
SLAUGYTOJŲ PSICHOSOCIALINIŲ DARBO APLINKOS VEIKSNIŲ SĄSAJOS SU PSICHIKOS SVEIKATA IR JŲ VALDYMO PADARINIAI: IŠPLĖSTINĖ LITERATŪROS APŽVALGA

Kamilė Balčiūnaitė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Sveikatos mokslų institutas

M. K. Čiurlionio g. 21, Vilnius, Lietuva

Elektroninis paštas kamile.balciunaite@mf.stud.vu.lt

Rita Urbanavičė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Sveikatos mokslų institutas

M. K. Čiurlionio g. 21, Vilnius, Lietuva

Elektroninis paštas rita.urbanavice@mf.vu.lt

DOI: 10.13165/SPV-25-12-1-06

Santrauka

Slaugytojams keliama aukšti profesiniai reikalavimai, o jų kasdienę veiklą nuolat veikia įvairūs psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai. Dėl to šių veiksmų valdymas tampa būtina sveikatos priežiūros darbuotojų gerovės ir sveikatos priežiūros paslaugų kokybės dalimi. Straipsnyje analizuojami trys pagrindiniai psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai – darbo krūvis, darbas naktinėmis pamainomis ir emocinis krūvis – ir jų sąsajos su slaugytojų psichikos sveikata. Remiantis naujausiais moksliniais šaltiniais nagrinėjama, kaip šių veiksmų intensyvumas susijęs su didesne slaugytojų distreso, nerimo, perdegimo ir depresijos rizika ir kokios valdymo priemonės gali padėti sumažinti neigiamą poveikį sveikatai. Dėmesio skiriama darbo organizavimo, pamainų planavimo, išteklių paskirstymo ir emocinės paramos mechanizmams, užtikrinantiems psichologinį saugumą ir gerą emocinę savijautą.

Literatūros apžvalga atskleidžia, kad psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai yra esminiai slaugytojų psichikos sveikatos rizikos šaltiniai. Darbo krūvis, naktinės pamainos ir emocinis krūvis didina distreso, nerimo, perdegimo ir depresijos riziką. Veiksmingas šių

veiksmų valdymas yra būtinas siekiant apsaugoti darbuotojų gerovę ir užtikrinti kokybiškas sveikatos priežiūros paslaugas.

Siekiant gerinti slaugytojų psichikos sveikatą rekomenduojama taikyti kompleksines priemones: optimizuoti darbo krūvį, racionaliai planuoti pamainų grafiką, visų pirma mažinant ilgalaikį naktinį darbą, stiprinti organizacinę ir socialinę paramą, diegti streso valdymo ir emocinės paramos programas. Šios priemonės padeda kurti tvarią darbo aplinką, mažinti personalo kaitą ir didinti pacientų saugumą.

Reikšminiai žodžiai: *slaugytojai, psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai, darbo krūvis, naktinės pamainos, emocinis krūvis, psichikos sveikata, valdymas.*

Įvadas

Sveikatos priežiūros sektorius yra veikiamas daugybės svarbių psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių. Slaugytojai dažnai susiduria su dideliu darbo intensyvumu, naktinėmis pamainomis ir nuolatinio emocinio krūvio, kuris kyla iš būtinybės reguliuoti savo emocijas, valdyti konfliktines situacijas ir palaikyti emocinį ryšį su pacientais¹. Reiklūs darbo aplinkos veiksniai gali greitai padidinti su darbu susijusį stresą, sumažinti darbo gerovę, neigiamai paveikti psichikos sveikatą, sukelti tokias būsenas kaip distresas, nerimas, perdegimas ar depresija². Kita vertus, teigiami psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai – tokie kaip palaikantis vadovavimas, konstruktyvūs santykiai su kolegomis, aiškus pareigų pasiskirstymas, subalansuotas darbo krūvis, profesinio augimo galimybės ir pozityvi organizacinė kultūra – gali padėti mažinti stresą, stiprinti psichologinį atsparumą, didinti pasitenkinimą darbu ir padėti išlaikyti gerą slaugytojų psichikos sveikatą³.

Slaugytojai yra viena svarbiausių sveikatos priežiūros sistemos grandžių, todėl jiems tenkantys darbo intensyvumo, naktinių pamainų ir emocinės naštos padariniai tiesiogiai veikia pacientų saugumą ir paslaugų kokybę. Pervargimas, sutrikęs darbo ir poilsio balansas ir emocinis išsekimas daro įtaką tiek darbuotojo savijautai, tiek profesinei veiklai.

Tema itin aktuali slaugos profesijai, sveikatos vadybininkams, nes slaugytojams keliama aukšti darbo reikalavimai, tenka didelė atsakomybė ir stiprūs įsipareigojimai. Veikiant psichosocialiniams darbo aplinkos veiksniams, atsiranda nuolatinis pervargimas dėl didelio krūvio, sutrinka darbo ir poilsio režimas dėl darbo naktimis, kyla emocinis nuovargis. Šie neigiami sveikatai padariniai ne tik mažina darbuotojų gerovę, bet ir turi tiesioginį poveikį

1 K. Lonnqvist ir kt., „Psychosocial work characteristic profiles and health outcomes in registered nurses at different stages of their careers: a cross-sectional study“, *BMC Health Services Research* 25 (2025): 214.

2 M. Guardiano ir kt., „Working Conditions and Wellbeing among Prison Nurses during the COVID-19 Pandemic in Comparison to Community Nurses“, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 17 (2022): 10955.

3 I. Paskarini ir kt., „Burnout among nurses: Examining psychosocial work environment causes“, *J Public Health Res* 12, 1 (2023): 1–8.

pacientų saugumui ir teikiamų paslaugų kokybei⁴. Slaugytojams tenkantis didelis darbo krūvis, naktinės pamainos ir emocinė našta tiesiogiai paveikia jų emocinę būklę ir gebėjimą teikti kokybišką priežiūrą⁵. Atsižvelgiant į aptartus padarinius slaugytojų sveikatai, būtina tinkama vadyba sveikatos priežiūros sektoriuje.

Nors tarptautiniu mastu atlikta daug tyrimų, kuriuose nagrinėjamos slaugytojų psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių sąsajos su jų psichikos sveikata, Lietuvoje iki šiol nebuvo parengta literatūros apžvalgos, apimančios šių trijų veiksnių visumą. Taigi šia apžvalga siekiama užpildyti tyrimų spragą, sistemingai išanalizuojant mokslinius įrodymus apie darbo krūvio, naktinių pamainų ir emocinio krūvio poveikį slaugytojų distresui, nerimui, perdėgimui ir depresijai. Tikimasi, kad tokia analizė ne tik atskleis ryšius tarp psichosocialinių veiksnių ir slaugytojų psichikos sveikatos, bet ir suteiks praktinės vertės Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigų vadybai – padės kurti efektyvias slaugytojų psichikos sveikatos valdymo ir gerinimo strategijas.

Tyrimo klausimas – kaip psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai (darbo krūvis, naktinės pamainos, emocinis krūvis) siejasi su slaugytojų psichikos sveikata (distresu, nerimu, perdėgimu, depresija) ir kokie yra jų valdymo padariniai.

Tyrimo tikslas – įvertinti slaugytojų psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių sąsajas su psichikos sveikata ir jų valdymo padarinius.

