит в отрасли сохраняется на протяжении десятилетий, а нагрузка на медиков продолжает расти, данная проблема приобретает особую остроту. Технологические достижения в медицине, организационные изменения, последовавшие за пандемией COVID-19, и возросшие требования к качеству работы продолжают оказывать существенное влияние на благополучие медицинских работников.

Синдром эмоционального выгорания характеризуется тремя ключевыми компонентами: эмоциональным истощением, деперсонализацией (циничным отношением к работе и пациентам) и редукцией личных достижений. Медицинские работники, как представители профессии типа «человек-человек», наиболее подвержены развитию этого состояния. Цель настоящей работы — систематизировать современные данные о распространенности, факторах риска и подходах к профилактике профессионального выгорания среди медицинских работников в России.

Распространенность и структура синдрома выгорания среди российских медиков

Масштаб проблемы профессионального выгорания в российском здравоохранении подтверждается данными многочисленных исследований последних лет. Недавний мета-анализ 29 исследований с участием 5 497 медицинских работников показал, что синдром эмоционального выгорания затрагивает 61% российских врачей и медицинских сестер.

Региональные исследования демонстрируют сопоставимые показатели. В Нижегородской области в 2024 году было обследовано 25 070 медицинских работников из 148 государственных учреждений здравоохранения. Высокая и крайне высокая степень профессионального выгорания была диагностирована у 46,7% медицинских работников. Среди управленческого персонала выгорание выявлено у 49,8% респондентов, среди врачей — у 53,5%, среди медицинских сестер — у 44,4%. Исследование в Татарстане среди 210

сотрудников поликлиник выявило высокий уровень эмоционального выгорания у 42% медиков.

Особую тревогу вызывает состояние молодых специалистов. Согласно опросу 2023 года, 26% российских медработников хотели уйти из медицины из-за хронических переработок. Исследование 2025 года выявило, что около 20,5% врачей задумывались о смене профессии; среди основных причин — низкая зарплата, высокая нагрузка и выгорание.

Детальный анализ структуры выгорания с использованием опросника Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) среди врачей-терапевтов показал, что у большинства специалистов (84%) выявлен высокий уровень эмоционального истощения, у 86% — высокий уровень редукции личных достижений, а у 100% респондентов — высокий уровень деперсонализации. По методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко у 76% терапевтов выявлены клинически значимые признаки синдрома профессионального выгорания.

Факторы риска профессионального выгорания

Анализ литературы позволяет выделить три основные группы факторов риска развития профессионального выгорания у медицинских работников: организационные, профессиональные и личностные.

Организационные факторы выступают ведущими детерминантами. Чрезмерная рабочая нагрузка остается основным предиктором: половина врачей испытывают сильную усталость, каждый седьмой работает на пределе своих сил. Причины неизменны — повышенные производственные нормативы, выполнение функций отсутствующего персонала, большой объем отчетности. Суточные графики дежурств, получившие распространение на фоне дефицита врачей, нефизиологичны и повышают риск суицида и развития химических зависимостей.

Результаты многофакторного анализа в Нижегородской области выявили, что факторами, ассоциированными с выгоранием среди медицинских работников, являются женский пол, проживание и работа в городе, финансовое положение, вредные привычки и хронические заболевания; условия работы — сверхурочная работа, невозможность сделать перерыв и отсутствие комнат отдыха. Для управленческого персонала наиболее значимыми оказались отсутствие удовлетворяющих результатов работы (OR = 6,7) и проблемы с управлением коллективом (OR = 6,1); для врачей — беспокойство о собственном здоровье (OR = 5,8) и однообразие рабочих задач (OR = 6,3).

Профессиональные факторы включают высокую ответственность за жизнь и здоровье пациентов, работу с тяжелой патологией (особенно в хирургии, анестезиологии и реаниматологии), а также эмоциональное напряжение при взаимодействии с пациентами и их родственниками. Нереалистичные целевые показатели могут приводить к сокращению длительности врачебного приема и повышению потока пациентов, следствием чего становится выгорание медработников.

Личностные факторы включают перфекционизм, педантизм и тревожность. Особенно уязвимы молодые специалисты, которых не учат управлять внутренним эмоциональным стрессом и выходить из состояния сопереживания. Как показало исследование молодых российских врачей (275 респондентов со стажем до пяти лет), определенные личностные ценности (доброжелательность, конформность, стимуляция) снижают риск выгорания, тогда как гедонизм и власть могут смягчать влияние стрессогенных факторов.

Социально-экономические последствия выгорания

Профессиональное выгорание медицинских работников влечет за собой серьезные социально-экономические последствия. Снижение работоспособности и качества оказываемых услуг напрямую сказывается на удовлетворенности пациентов. Исследование показало, что уровень удовлетворенности пациентов качеством медицинской помощи, оказываемой врачами общей практики, составил лишь 54,3%; одной из причин названа высокая степень выгорания врачей (34,1%).

