

医务人员职业倦怠的研究现状、影响因素及干预策略

张萍

(1. 菲律宾克里斯汀大学国际学院 2. 昌乐县人民医院)

摘要: 职业倦怠是指个体不能顺利应对工作压力时的一种极端反应,是个体伴随于长期压力体验下而产生的情感、态度和行为的衰竭状态,这一概念最早于1974年由Freudenberger提出^[1]。严重的职业倦怠会影响医务人员的身心健康,影响医疗服务质量,甚至成为社会发展的不和谐因素。医务人员工作强度大、社会责任重、职业风险高,近年来针对医务人员职业倦怠的研究越来越多,也充分证实医务人员是职业倦怠的高发人群^[2]。有研究证明,医务人员的职业倦怠会影响认知功能^[3],更严重的会导致医疗事故^[4]。因此,研究者需要更多的去了解职业倦怠,并努力寻找减轻和缓解职业倦怠的方法,以更好的保障医疗质量。

关键词: 医务人员; 职业倦怠; 研究现状; 影响因素; 干预策略

在新冠疫情常态化背景下,医务人员面临着前所未有的巨大压力,其职业倦怠的发生率也随之逐年增高,严重影响了医务人员的身心健康,对医疗卫生安全造成巨大威胁,已逐渐成为医疗卫生机构亟待解决的重要安全问题。针对目前的严峻形势,笔者对近几年有关职业倦怠的相关文献进行梳理、分析,对医务人员职业倦怠的现状及其影响因素、干预策略进行了总结,具体如下。

1. 医务人员职业倦怠的研究现状

目前在国内,使用最多的职业倦怠的测量方法是Maslach^[5]等编制,我国学者^[6]修订的中文版职业倦怠通用量表(maslach burnout inventory general survey, MBEGS)。该量表的适用群体较为广泛,可跨文化、跨领域使用,具有良好的信度和效度^[7]。

蒋红红等^[8]对江苏省医务人员职业倦怠调查,结果显示医务人员中有职业倦怠表现的占10.5%,可疑有职业倦怠的占51%。今年的研究结果普遍发现,我国医务人员的职业倦怠发生率远高于欧美国家,这可能与我国的国情有关^[9-11]。同时新冠疫情的爆发,因工作压力的大幅增加,也加大了医务人员的职业倦怠。另外,刘师等^[12]

对城市社区医生的职业倦怠率进行调查,调查了2010-2019年期间的职业倦怠情况,社区医生有较高的职业倦怠检出率,而且逐年升高,表现为医务人员普遍低成就感,这对医务人员的身心健康造成了严重影响,也同时影响了其工作效率,在这种情况下应该深入调查其职业倦怠的影响因素,找出切实可行的心理干预措施,保证医务人员的身心健康,保障医疗质量。

国外研究显示,医护人员普遍存在不同程度的职业健康问题。Latina^[13]调查发现,在COVID-19期间,医护人员焦虑的总患病率为25%,其中27%为护士,17%为医生,43%为一线医护人员。西欧三家医院的调查结果显示,重症监护室有23.7%的护士个人成就感低下,情绪衰竭和去个性化职业倦怠占到10.9%^[1]。美国学者对7288名美国医生进行问卷调查发现,医生较非医疗工作者有更高的职业倦怠风险。医护人员的职业倦怠总分为(32.38±12.45)分,职业倦怠检出率为62.94%,其中中度、重度的检出率分别为21.86%、11.69%。陈曲等^[14]对北京青年医生的职业倦怠进行调查,检出率为65.0%,沈琦等^[15]对上海市闵行区家庭医生的职业倦怠情况进行调查,检出率为61%,以上三组调查的检查率相似。

近几年,在新冠疫情背景下,医务人员需承担大量的防控及救治工作,工作时间和工作负荷明显加重,工作环境差、工作压力大,应激状况的增多,明确加重了职业倦怠的发生率^[16]。

2. 医务人员职业倦怠的影响因素

职业倦怠的影响因素较多,本文通过阅读文献,对医务人员职业倦怠的影响因素列举如下:

张萌^[17]对湖北襄阳地区三级综合医院的医生与护士职业健康情况进行调查,研究发现医护人员的职业健康状况较差,存在较高比例的职业倦怠,其中主要的影响因素有自我效能、工作满意度、工作压力等。Steege等学者指出,管理好工作相关的压力源可有效的减轻员工的疲劳。王艳也通过调查研究发现,职业紧张可影响医护人员的疲劳水平^[18]。Kitamura等学者认为,除了大量的工作负荷外,个体的情绪稳定性和心理弹性也是疲劳程度的重要影响因素。Jeon等学者的一项调查研究发现,心理弹性会影响人的睡眠质量和疲劳

程度,比人体生物钟对其影响更为明显。文超等学者的研究也证实心理弹性在职业紧张和焦虑、抑郁症状之间存在中介效应,因此,心理弹性很可能在职业紧张与疲劳之间产生中介效应。

何东东等^[19]研究发现,工作年限、工作压力、是否发生职业损伤和自觉暴露职业会影响职业倦怠情况。工作年限与职业倦怠水平呈负相关,工作压力与职业倦怠呈正相关,长期高压的工作环境,更容易发生职业倦怠^[20]。黄浪等^[21]对广州市三家医院的1545名医务人员进行调查,结果发现广州市医务人员的职业紧张可直接导致抑郁症发生,职业倦怠作为职业紧张的负面结果,在职业紧张与抑郁症状中起到中介作用;可通过减轻职业倦怠来改善抑郁症状。

国外学者研究发现,急救科室的医务人员工作满意度对职业倦怠起到重要作用,改善工作满意度,可以减少职业倦怠的发生,职业有害因素暴露发生风险也随之降低,对工作总体满意度持不满意的医务人员中对工作满意度较低者,职业暴露发生率为65.3%^[22]。

3. 医务人员职业倦怠的干预策略

李鑫茜等^[23]对职业倦怠的相关文献进行搜集整理,结果显示:总检职业倦怠的总检出率达到65.57%,提示我国医务人员职业倦怠检出率较高,从而需要根据职业倦怠的影响因素,采取有效的干预措施以减少医务人员职业倦怠的发生,保障医疗质量。

目前,国际上对积极心理因素的关注越来越多,它可以减少不良结局的发生率,研究领域的关注重点已逐渐转向积极心理因素,对消极心理因素的危害关注越来越少。其他学者也认为,积极的心理力量有助于激发个体的自身潜能,是可开发和改善的内在资源。

心理弹性属于积极心理因素,是指个体在困境中能复原并能积极地应对各种压力、不幸甚至灾难的能力,它作为一种完成目标的工具,可以使用最小的心理和生理成本,优点是可开发、可测量^[24]。心理弹性为疲劳和CFS的预防提高新的研究方向,主要归功于它的积极潜能,即低成本、高投资回报率。心理弹性与疲劳的研究成果提示我们,在对结局干预效果不佳的情况下,如果能做出相应的心理干预,可能会取得事半功倍的效。

可以通过建立心理健康评估干预长效机制、健全绩效分配机制、注重内部文化内涵建设以及加强人文关怀等综合措施来解决医务人员由于工作压力大、收入低、医患关系紧张、不受尊重等因素造成的职业倦怠问题,这样能及时发现心理问题,尽早心理干预,以化解负面情绪,使医务人员的工作积极性充分调动起来,同时使医务人员抵抗压力的能力增加,能更好的保障自身的心理健康。另外,改善医务人员的职业倦怠状况,可以通过开展多样化的主题活动来实现,例如一系列心理支持现在,包括巴林特工作坊、正念减压疗法等。

4. 总结

职业倦怠是指个体由于长期处于工作压力状态下而出现的一种身心消耗过度、精力衰竭的综合症状,包括情感耗竭、人格解体和个人成就感降低三个方面。后疫情时代医务人员存在不同程度的职业倦怠,医院应完善医务人员心理服务支持系统,减轻职业倦怠。

目前,国内外有关医务人员职业倦怠方面的研究较多,但研究对象相对局限,样本量相对较小,并且主要集中在职业倦怠现状及

(下转第183页)

(上接第 176 页)

影响因素的研究,对干预策略的研究相对较少。今后的研究方向可多侧重大样本的横断面研究及加强纵向研究,并且多进行有关解决方案的课题,这样能搞更好的为有关医疗卫生管理部门提高政策建议,能够为处于职业倦怠高发发生率的医务人员提供缓解压力、提高心理弹性、降低职业倦怠的方法,能更好的保障他们的心理健康,从而最终保障医疗质量安全。