Metodai. Kaip darbo metodas taikyta išplėstinė literatūros apžvalga, apimanti Lietuvos ir užsienio mokslinių šaltinių analizę, jų palyginimą, gautų duomenų sintezę ir apibendrinimą. Straipsnių paieška vykdyta 2025 m. liepos–rugsėjo mėnesiais tarptautinėse duomenų bazėse „PubMed“ ir „Web of Science“. Įtraukti straipsniai atitiko šiuos kriterijus: empiriniai tyrimai (kiekybiniai arba kokybiniai), 2020–2025 m. publikuoti straipsniai anglų arba lietuvių kalba, kuriuose nagrinėjamas darbo krūvio, naktinių pamainų ar emocinio krūvio poveikis psichikos sveikatai. Neįtraukti tyrimai: nesusiję su slaugytojais, sisteminės apžvalgos ar metaanalizės, konferencijų santraukos, tezės, nepublikuoti darbai ar straipsniai, kurių nėra laisvai prieinamas visas tekstas. Straipsnių atrankos ir analizės procesas vykdytas vadovaujantis PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) sisteminės apžvalgos principais.

1. Psichosocialiniai slaugytojų darbo aplinkos veiksniai ir jų valdymo vaidmuo

Darbo aplinka nuolat kinta ir daro įvairiapusį poveikį darbuotojams, tarp jų ir slaugytojams. Šiuolaikinės sveikatos priežiūros įstaigose didėja reikalavimai įvairiose srityse:

- 4 X. Zhang ir kt., „The influence of psychosocial work environment, personal perceived health and job crafting on nurses' well-being: a cross-sectional survey study“, *BMC Nursing* 23 (2024): 373.
- 5 A. Soto-Rubio, MdC. Giménez-Espert ir V. Prado-Gascó, „Effect of Emotional Intelligence and Psychosocial Risks on Burnout, Job Satisfaction, and Nurses' Health during the COVID-19 Pandemic“, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 21 (2020): 7998.

slaugytojų profesija reikalauja ne tik techninių ir klinikinių žinių, bet ir intensyvaus emocinio išitraukimo, gebėjimo greitai reaguoti į nuolat besikeičiančias situacijas, priimti operatyvius sprendimus ir susidoroti su dažniais gyvybei pavojingais atvejais⁶. Psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai šiuo metu laikomi vienais reikšmingiausių darbuotojų saugos ir sveikatos iššūkių, nes jie glaudžiai susiję su stresu, kuris atsiranda dėl darbo. Tinkamas šių veiksnų valdymas darbo aplinkoje gali reikšmingai sumažinti darbuotojų patiriamus psichikos sveikatos sutrikimus⁷.

Kaip nurodo Tarptautinė darbo organizacija, psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai –tai sąveikos tarp darbo aplinkos, darbo turinio, organizacinių sąlygų ir darbuotojų gebėjimų, poreikių, kultūros ir asmeninių, su darbu nesusijusių aplinkybių, kurios per darbuotojų suvokimą ir patirtį gali daryti įtaką tiek fizinei, tiek psichikos sveikatai, darbo rezultatams ir patenkinimui darbu. Kiti mokslininkai teigia, kad psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai – tai darbo projektavimo, organizavimo ir valdymo, taip pat jų socialinio ir aplinkos konteksto aspektai, kurie gali kelti psichologinę, socialinę ar fizinę žalą ir yra nuolatinė darbinio gyvenimo dalis⁸.

Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir socialinės apsaugos ir darbo ministro įsakymu „Dėl psichosocialinių rizikos veiksnių tyrimo metodinių nurodymų patvirtinimo“⁹, psichosocialiniai rizikos veiksniai skirstomi į penkias pagrindines kategorijas, tačiau literatūros apžvalgoje pasirinktos nagrinėti trys psichosocialinės darbo aplinkos veiksnių kategorijos – darbo krūvis, darbas naktinėmis pamainomis ir emocinis krūvis, nes šie veiksniai mokslinėje literatūroje dažnai įvardijami kaip pagrindiniai ir reikšmingiausi streso šaltiniai slaugytojų profesijoje, turintys didelę įtaką jų psichikos sveikatai ir profesiniams rezultatams. Kitos kategorijos, tokios kaip darbo aplinkos sąlygos, darbo turinys (pvz., monotoniškumas, sprendimų priėmimo laisvė) ar tarpusavio santykiai, neįtrauktos dėl mažesnio tiesioginio poveikio streso lygiui ir praktinėms problemoms. Be to, darbo krūvis ir emocinis krūvis apima tam tikrus socialinius ir organizacinius aspektus, todėl šių kategorijų veiksniai yra platus ir lemiami. Šių psichosocialinių veiksnių analizė leidžia geriau suprasti slaugytojų darbo iššūkius ir kurti efektyvias darbingumo didinimo ir gerovės gerinimo priemones.

Svarbu suprasti, kad psichosocialiniai veiksniai yra organizacijos valdymo ir žmogiškųjų išteklių klausimas, o ne tik individuali darbuotojo atsakomybė. Nuo jų poveikio priklauso ne tik darbuotojų sveikata, bet ir teikiamų paslaugų kokybė, pacientų saugumas ir personalo kaita. Tvarti darbo aplinka ir didelis organizacijos atsparumas gali būti užtikrinamas

6 M. Elovainio ir kt., „Psychosocial work environment as a dynamic network: a multi-wave cohort study“, *Scientific Reports* 12 (2022): 12982.

7 T. L. Asgeirsdottir, A. Buason ir A. M. Johannsdottir, „Valuing the Wellbeing Associated with Psychosocial Factors at Work“, *Applied Research in Quality of Life* 18 (2023): 1737–1759.

8 A. Vassilev, T. Barratt ir J. Burgess, „Psychosocial workplace hazards and industrial relations: An introduction“, *Journal of Industrial Relations* 67, 2 (2025): 177–201.

9 Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2005 m. rugpjūčio 24 d. įsakymas Nr. V-699/A1-241 „Dėl psichosocialinių rizikos veiksnių tyrimo metodinių nurodymų patvirtinimo“, LRS, žiūrėta 2025 m. liepos 8 d., <http://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.261219/iLIsPcdBQY>.

tik taikant veiksmingus vadybos modelius. Vadybinis požiūris neapsiriboja vien problemų identifikavimu, bet padeda ieškoti praktinių sprendimų, tokių kaip efektyvesnis darbo planavimas, racionalus išteklių paskirstymas, organizacinės kultūros stiprinimas ir nuolatinis darbuotojų palaikymas¹⁰.

Apibendrinant galima teigti, kad kintančioje darbo aplinkoje psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai, kaip antai darbo krūvis, naktinės pamainos ir emocinis krūvis, daro reikšmingą poveikį slaugytojų psichikos sveikatai. Šių veiksnių analizė padeda geriau suprasti slaugytojų patiriamus profesinius iššūkius ir sudaro jų gerovei stiprinti skirtą valdymo priemonių pagrindą.

