

УДК159.1.

Феномен профессионального выгорания в деятельности медицинских работников

Ермолаева Е.А., студентка 5 курса зфо направления подготовки «психология»

Научный руководитель: к.п.н., доцент **Е.Б.Шихматова**

Проблема профессионального стресса у медработников различных специальностей является одной из новых и актуальных областей деятельности современной медицинской и психологической науки. Наиболее частой формой проявления профессионального стресса у представителей профессии типа «человек-человек», является «синдром эмоционального выгорания» - состояние физического, эмоционального и умственного истощения. В статье представлены результаты исследования «синдрома эмоционального выгорания» у врачей и медицинский сестер. В статье также выделены причины и методы профилактики профессионального стресса.

В жизни современного человека особое место принадлежит чрезмерным эмоциональным стрессовым ситуациям. Для нашего времени характерно исключительно быстрое нарастание социальных изменений, тогда как биологические процессы меняются медленно. Последствия психологического перенапряжения могут быть тяжелыми как в физическом, так и в психологическом отношении.

Профессиональный стресс – это совокупность психологических и физиологических реакций работников на сложившуюся непростую ситуацию на работе. Негативные последствия профессионального стресса влияют не только на состояние и здоровье отдельного работника, но и на эффективность деятельности организации в целом.

К явлению профессионального стресса тесно примыкает явление, которое в различных источниках обозначается как «феномен профессионального выгорания», или явление «психического выгорания», «синдром эмоционального выгорания». Под этими понятиями понимают «состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной среды» [6;с.138]. Именно работа с людьми, в силу предъявляемых ее высоких требований к профессионализму, особой ответственности и эмоциональных нагрузок, содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями и вероятность возникновения стрессовых ситуаций.

Труд большинства медицинских работников осуществляется в таких условиях, что на них воздействует комплекс неблагоприятных производственных факторов различной природы, нервно-эмоционального перенапряжения, высокой ответственности. К числу психологических стресс-факторов, эффект которых сказывается па медицинском персонале, относятся:

- большое количество контактов с больными людьми и их родственниками, постоянное соприкосновение с чужими проблемами и чужой болью, с негативными эмоциями, которые несут отрицательную энергию;
 - повышенные требования к профессиональной компетентности врача и к служению другим, самоотдаче;
 - ответственность за жизнь и здоровье других людей;
- производственная среда с новыми факторами социального риска, такими как преступность, наркомания, бездомность и др.

Профессиональная деятельность работников сферы здоровья несет в себе потенциальную угрозу развития синдрома «эмоционального выгорания». Личностные черты эмоциональной неустойчивости, робости, подозрительности, склонности к чувству вины, консерватизма, импульсивности, напряженности, интроверсии имеют определенное значение в формировании эмоционального выгорания[3].

В частности, изучению отдельных форм профессиональных деформаций у медицинских работников посвящено немало исследований, однако они не до конца раскрывают сущность синдрома эмоционального выгорания, следствием чего является дефицит научного знания о механизмах данного явления и отсутствия надежных, эффективных методик его профилактики и коррекции.

«Феномен профессионального выгорания» представляет собой сложное явление, наиболее выраженными составляющими которого, являются эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Рассмотрим основные признаки эмоционального выгорания.

Эмоциональное истощение обнаруживает себя в переживании кризисного состояния: чувствах беспомощности, безнадежности, в особо тяжелых проявлениях возникают эмоциональные срывы вплоть до суицидных побуждений. Возникает чувство "приглушенности", "притупленности" эмоций, когда специалист уже не в силах отозваться, эмоционально откликнуться на чужую боль[3].

В физическом отношении профессионал постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т.д.[2].

Психологически эмоциональное выгорание начинает проявляться в нарушении сферы отношений: постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать - учеников, клиентов, пациентов. Контакты с ними становятся более бездушными, обезличенными, формальными. Возникающие негативные или жесткие установки по отношению к клиентам (пациентам) могут иметь поначалу скрытый характер и проявляться во внутреннем напряжении и сдерживаемой неприязни, но со временем прорываться во вспышках раздражения и

провоцировать конфликтные ситуации. Важное проявление выгорания - это постепенно нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности.

Деперсонализация в социальной сфере проявляется как бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, для консультации и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые, страдающие люди.

Наконец, редукция профессиональных достижений - возникновение у работников ощущения некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспешности в ней [3].

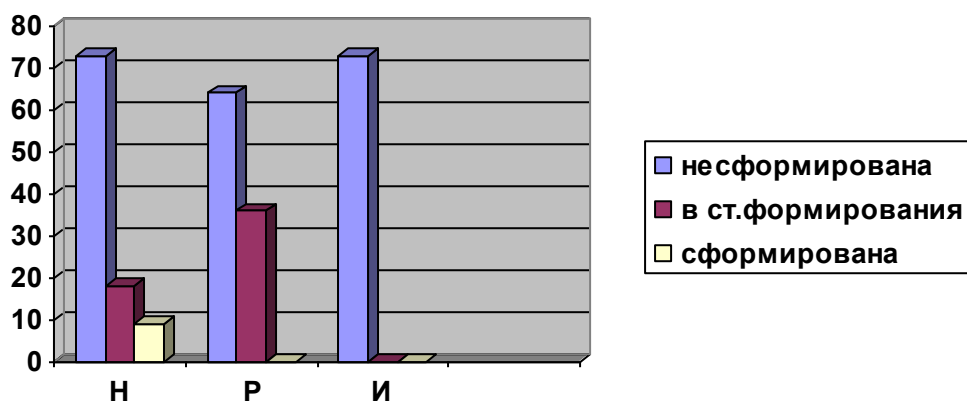
В протекании эмоционального выгорания можно выделить следующие 3 характерные фазы: резистенция, напряжение, истощение (по аналогии с фазами стресса). Фаза резистенции может проявляться в виде неадекватного эмоционального реагирования на пациентов, в виде отсутствия эмоциональной вовлеченности в контакт с клиентами, утраты способности к сопереживанию пациентам, усталости, ведущей к редукции профессиональных обязанностей и негативному влиянию работы на личную жизнь. На фазе напряжения достаточно ярко выражено переживание психотравмирующих обстоятельств, что проявляется в виде ощущения физических и психологических перегрузок, напряжения на работе, наличия конфликтов с руководством, коллегами, пациентами [3]. Истощение приводит к потере физических эмоциональных и других психических ресурсов, к стремлению к минимизации усилий, стереотипности мыслей и действий.