参考文献:

- [1]Freudenberger HJ.Staffburnout[J].JSocIssues,1974,30(1):159-165.
- [2]吴金贵,唐传喜,钮春瑾,等.职业人群工作紧张对工作耗竭影响的流行病学研究[J].职业与健康,2011,27(6):601-607.
- [3]杜惠珍,秦柳花,贾海英,等.某医院医护人员职业倦怠与认知功能的关系及影响因素[J].中华劳动卫生职业病杂志,2015,33(9):676-678.
- [4]刘国忠,郭回希,翁山耕,等.医生职业倦怠与医疗差错的相关性分析[J].中华医院管理杂志,2016,32(8):582-586.
- [5]MASLACH C,SCHAUFELI W B,LEITER M P. Job burnout[J].Annu Rev Psychol,2001,52(1):397-422.
- [6]黄丽,戴俊明,张浩,等.医务人员职业倦怠与健康生产力受损的关联[J].环境与职业医学,2013,30(5):321-327.
- [7]朱伟,娄小平,王治明.Maslach 工作倦怠量表通用版在护理人员中应用的信度与效度评价中国行[J].为医学科学,2007,16(9):849-851.
- [8]蒋红红,徐佳南,杨丹丹,高茜茜,韩磊.2020 年江苏省医疗卫生机构医务人员职业倦怠现状调查[J].江苏预防医学,2021,32(06):755-757.
- [9]邵岑怡,张舜行,台明.国内外医务人员职业倦怠研究进展[J].中华医院管理杂志,2019,35(6):487-489.
- [10]徐征,闫存玲.黑龙江省医务人员职业倦怠与离职意愿的相关性研究[J].中国医院管理,2019,39(2):50-52.
- [11]江舜杰,汪文新,田怀谷,等.不同职业类别医务人员职业倦怠差异研究[J].中国医院,2020(8):34-37.
- [12]刘帅,慕永红,崔恒清,顾卫英.2010—2019 年我国城市社区医生职业倦怠现状的 meta 分析[J].职业与健康,2020,36(12):1703-1708.
- [13]Latina R,Petruzzo A,Vignally P,et al.The prevalence of musculoskeletal disorders and low back pain among Italian nurses: An observational study[J].Acta Biomed,2020,91(12-S):e2020003.
- [14]陈曲,刘旭,孟开.北京市三级甲等医院青年医护人员职业倦怠现状及其影响因素分析[J].中国全科医学,2018,21(02):223-231.
- [15]沈琦,刘帅,崔恒清,等.上海市闵行区家庭医生工作压力与职业倦怠状况研究[J].中国全科医学,2019,22(31):3815-3818.
- [16]马辛.从中国心理卫生协会角度看新型冠状病毒肺炎疫情的心理援助工作[J].中国健康心理学杂志,2021,29(1):1-5.
- [17]张萌.湖北襄阳地区三级综合医院医生与护士职业健康对比分析[D].武汉科技大学,2022.
- [18]董书桂,张振贤.慢性疲劳综合征与抑郁症焦虑症相关性研究进展[J].中国中医药现代远程教育,2014,12(11):164-5.
- [19]何冬冬,骆善彩,王颖华,等.淮安市基层公共卫生服务人员职业倦怠状况及影响因素分析[J].中华劳动卫生职业病杂志,2019,37(2):129-132.
- [20]刘纳,张子豪,王琳,等.工作压力在护士职业倦怠与工作特征的中介作用[J].现代临床护理,2021,20(1):1-7.
- [21]黄浪,陈琳,苏艺伟,兰丽琴,黄辉,王雅琪,蔡洁燕,张晋蔚,刘可平,王致,刘移民.广州市 1545 名医务人员职业紧张、职业倦怠和抑郁症状的关系研究[J].职业卫生与应急救援,2021,39(02):129-135.
- [22]彭双双.重庆市综合性医院医务人员职业暴露现状及对策研究[D].重庆:重庆医科大学,2021.
- [23]李鑫茜,郭含盟,肖元梅.中国医务人员职业倦怠检出率 Meta 分析[J].现代预防医学,2021,48(08):1379-1383.
- [24]张丽,张振贤,黄瑶,王重卿.不同慢性应激综合模式下慢性疲劳动物实验研究概况[J].中国中西医结合杂志,2016,36(08):1015-20.