2. Darbo krūvio sąsaja su slaugytojų psichikos sveikata

Vienas iš psichosocialinių darbo aplinkos veiksnių, turinčių įtakos slaugytojų psichikos sveikatai, yra darbo krūvis. Sveikatos priežiūros sistema šiuo metu susiduria su didėjančia slaugos paslaugų paklausa, o kartu būtina efektyviai valdyti žmogiškuosius išteklius, užtikrinti paslaugų kokybę ir kontroliuoti sąnaudas. Kai darbo reikalavimai viršija turimus išteklius, didėja darbo krūvis. Slaugytojų darbo krūvis apibrėžiamas kaip laikas ir priežiūra, kuriuos slaugytojas gali skirti (tiesiogiai ir netiesiogiai) pacientams, darbo aplinkai ir profesiniam tobulėjimui¹¹. Darbo krūvis gali būti kokybinis, susijęs su reikalingų įgūdžių ir pastangų pobūdžiu atliekant darbo užduotis, arba kiekybinis, apimantis darbo kiekį ir jo atlikimo greitį. Darbo krūvį lemia daugybė veiksnių, kai kuriuos jų išmatuoti yra lengviau. Pavyzdžiui, nustatytas ryšys tarp darbo krūvio ir slaugytojo priežiūrimų pacientų skaičiaus, pacientų priežiūros sudėtingumo ir pacientų izoliacijos, o dideli darbo krūviai reiškia, kad slaugytojai dažnai vienu metu atlieka kelias užduotis, jiems trūksta laiko ir tenka rūpintis didesniu skaičiumi pacientų¹². Toliau aptariami empirinių tyrimų duomenys, atskleidžiantys darbo krūvio sąsajas su distresu, nerimu, perdegimu ir depresija.

Distresas. Tyrimai rodo, kad didelis darbo krūvis yra glaudžiai susijęs su distreso didėjimu. Keli tyrimai parodė, kad jo lygis didėja, kai slaugytojams skiriama papildomų ir nereikalingų užduočių¹³. Taip pat kai kurie tyrimai atskleidžia, kad distresas ypač ryškus tarp slaugytojų, dirbančių valstybinėse ligoninėse, kuriose trūksta personalo ir slaugytojai neturi galimybių dalyvauti sprendimų priėmimo procesuose. Distresas išryškėja dėl nepakankamų žmogiškųjų ir materialųjų išteklių organizacinėje aplinkoje, o didėjanti

10 B. Aust ir kt., „How effective are organizational-level interventions in improving the psychosocial work environment, health, and retention of workers? A systematic overview of systematic reviews“, *Scand J Work Environ Health* 49, 5 (2023): 315–329.

11 D. Ivziku ir kt., „What determines physical, mental and emotional workloads on nurses? A cross-sectional study“, *J Nurs Manag* 30 (2022): 4387–4397.

12 P. Griffiths ir kt., „Nursing workload, nurse staffing methodologies and tools: A systematic scoping review and discussion“, *International Journal of Nursing Studies* (2020), doi: 10.1016/j.ijnurstu.2019.103487.

13 D. M. S. Pinto ir kt., „Satisfaction and Workload as Predictors of Psychological Distress in Professionals of Psychosocial Care Centers During the COVID-19 Pandemic“, *Nursing Reports* 14, 4 (2024): 3968–3983, doi:10.3390/nursrep14040290.

atsakomybė gali lemti darbo ir gyvenimo kokybės prastėjimą¹⁴. Tyrimas, atliktas Omano valstybės ligoninėje, atskleidė, kad slaugytojų, turinčių mažiau atsakomybės, darbo ir asmeninio gyvenimo kokybė yra aukštesnė, distreso lygis mažesnis, o tie, kuriems tenka didesnė atsakomybė, ypač stacionarinės priežiūros srityje, patiria priešingą poveikį¹⁵. Svarbu pabrėžti, kad distresą lemia ne tik objektyvūs darbo krūvio rodikliai, bet ir subjektyvus darbo naštos suvokimas – kaip slaugytojas pats vertina savo galimybes susidoroti su užduotimis. Pavyzdžiui, Nigerijoje atliktame tyrime nustatyta, kad psichologinį distresą labiau paaiškina subjektyvus darbo krūvio suvokimas, o ne faktiniai darbo krūvio pokyčiai¹⁶. Tai rodo, kad svarbu ne tik mažinti darbo krūvį, bet ir stiprinti slaugytojų gebėjimą valdyti stresą ir subjektyvų naštos jausmą.

Nerimas. Padidėjęs darbo krūvis glaudžiai susijęs su nerimo simptomais. Per Lietuvoje Buivydienės ir bendraautorių atliktą tyrimą nustatyta, kad beveik pusė slaugytojų patyrė nerimą, o daugiau nei šeštadalio dalyvių nerimo lygis buvo aukštas arba labai aukštas¹⁷. Autorių teigimu, tokie veiksniai kaip darbo krūvis daro didelę įtaką slaugytojų gerovei – slaugytojai susiduria su rimtais psichikos sveikatos sutrikimais, ypač nerimu. Panašūs rezultatai gauti ir Nepale atliktame tyrime – nustatyta, kad sveikatos priežiūros darbuotojai, tarp jų ir slaugytojai, dėl netolygiai paskirstyto darbo krūvio patiria sunkių nerimo simptomų¹⁸. Svarbu paminėti, kad Irano mokslininkų atliktame tyrime nustatyta, jog nors bendras slaugytojų darbo krūvis buvo gan didelis, reikšminga koreliacija tarp nerimo ir krūvio pasireiškė tik laikinoje darbo krūvio dimensijoje¹⁹. Tai reiškia, kad būtent laikini darbo šuoliai (pavyzdžiui, susiję su COVID-19 pandemijos pakilimais, viršvalandžiais ar staigiais darbo grafiko pasikeitimais) smarkiai susiję su didėjančiu nerimo lygiu.

Perdegimas. Tyrimai rodo, kad slaugytojai, patiriantys didelį darbo krūvį, gerokai dažniau išgyvena ir profesinį perdegimą. Jordanijoje atlikto tyrimo tyrėjai teigia, kad būtent slaugytojų trūkumas yra svarbus veiksnys, didinantis darbo krūvį, o tai savo ruožtu gali lemti profesinį perdegimą²⁰. Graikijoje atliktas tyrimas rodo, kad darbo krūvis, susijęs ne tik su slaugytojų trūkumu, bet ir viršvalandžiais, gali išsekinti sveikatos darbuotojus ir

14 Z. R. Fard ir kt., „The association between nurses’ moral distress and sleep quality and their influencing factor in private and public hospitals in Iran“, *J Educ Health Promotion* 9 (2020): 268.

15 M. A. Al-Maskari, J. U. Dupo ir N. K. Al-Sulaimi, „Quality of Work Life Among Nurses: A case study from Ad Dakhiliyah Governorate, Oman“, *Sultan Qaboos Univ Med J*. 20, 4 (2020): e304-e311, doi:10.18295/squmj.2020.20.04.005.

16 N. Takada ir kt., „The relationship Between Workload and Subjective Burden on Nurses’ Psychological Distress During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic“, *Nursing Forum* 1 (2025): 1–8.

17 A. Buivydienė ir kt., „Connections between job satisfaction and depression, anxiety, and stress among nurses“, *Frontiers in Psychology* 16 (2025): 1548993.

18 M. Bhandari ir kt., „Depression, Anxiety and Stress among Nurses Providing Care to the COVID-19 Patients: A Descriptive Cross-sectional Study“, *J Nepal Med Assoc* 60, 246 (2022): 151–154.