Целью нашего исследования стало исследование феномена эмоционального выгорания у двух категорий медицинских работников: у врачей разных специальностей (офтальмологи, невропатологи, терапевты, психиатры – всего 11 человек) и у медицинских сестер (11 человек). Была выдвинута гипотеза исследования о том, что существуют различия в проявлениях эмоционального выгорания у врачей и медсестер. В исследовании использовались следующие психодиагностические методики:

биографическая анкета отдела кадров; методика диагностики уровня эмоционального выгорания" В.В. Бойко; методика для исследования уровня эмпатийных тенденций (И.М. Юсупов); шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

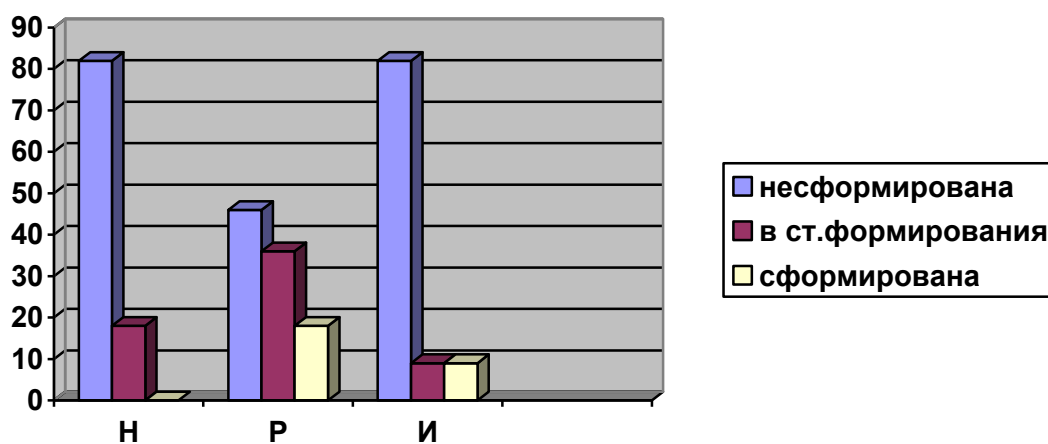
Сравнение данных, представленных на рис. 1 (медицинские сестры) и рис. 2 (врачи) видно, что среди врачей большая доля специалистов и имеет сформированный уровень эмоционального выгорания фаз «резистентность» и «истощение», а у медицинских сестер выраженный уровень этих фаз не представлен. Но среди медицинских сестер есть определенная доля работников с выраженным уровнем на фазе «напряжения». Однако, подсчет математического критерия U Манна–Уитни значимых различий не дал между данными медсестер и врачей по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Из данных на рис 1.и 2 видно, что у

большинства медицинских работников фазы эмоционального выгорания не выражены.



Условные обозначения: **Н** – фаза «напряжение»; **Р** – фаза «резистенция»; **И** – фаза «истощение»

Рис.1 Выраженность фаз эмоционального выгорания у медицинских сестер



Условные обозначения: **Н** – фаза «напряжение»; **Р** – фаза «резистенция»; **И** – фаза «истощение»

Рис.2. Выраженность фаз эмоционального выгорания у врачей

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. В целом, склонность к профессиональному стрессу и в группе медсестер, и в группе врачей – низкая: у 91% медсестер и у 73% врачей фазы эмоционального выгорания вообще не выражены. У некоторой части врачей выражены фазы «резистенции» и «истощения», у нескольких медицинских сестер выражена стадия «напряжения».

2. Чаще других проявлений, можно наблюдать следующие симптомы «эмоционального выгорания»: неадекватное эмоциональное реагирование, эмоциональный дефицит и эмоциональная отстраненность (они наблюдаются у многих медсестер и врачей).

3. Больше половины медсестер и врачей (64% медсестер и 82% врачей) имеют средний уровень ситуативной тревожности.
4. У 55% медсестер и 73% врачей представлен средний уровень эмпатии.
5. Подсчет математического критерия U Манна–Уитни по всем показателям между группами врачей и медицинских сестер не позволяет делать вывод о существенных и достоверных различиях в выраженности признаков эмоционального сгорания.

Использованная литература:

1. Винокур В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников и его предупреждение//Медицинское обозрение.-№11.-2004., с.29
2. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях/Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья/Под ред.Г.С. Никифорова. - СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. - С.443-463
3. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика - 2-е издание - СПб: Питер, 2008. - 338с.
4. Заховаева А.Г. Основные проблемы философии сестринского дела/А.Г. Заховаева // Сестринское дело. - М.: Медицинский вестник, 2003. - № 2. - С.28-29
5. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2001. - Т.22, №1. - С.90-101
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса.- М.: Академия, 2005.-250с.