Выгорание тесно ассоциировано с повышенным риском профессиональных ошибок, что в условиях медицинской практики может иметь фатальные последствия. Кадровый дефицит в системе здравоохранения и связанные с ним переработки в две-три смены создают порочный круг: выгорание ведет к увольнениям, увольнения — к еще большей нагрузке на оставшихся сотрудников.

Пути профилактики и оптимизации

Современные подходы к профилактике профессионального выгорания медицинских работников должны быть комплексными и охватывать организационный, межличностный и индивидуальный уровни.

На организационном уровне ключевым условием сокращения распространения синдрома профессионального выгорания является повышение компетентности руководителей в определении путей профилактического решения проблемы неблагоприятной рабочей среды. Хорошо структурированная рабочая среда, организационная и коммуникативная культура медицинских организаций и улучшение условий труда считаются значимыми детерминантами эффективности здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения рекомендует оптимизировать длительность смен, организовать помещения для отдыха медицинских работников с доступом к услугам питания и санитарным узлам.

На межличностном уровне важны формирование здоровых привычек в коллективе, психологическая поддержка и создание благоприятного психологического климата. Практика «цифрового детокса» во время обеда, когда сотрудники откладывают гаджеты и общаются на нерабочие темы, способствует укреплению психологического климата. Ключевую роль играет наставничество в создании благоприятной атмосферы для молодых специалистов.

На индивидуальном уровне медицинским работникам рекомендуется находить возможности для регулярного отдыха, нормализовать сон, использовать приемы «экстренной» самопомощи непосредственно в течение рабочей смены. Важно помнить, что от усталости выгорание отличается системностью, длительностью и отсутствием эффекта от отдыха в выходные или даже в отпуске.

В ряде медицинских организаций уже внедряются программы психологической поддержки, включающие бесплатные и анонимные консультации медицинских психологов. Разрабатываются и апробируются новые организационные технологии профилактики выгорания врачей. Как показало исследование, грамотное распределение нагрузки, ясные цели и признание заслуг сотрудников помогают снизить уровень тревожности в коллективе.

Заключение

Проведенный анализ свидетельствует о том, что профессиональное выгорание медицинских работников в Российской Федерации достигло масштабов системной проблемы.

Распространенность синдрома, по данным различных исследований, составляет от 42% до 61%, при этом наиболее уязвимыми группами являются врачи и управленческий персонал. Ключевыми факторами риска выступают организационные условия труда — чрезмерная нагрузка, кадровый дефицит, суточные дежурства и высокий объем отчетной документации.

Последствия выгорания выходят далеко за рамки индивидуального психологического дискомфорта: они включают снижение качества медицинской помощи, рост профессиональных ошибок, увеличение текучести кадров и, в конечном счете, ухудшение доступности и эффективности здравоохранения для населения. Решение проблемы требует комплексного подхода, объединяющего усилия на организационном, межличностном и индивидуальном уровнях. Приоритетными направлениями должны стать оптимизация рабочей нагрузки, развитие управленческих компетенций руководителей медицинских организаций и внедрение системных программ психологической поддержки персонала.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на оценку эффективности существующих программ профилактики, разработку стандартизированных протоколов скрининга выгорания и изучение долгосрочных исходов внедрения организационных изменений в российских медицинских организациях.

Список литературы

1. Безымянный А.С., Мингазова Э.Н. Современные аспекты проблемы выгорания медицинских работников // Ремедиум. — 2025. — Т. 29, № 2. — С. 183–188.
2. Khalfin R.A., Madyanova V.V., Tuillet P.S. et al. Occupational burnout prevalence and associated factors among healthcare workers in Nizhny Novgorod region // National Health Care (Russia). — 2024. — № 1. — P. 38–49.
3. Ярашева А.В., Марков Д.И., Макара С.В., Комолова О.А. Эксперты о проблеме профессионального выгорания медицинских работников // Дискуссия. — 2024. — № 9(130). — С. 220–230.
4. Filippova M. The Relationship between Environmental Work Factors, Individual Values and Burnout Level among Early-Career Russian Doctors. — HSE University, 2025.
5. Уровень выраженности признаков выгорания у врачей-терапевтов // Российский вестник гигиены. — 2025. — № 2. — С. 28–33.
6. Психическое здоровье российских медиков: цифры из исследований и опросов // OmniDoctor. — 2025.
7. Мельников С. Выгорание — судьба российского врача? // Медицинский вестник. — 2025.
8. Профессиональное выгорание врачей: современные подходы к диагностике и профилактике // Медицинский вестник. — 2025.