19 M. Rafiee ir kt., „The effect of COVID-19 anxiety on nurses’ productivity determinants through perceived workload and individual job performance: A Bayesian mediation analysis“, *Heliyon* 10, 14 (2024): e34099.

20 M. M. Alzoubi ir kt., „Moderating role of relationships between workloads, job burnout, turnover intention, and healthcare quality among nurses“, *BMC Psychol* 12 (2024): 495.

ilgainiui sukelti profesinį perdegimą²¹. Panašius rezultatus gavo ir Vokietijoje tyrimą atlikę mokslininkai – jie nustatė, kad didesni kiekybiniai darbo reikalavimai buvo susiję su aukštesniu perdegimo lygiu²².

Depresija. Padidėjęs darbo krūvis taip pat susijęs su depresijos simptomais. Vieno tyrimo, atlikto Nepalo valstybėje, duomenimis, tarp slaugytojų, teikusių priežiūrą COVID-19 pacientams, nustatytas ypač didelis depresijos paplitimas, o jų patiriamas darbo krūvis ir riboti sveikatos sistemos ištekliai, tokie kaip nepakankamas personalo skaičius, reikšmingai prisidėjo prie sunkių psichikos sveikatos sutrikimų išsivystymo²³. Panašūs rezultatai gauti ir kituose tyrimuose: nustatyta, jog padidėjęs darbo krūvis ir ilgos darbo valandos reikšmingai koreliuoja su depresijos simptomais tarp slaugos specialistų skirtingose sveikatos priežiūros įstaigose²⁴.

Apibendrinant galima teigti, kad darbo krūvis yra svarbus psichosocialinis darbo aplinkos veiksnys, darantis neigiamą poveikį slaugytojų psichikos sveikatai. Tyrimai nuosekliai rodo, jog tiek objektyvūs, tiek subjektyvūs darbo krūvio aspektai sietini su didesniu distresu, nerimo simptomais, profesiniu perdegimu ir depresija.

3. Darbo naktinėmis pamainomis sąsaja su slaugytojų psichikos sveikata

Be darbo krūvio, dar vienas psichosocialinis darbo aplinkos veiksnys, kuris daro reikšmingą poveikį slaugytojų psichikos sveikatai, yra darbas naktinėmis pamainomis. Būtent slaugytojo profesija yra viena iš tų, kurios paprastai susijusios su naktiniu darbu²⁵. Naktinės pamainos dažniausiai apibrėžiamos kaip darbas, vykstantis nuo 18 valandos vakaro iki 6 valandos ryto. Lietuvoje slaugytojai renkasi darbo grafiką atsižvelgdami į asmeninius poreikius – svarbu patogus darbo laikas ir daugiau laisvų dienų, leidžiančių derinti darbą su šeima, o pagrindinė priežastis rinktis darbą naktinėmis pamainomis – didesnis apmokėjimas²⁶. Naktinis darbas trikdo kortizolio ir melatoninino ciklus, kurie tiesiogiai veikia miego kokybę. Nepakankamas miegas po darbo naktinėje pamainoje yra dažna problema tarp naktį dirbančių slaugytojų, o miego trūkumas turi neigiamą poveikį sveikatai, ypač psichikos. Naktinis darbo grafikas sukelia ne tik biologinių iššūkių, susijusių su cirkadinio ritmo

21 P. Galanis ir kt., „Increased Job Burnout and Reduces Job Satisfaction for Nurses Compared to Other Healthcare Workers after the COVID-19 Pandemic“, *Nurs. Rep* 13 (2023): 1009–1100.

22 E. Diehl ir kt., „The relationship between workload and burnout among nurses: The buffering role of personal, social and organisational resources“, *PloS ONE* 16, 1 (2021): e0245798.

23 Bhandari ir kt., *op. cit.*

24 M. Marvaldi ir kt., „Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis“, *Neurosci Biobehav Rev* 126 (2021): 252–264.

25 J. Peng ir kt., „Need for cognition moderates the impairment of decision making caused by nightshift work in nurses“, *Sci Rep* 12 (2022): 1756.

26 R. Juozapavičienė ir O. Daujotaitė, „Slaugytojų naktinio darbo įtaka fizinei ir psichosocialinei sveikatai“, *Sveikatos mokslai* 29, 6 (2019): 160–165.

sutrikimais, jis turi sąsają su distresu, didina nerimą, stresą, stiprina nuovargį, o ilgainiui gali lemti perdegimą ir depresijos simptomų atsiradimą²⁷. Toliau pateikiami empirinių tyrimų duomenys, parodantys naktinių pamainų sąsajas su psichikos sveikatos sutrikimais.

Distresas. Tyrimai rodo, kad naktinis darbas turi įtakos distresui. Taivane atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo psichiatrijos slaugytojai, parodė, kad naktinis darbas labai veikia darbo gerovę – miego trūkumas ir nuolatinis darbo spaudimas didina distresą²⁸. Mokslininkai Nigerijoje nustatė, kad naktinės pamainos turi aiškiai pastebimą poveikį slaugytojų psichikos sveikatai, lemia didesnę psichologinę distresą²⁹. Palestinos mokslininkų atliktas tyrimas parodė, jog darbas naktinėmis pamainomis trikdo biologinius cirkadinius ritmus ir blogina miego kokybę, o tai sustiprina psichologinę distresą³⁰. Lenkų atlikta sisteminė literatūros apžvalga išryškino, kad distresas, atsirandantis dėl darbo naktinėmis pamainomis, ne tik neigiamai veikia slaugytojų psichinę sveikatą, bet ir mažina darbo efektyvumą ir gali kelti riziką pacientų saugumui³¹.

Nerimas. Naktinis darbo grafikas glaudžiai susijęs ir su nerimu. Kinijoje atliktas tyrimas parodė, jog miego sutrikimai ir unikalūs naktinio darbo stresoriai prisideda prie nerimo³². Panašios sąsajos tarp naktinių pamainų ir nerimo nustatytos ir Etiopijos mokslininkų atliktame tyrime³³.

Perdegimas. Naktinės pamainos didina profesinio perdegimo riziką. Pietų Korėjoje atliktas tyrimas parodė, kad darbas naktinėmis pamainomis didina slaugytojų perdegimo riziką, o didelis psichologinis atsparumas ir socialinė parama reikšmingai mažina perdegimo lygį³⁴. Mokslininkai Jordanijoje nustatė, kad slaugytojai, dirbantys naktinėmis pamainomis, patiria aukštesnę perdegimo lygį, palyginti su dieniniu grafiku dirbančiais kolegomis³⁵.

Depresija. Darbas naktinėmis pamainomis taip pat prisideda prie depresijos simptomų atsiradimo. Saudo Arabijos tyrėjai nustatė, jog naktinių pamainų sukelta prasta miego kokybė gali būti priežastis, kodėl slaugytojai, dirbantys naktinėmis pamainomis, patiria

27 M. A. Salman ir M. R. Ahmad, „The Correlation Between Night Shift Work Schedules, Sleep Quality, and Depression Symptoms“, *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 19 (2023): 1565–1571.

28 C. C. Chen ir kt., „The impact of night shifts on the physical and mental health of psychiatric medical staff: the influence of occupational burnout“, *BMC Psychiatry* 25 (2025): 256.

29 L. E. Ugwu, E. S. Idemudia ir M. C. C. Onyedibe, „Decoding the impact of night/day shiftwork on well-being among healthcare workers“, *Sci Rep* 14 (2024): 10246.

30 J. Al-Hrinat ir kt., „The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses' quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital“, *BMC Nursing* 23 (2024): 24.

31 K. Czyż-Szypienbejl ir W. Medrzycka-Dabrowska, „The Impact of Night Work on the Sleep and Health of Medical Staff—A Review of the Latest Scientific Reports“, *J Clin Med* 13, 15 (2024): 4505.

32 Y. Li ir kt., „Effects of Factors Related to Shift Work on Depression and Anxiety in Nurses“, *Public Health* 10 (2022): 926988.

33 A. Misganaw ir kt., „Exploring factors affecting nurse anxiety in Northwest Ethiopia: a multicenter study“, *Front. Psychiatry* 15 (2024): 1434701.

34 Y. S. Min ir kt., „Occupational and psychological factors associated with burnout in night shift nurses“, *Psychiatry Investig* 20, 10 (2023): 965–973.

35 H. Khatatbeh ir kt., „Paediatric nurses' burnout and perceived health: The moderating effect of the common work-shift“, *Nursing Open* 9, 3 (2022): 1679–1687.

didesnį depresijos simptomų dažnį nei tie, kurie dirba tik dieninėmis pamainomis³⁶. Svarbu paminėti, kad italų tyrėjai nustatė, jog ilgalaikis naktinis pamaininis darbas siejamas su padidėjusia slaugytojų depresijos rizika, ypač moterims, o dirbant daugiau nei penkerius metus šios pamainos riziką patirti depresinį sutrikimą padidino daugiau nei šešis kartus, palyginti su darbuotojais, nedirbančiais naktinėmis pamainomis³⁷.

Apibendrinant galima teigti, kad darbas naktinėmis pamainomis daro reikšmingą neigiamą poveikį slaugytojų psichikos sveikatai, trikdydamas biologinius cirkadinius ritmus ir miego kokybę. Tai lemia didesnę distresą, nerimą, perdegimą ir netgi depresijos simptomų atsiradimą.

4. Emocinio krūvio sąsaja su slaugytojų psichikos sveikata

Įtakos slaugytojų psichikos sveikatai turi ne tik darbo krūvis ir darbas naktinėmis pamainomis. Reikšmingą vaidmenį atlieka ir emocinis krūvis. Emocinis krūvis yra svarbus kasdienis slaugytojų darbo aplinkos elementas, slaugytojams nuolat tenka skirti emocijų pastangų atliekant pareigas (t. y. rūpinantis pacientais ir rodant rūpestį jais)³⁸. Emocinis krūvis reiškia tai, kiek emociškai įtemptų situacijų darbuotojui tenka patirti dėl savo darbo³⁹. Dažnai slaugytojams tenka slopinti emocijas, kad galėtų veiksmingai rūpintis pacientais ir prisitaikyti prie organizacijos tikslų, o dėl to jie patiria emocinį krūvį⁴⁰. Empiriniai tyrimai patvirtina teiginį, kad emocinis krūvis gali susilpninti teigiamą darbo ar asmeninių veiksmų poveikį darbo rezultatams⁴¹. Emocinis krūvis apima subjektyvius procesus ir gali paveikti fizinius įgūdžius, sukeldamas nuovargį ir funkcinės klaidas⁴². Toliau aptariami empirinių tyrimų duomenys, parodantys emocinio krūvio sąsajas su distresu, nerimu, perdegimu ir depresija.

Distresas. Tyrimai rodo, kad didelis emocinis krūvis didina distresą. Slaugytojai nuolat susiduria su pacientų kančia ir mirtimi – tai yra emociškai varginanti patirtis. Kinijos mokslininkai nustatė, kad tuomet, kai slaugytojams tenka išoriškai reikšti emocijas, neati-tinkančias jų tikrosios emocinės patirties, nukenčia nuoširdumas, o tai didina psichologinio

36 S. M. Alreshidi ir A. M. Rayani, „The Correlation Between Night Shift Work Schedules, Sleep Quality, and Depression Symptoms“, *Neuropsychiatr Dis Treat* 19 (2023): 1565–1571.

37 E. Vitale ir kt., „How shift work influences anxiety, depression, stress and insomnia conditions in Italian nurses: an exploratory study“, *Acta Biomed* 94, 2 (2023): e2023102.

38 N. Gillet ir kt., „The effects of job demands on nurses' burnout and presenteeism through sleep quality and relaxation“, *Journal of Clinical Nursing* 29, 3–4 (2020): 583–592.

39 Y. X. Ni, „Relationship between job demands, work engagement, emotional workload and job performance among nurses: A moderated mediation model“, *International Nursing Review* 71, 4 (2024): 924–932.

40 K. L. Edward, G. Hercelinskyj ir J. A. Giandinoto, „Emotional labour in mental health nursing: an integrative systematic review“, *International Journal of Mental Health Nursing* 26, 3 (2017): 215–225.

41 C. L. Nwanzu ir S. S. Babalola, „Examining the moderating role of workload in the relationship between emotional intelligence and caring behavior in healthcare organizations“, *International Journal of Business Science & Applied Management* 15, 1 (2020): 17–29.

42 L. Wang ir kt., „The impact of perceived workload on nurse presenteeism and missed nursing care: the mediating role of emotional intelligence and occupational stress“, *BMC Nursing* 24 (2025): 863.

distreso ir nuovargio riziką⁴³. Irane COVID-19 pandemijos metu atliktas tyrimas atskleidė, kad slaugytojai, kurie dažnai turi slėpti tikrąsias emocijas, vaidinti arba dirbti „emociskai“ (tiek giliai, tiek paviršutiniškai), gerokai dažniau patiria psichologinį distresą⁴⁴. Turkijoje atliktas tyrimas parodė, kad slaugant pacientus patiriamas emocinis poveikis ir būtinybė slėpti tikruosius jausmus sukelia emocinį disonansą, kuris prisideda prie slaugytojų psichologinio distreso⁴⁵.

Nerimas. Padidėjęs emocinis krūvis susijęs ir su nerimo simptomų didėjimu. Pietų Korėjoje atliktas tyrimas parodė, kad slaugytojams, kurie patiria didesnę emocinę krūvį, dažnai tenka slopinti pyktį, kad atitiktų profesinius ir organizacinius lūkesčius, o pyktis gali sukelti nuolatinį jo apmąstymą, kuris savo ruožtu didina nerimo simptomus⁴⁶. Mokslininkai Jungtinėje Karalystėje nustatė, kad operacinės slaugytojų emocinis darbo krūvis buvo reikšmingai susijęs su padidėjusiu nerimo lygiu, tačiau slaugytojų situacijos suvokimo gebėjimai išlieka aukšti⁴⁷. Japonų mokslininkai nustatė, kad slaugytojai susiduria su įvairiais emociniais iššūkiais, įskaitant neigiamas emocijas, kurios gali prisidėti prie nerimo lygio padidėjimo⁴⁸.

Perdegimas. Tyrimai rodo, kad emocinis krūvis yra susijęs su profesiniu perdegimu. Pietų Korėjos slaugytojų tyrimas parodė, kad emocinis darbo krūvis yra glaudžiai susijęs su perdegimu, o ši ryšį iš dalies paaiškina subjektyvi sveikatos būklė ir suvokta organizacinė parama⁴⁹. Irane atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad slaugytojų emocinis darbas yra reikšmingai susijęs su perdegimu: gilus emocijų vaidinimas per pagrindinius savęs vertinimus mažina perdegimo riziką, o paviršinis vaidinimas, esant žemam savęs vertinimui, stiprina emocinį išsekimą ir mažina asmeninį pasiekimo pojūtį⁵⁰. Mokslininkai Lenkijoje nustatė, kad slaugytojų patiriamas emocinis darbo krūvis, ypač paviršinio emocijų vaidinimo forma, yra tiesiogiai susijęs su perdegimu⁵¹.

43 Z. Ren ir kt., „Emotional labor, fatigue, and presenteeism in Chinese nurses: the role of organizational identification“, *BMC Nursing* 23 (2024): 673.

44 H. Ebrahimi, F. Rahmani ir K. Ghorbani, „Relationships between nurses' perceived social support, emotional labor, presenteeism, and psychiatric distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study“, *BMC Psychology* 13 (2025): 458.

45 A. T. Yildiz ir L. Dinc, „Emotional labor among Turkish nurses: A cross-sectional study“, *Nursing Inquiry* 30, 3 (2022): e12544.

46 J. E. Kim, J. H. Park ir S. H. Park, „Anger Suppression and Rumination Sequentially Mediates the Effect of Emotional Labor in Korean Nurses“, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, 5 (2019): 799.

47 L. P. Tseng, M. T. Chuang ir Y. C. Liu, „Effects of noise and music on situation awareness, anxiety, and the mental workload of nurses during operations“, *Appl Ergon* 99 (2022): 103633.

48 J. Honda ir kt., „Aspects of emotional labor of public health nurses engaged in interpersonal support“, *Nurs Open* 10, 2 (2022): 1048–1059.

49 M. N. Kim ir kt., „Emotional Labor and Burnout of Public Health Nurses during the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects of Perceived Health Status and Perceived Organizational Support“, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 1 (2022): 549.

50 E. Saei, S. Sarshar ir R. T. Lee, „Emotional labor and burnout among nurses in Iran: core self-evaluations as mediator and moderator“, *Hum Resour Health* 22 (2024): 14.

51 G. Wojcik, A. Wontorczyk ir I. Baranska, „Job Demands, Resources and Burnout Among Polish Nurses During the Late Wave of COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Emotional Labor“, *Front. Psychiatry* 13 (2022): 931391.

Depresija. Emocinis krūvis taip pat didina depresijos simptomų riziką. Turkijoje COVID-19 pandemijos metu atliktas tyrimas parodė, kad nors emocinės pastangos (ypač profesionaliai valdant emocijas) gali sumažinti slaugytojų depresijos simptomus, antrinė trauminė įtampa ir darbas COVID-19 skyriuose reikšmingai padidina depresijos riziką⁵². Mokslininkai Kinijoje nustatė, kad slaugytojų emocinis krūvis, lydimas polinkio į savęs kaltinimą, ruminaciją ar katastrofizavimą, didina depresijos simptomų riziką⁵³. Tyrimas, atliktas Pietų Korėjoje, taip pat patvirtina, kad didėjantis emocinis krūvis gali prisidėti prie slaugytojų depresijos simptomų atsiradimo⁵⁴.

Apibendrinant galima teigti, kad emocinis krūvis yra nuolatinis slaugytojų darbo aplinkos elementas, apimantis emocijų valdymą ir poreikį slėpti tikruosius jausmus prižiūrint pacientus. Tyrimai įvairiose šalyse rodo, kad emocinis krūvis yra glaudžiai susijęs su didesniu distresu, nerimu, perdegimu ir padidėjusia depresijos simptomų rizika, todėl jis yra reikšmingas slaugytojų psichikos sveikatai veiksnys.

Išvados

Psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai – darbo krūvis, darbas naktinėmis pamainomis ir emocinis krūvis – turi reikšmingą neigiamą poveikį slaugytojų psichikos sveikatai, didina distreso, nerimo, perdegimo ir depresijos atsiradimo riziką. Todėl siekiant mažinti slaugytojų streso lygį, stiprinti psichologinį atsparumą ir gerinti slaugytojų gerovę ir darbo kokybę būtina efektyviai valdyti šiuos veiksnys. Organizacinės priemonės, tokios kaip darbo krūvio reguliavimas, pamainų planavimas, emocinės paramos teikimas, gali smarkiai pagerinti slaugytojų psichikos sveikatą ir sumažinti su darbu susijusias rizikas.

Literatūros sąrašas

1. Al-Hrinat, J., A. M. Al-Ansi, A. Hendi, G. Adwan ir M. Hazzaimeh. „The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses’ quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital“. *BMC Nursing* 23 (2024): 24.
2. Al-Maskari, M. A., J. U. Dupo ir N. K. Al-Sulaimi. „Quality of Work Life Among Nurses: A case study from Ad Dakhiliyah Governorate, Oman“. *Sultan Qaboos Univ Med J.* 20, 4 (2020): e304–e311. doi:10.18295/squmj.2020.20.04.005.

52 A. N. Yilmaz ir kt., „Investigating the relationship between the depression levels of midwives and nurses and their emotional labor and secondary traumatic stress levels in the COVID-19 pandemic period with structural equation modelling“, *Archives of Psychiatric Nursing* 40 (2022): 60–67.

53 Q. Q. Wang ir kt., „Anxiety, depression, and cognitive emotion regulation strategies in chinese nurses during the COVID-19 outbreak“, *J Nurs Manag* 29, 5 (2021): 1263–1274, doi:doi.org/10.1111/jonm.13265.

54 M. Kwon ir Y. Song, „Impact of Emotional Labor and Positive Psychological Capital on the Turnover Intention of Nurses Caring for Patients with COVID-19: A Descriptive Survey Study“, *Journal of Nursing Management* 1 (2024): 1–7.

3. Alreshidi, S. M., ir A. M. Rayani. „The Correlation Between Night Shift Work Schedules, Sleep Quality, and Depression Symptoms“. *Neuropsychiatr Dis Treat* 19 (2023): 1565–1571.
4. Alzoubi, M. M., K. Al-Mugheed, I. Oweidat, T. Alrahbeni, M. M. Alnaeem, A. A. Saeed Alabdullah, S. M. Farghaly Abdelallem ir A. Hendy. „Moderating role of relationships between workloads, job burnout, turnover intention, and healthcare quality among nurses“. *BMC Psychol* 12 (2024): 495.
5. Asgeirsdottir, T. L., A. Buason ir A. M. Johannsdottir. „Valuing the Wellbeing Associated with Psychosocial Factors at Work“. *Applied Research in Quality of Life* 18 (2023): 1737–1759.
6. Aust, B., J. L. Moller, M. Nordentoft, K. B. Frydendall, E. Bengtsen, A. B. Jensen, A. H. Garde, M. Kompier, M. Semmer, R. Rugulies ir S. O. Jaspers. „How effective are organizational-level interventions in improving the psychosocial work environment, health, and retention of workers? A systematic overview of systematic reviews“. *Scand J Work Environ Health* 49, 5 (2023): 315–329.
7. Bhandari, M., U. Yadav, T. Dahal ir A. Karki. „Depression, Anxiety and Stress among Nurses Providing Care to the COVID-19 Patients: A Descriptive Cross-sectional Study“. *J Nepal Med Assoc* 60, 246 (2022): 151–154.
8. Buivydienė, A., L. Rapolienė, M. Truš ir A. Jakavonytė-Akstinienė. „Connections between job satisfaction and depression, anxiety, and stress among nurses“. *Frontiers in Psychology* 16 (2025): 1548993.
9. Chen, C. C., L. Y. Ping, Y. L. Lan ir C. Y. Huang. „The impact of night shifts on the physical and mental health of psychiatric medical staff: the influence of occupational burnout“. *BMC Psychiatry* 25 (2025): 256.
10. Czyż-Szyphenbejl, K., ir W. Medrzycka-Dabrowska. „The Impact of Night Work on the Sleep and Health of Medical Staff—A Review of the Latest Scientific Reports“. *J Clin Med*. 13, 15 (2024): 4505.
11. Diehl, E., S. Rieger, S. Letzel, A. Schablon, A. Nienhaus, L. C. Escobar Pinzon ir P. Dietz. „The relationship between workload and burnout among nurses: The buffering role of personal, social and organisational resources“. *PloS ONE* 16, 1 (2021): e0245798.
12. Ebrahimi, H., F. Rahmani ir K. Ghorbani. Relationships between nurses' perceived social support, emotional labor, presenteeism, and psychiatric distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychology* 13 (2025): 458.
13. Edward, K. L., G. Hercelinskyj ir J. A. Giandinoto. „Emotional labour in mental health nursing: an integrative systematic review“. *International Journal of Mental Health Nursing* 26, 3 (2017): 215–225.
14. Elovainio, M., C. Hakulinen, K. Komulainen, M. Kivimäki, M. Virtanen, J. Ervasti ir T. Oksanen. „Psychosocial work environment as a dynamic network: a multi-wave cohort study“. *Scientific Reports* 12 (2022): 12982.
15. Fard, Z. R., A. Azadi, Y. Veisani ir A. Jamshidbeigi. „The association between nurses' moral distress and sleep quality and their influencing factor in private and public hospitals in Iran“. *J Educ Health Promotion* 9 (2020): 268.
16. Galanis, P., I. Moisoglou, A. Katsiourmpa, I. Vraha, O. Siskou, O. Konstantakopoulou, E. Meimeti ir D. Kaitelidou. „Increased Job Burnout and Reduces Job Satisfaction for Nurses Compared to Other Healthcare Workers after the COVID-19 Pandemic“. *Nurs. Rep.* 13 (2023): 1009–1100.

17. Gillet, N., T. Huyghebaert-Zouaghi, C. Réveillère, P. Colombat ir E. Fouquereau. „The effects of job demands on nurses' burnout and presenteeism through sleep quality and relaxation“. *Journal of Clinical Nursing* 29, 3–4 (2020): 583–592.
18. Griffiths, P., C. Saville, J. Ball, J. Jones, N. Pattison ir T. Monks. „Nursing workload, nurse staffing methodologies and tools: A systematic scoping review and discussion“. *International Journal of Nursing Studies* (2020). doi: 10.1016/j.ijnurstu.2019.103487.
19. Guardiano, M., P. Boy, G. Shapirshteyn, L. Dobrozdravic, L. Chen, H. Yang, W. Robbins ir J. Li. „Working Conditions and Wellbeing among Prison Nurses during the COVID-19 Pandemic in Comparison to Community Nurses“. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 17 (2022): 10955.
20. Honda, J., A. Sasaki, S. Tsuda, M. Matsuyama ir K. Morita. „Aspects of emotional labor of public health nurses engaged in interpersonal support“. *Nurs Open* 10, 2 (2022): 1048–1059.
21. Yilmaz, A. N., Y. A. Derya, S. Altiparmak, E. G. Cihan ir H. G. Oztas. „Investigating the relationship between the depression levels of midwives and nurses and their emotional labor and secondary traumatic stress levels in the COVID-19 pandemic period with structural equation modelling“. *Archives of Psychiatric Nursing* 40 (2022): 60–67.
22. Yyldiz, A. T., ir L. Dinc. „Emotional labor among Turkish nurses: A cross-sectional study“. *Nursing Inquiry* 30, 3 (2022): e12544.
23. Ivziku, D., M. de Maria, F. M. Pia Ferramosca, A. Greco ir R. Gualandi. „What determines physical, mental and emotional workloads on nurses? A cross-sectional study“. *J Nurs Manag* 30 (2022): 4387–4397.
24. Juozapavičienė, R., ir O. Daujotaitė. „Slaugytojų naktinio darbo įtaka fizinei ir psichosocialinei sveikatai“. *Sveikatos mokslai* 29, 6 (2019): 160–165.
25. Khatatbeh, H., S. Hammoud, M. Khatatbeh, A. Olah ir A. Pakai. „Paediatric nurses' burnout and perceived health: The moderating effect of the common work-shift“. *Nursing Open* 9, 3 (2022): 1679–1687.
26. Kim, J. E., J. H. Park ir S. H. Park. „Anger Suppression and Rumination Sequentially Mediates the Effect of Emotional Labor in Korean Nurses“. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, 5 (2019): 799.
27. Kim, M. N., Y. S. Yoo, O. H. Cho ir K. H. Hwang. „Emotional Labor and Burnout of Public Health Nurses during the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects of Perceived Health Status and Perceived Organizational Support“. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 1 (2022): 549.
28. Kwon, M., ir Y. Song. „Impact of Emotional Labor and Positive Psychological Capital on the Turnover Intention of Nurses Caring for Patients with COVID-19: A Descriptive Survey Study“. *Journal of Nursing Management* 1 (2024): 1–7.
29. Li, Y., Y. Wang, X. Lv, R. Li, X. Guan, L. Li, J. Li ir Y. Cao. „Effects of Factors Related to Shift Work on Depression and Anxiety in Nurses“. *Public Health* 10 (2022): 926988.
30. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2005 m. rugpjūčio 24 d. įsakymas Nr. V-699/A1-241 „Dėl psichosocialinių rizikos veiksnių tyrimo metodinių nurodymų patvirtinimo“. LRS. Žiūrėta 2025 m. liepos 8 d. <http://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.261219/iLIsPcdBQY>
31. Lonnqvist, K., T. Sinervo, A. M. Kaihlanen ir M. Elovainio. „Psychosocial work characteristic profiles and health outcomes in registered nurses at different stages of their careers: a cross-sectional study“. *BMC Health Services Research* 25 (2025): 214.

32. Marvaldi, M., J. Mallet, C. Dubertret, M. R. Moro ir S. B. Guessoum. „Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis“. *Neurosci Biobehav Rev* 126 (2021): 252–264.
33. Min, Y. S., H. A. Lee, S. C. Kwon, I. Lee, K. Kim, J. S. Kim, J. H. Han ir H. Y. Lee. „Occupational and psychological factors associated with burnout in night shift nurses“. *Psychiatry Investig* 20, 10 (2023): 965–973.
34. Misganaw, A., M. Hailu, G. Bayleyegn, M. Aderaw, Z. A. Yigzaw, T. Alemu ir L. Asmare. „Exploring factors affecting nurse anxiety in Northwest Ethiopia: a multicenter study“. *Front. Psychiatry* 15 (2024): 1434701.
35. Ni, Y. X., Y. Xu, L. He, Y. Wen ir G. Y. You. „Relationship between job demands, work engagement, emotional workload and job performance among nurses: A moderated mediation model“. *International Nursing Review* 71, 4 (2024): 924–932.
36. Nwanzu, C. L., ir S. S. Babalola. „Examining the moderating role of workload in the relationship between emotional intelligence and caring behavior in healthcare organizations“. *International Journal of Business Science & Applied Management* 15, 1 (2020): 17–29.
37. Paskarini, I., E. Dwiyantri, D. A. Syaiful ir D. Syanindita. „Burnout among nurses: Examining psychosocial work environment causes“. *J Public Health Res* 12, 1 (2023): 1–8.
38. Peng, J., H. Lu, J. Zhang, Y. Shao, L. Wang ir J. Lv. „Need for cognition moderates the impairment of decision making caused by nightshift work in nurses“. *Sci Rep* 12 (2022): 1756.
39. Pinto, D. M. S., L. G. Lourencao, L. P. Eid, M. A. Z. Ponce, J. C. Andre, E. B. M. Tiol, B. C. C. Giacon-Arruda, Gd. O. Arruda, Md. G. G. Souza, N. S. G. Md. S. Sasaki ir kt. „Satisfaction and Workload as Predictors of Psychological Distress in Professionals of Psychosocial Care Centers During the COVID-19 Pandemic“. *Nursing Reports* 14, 4 (2024): 3968–3983. doi:10.3390/nursrep14040290.
40. Rafiee, M., T. Eskandari, E. A. Mahmood, M. Zokaei, M. Falahati ir M. H. Khalilzadeh Naghneh. „The effect of COVID-19 anxiety on nurses' productivity determinants through perceived workload and individual job performance: A Bayesian mediation analysis“. *Helvion* 10, 14 (2024): e34099.
41. Ren, Z., C. Zhou, X. Zhang, A. Yang, W. Li ir H. Liu. „Emotional labor, fatigue, and presenteeism in Chinese nurses: the role of organizational identification“. *BMC Nursing* 23 (2024): 673.
42. Saei, E., S. Sarshar ir R. T. Lee. „Emotional labor and burnout among nurses in Iran: core self-evaluations as mediator and moderator“. *Hum Resour Health* 22 (2024): 14.
43. Salman, M. A., ir M. R. Ahmad. „The Correlation Between Night Shift Work Schedules, Sleep Quality, and Depression Symptoms“. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 19 (2023): 1565–1571.
44. Soto-Rubio, A., Md. C. Giménez-Espert ir V. Prado-Gascó. „Effect of Emotional Intelligence and Psychosocial Risks on Burnout, Job Satisfaction, and Nurses' Health during the COVID-19 Pandemic“. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 21 (2020): 7998.
45. Takada, N., S. Sugiyama, Y. Hara, M. Yamada, Y. Nihei ir K. Asakura. „The relationship Between Workload and Subjective Buren on Nurses' Psychological Distress During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic“. *Nursing Forum* 1 (2025): 1–8.
46. Tseng, L. P., M. T. Chuang ir Y. C. Liu. „Effects of noise and music on situation aware-

- ness, anxiety, and the mental workload of nurses during operations“. *Appl Ergon* 99 (2022): 103633.
47. Ugwu, L. E., E. S. Idemudia ir M. C. C. Onyedibe. „Decoding the impact of night/day shift-work on well-being among healthcare workers“. *Sci Rep* 14 (2024): 10246.
48. Vassiley, A., T. Barratt ir J. Burgess. „Psychosocial workplace hazards and industrial relations: An introduction“. *Journal of Industrial Relations* 67, 2 (2025): 177–201.
49. Vitale, E., R. Lupo, G. Artioli, R. Mea, P. Lezzi, L. Conte ir G. De Nunzio. „How shift work influences anxiety, depression, stress and insomnia conditions in Italian nurses: an exploratory study“. *Acta Biomed* 94, 2 (2023): e2023102.
50. Wang, L., Q. Huang, Y. Zhang, J. Liu ir C. Chen. „The impact of perceived workload on nurse presenteeism and missed nursing care: the mediating role of emotional intelligence and occupational stress“. *BMC Nursing* 24 (2025): 863.
51. Wang, Q. Q., Y. Y. Fang, H. L. Huang, W. J. Lv, X. X. Wang, T. T. Yang, J. M. Yuan, G. Ying, R. L. Qian ir Y. H. Zhang. „Anxiety, depression, and cognitive emotion regulation strategies in chinese nurses during the COVID-19 outbreak“. *J Nurs Manag* 29, 5 (2021): 1263–1274. doi:doi.org/10.1111/jonm.13265.
52. Wojcik, G., A. Wontorczyk ir I. Baranska. „Job Demands, Resources and Burnout Among Polish Nurses During the Late Wave of COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Emotional Labor“. *Front. Psychiatry* 13 (2022): 931391.
53. Zhang, X., C. Zhang, J. Gou ir S. Y. Lee. „The influence of psychosocial work environment, personal perceived health and job crafting on nurses’ well-being: a cross-sectional survey study“. *BMC Nursing* 23 (2024): 373.

ASSOCIATIONS BETWEEN PSYCHOSOCIAL WORK ENVIRONMENT FACTORS AND MENTAL HEALTH AMONG NURSES, AND THE OUTCOMES OF THEIR MANAGEMENT: AN EXTENDED LITERATURE REVIEW

Kamilė Balčiūnaitė,
Vilnius University

Rita Urbanavičė
Vilnius University

Summary

Nurses face high occupational demands, and their professional activities are continuously influenced by various psychosocial work environment factors. Consequently, managing these factors becomes a crucial component of healthcare personnel's well-being. This article examines three primary psychosocial work environment factors—workload, night shifts, and emotional strain—and their associations with nurses' mental health. Drawing on recent scientific literature, the study analyzes how the intensity of these factors correlates with increased risks of distress, anxiety, burnout, and depression among nurses, as well as managerial strategies that can mitigate their negative impact. Emphasis is placed on the importance of work organization, shift scheduling, resource allocation, and emotional support systems to ensure psychological safety and positive emotional well-being.

The literature review reveals that psychosocial work environment factors are key contributors to nurses' mental health risks. Workload, night shifts, and emotional burden increase the likelihood of distress, anxiety, burnout, and depression. Effective management of these factors is essential to reduce adverse effects on employee well-being and to ensure the provision of high-quality healthcare services. The review highlights that managing psychosocial factors is not only a matter of employee health but also an organizational management concern, making its integration vital for fostering a sustainable and nurse-friendly work environment.

To improve nurses' mental health, it is important to implement comprehensive managerial interventions: optimizing workload, ensuring rational shift scheduling—particularly by limiting prolonged night work—strengthening organizational support and social assistance, as well as incorporating stress management and emotional support programs. These measures contribute to creating a sustainable work environment, reducing staff turnover, and enhancing patient safety.

Keywords: nurses, psychosocial work environment, workload, night shifts, emotional burden, mental health, management.