

Булгакова Анастасия Александровна, студентка

Тамбовский государственный университет им Г.Р. Державина

Обухов Дмитрий Владимирович, студент

Тамбовский государственный университет им Г.Р. Державина

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА, РАБОТАЮЩЕГО С ТРУДНОКУРАБЕЛЬНЫМИ БОЛЬНЫМИ В УСЛОВИЯХ Г. ТАМБОВА

Аннотация: в связи с трансформацией рабочей ситуации и увеличением социальной нагрузки в последнее время возрос интерес к синдрому эмоционального выгорания в большинстве профессий. На самом же деле синдром эмоционального выгорания - это результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте, выражающийся в постепенной утрате физической, когнитивной и профессиональной энергии.

Ключевые слова: СЭВ, стресс, психиатр, онколог, фтизиатр, редукция профессионализма, деперсонализация.

Abstract: In connection with the transformation of the working situation and the increase in social load recently increased interest in the syndrome of emotional burnout in most professions. In fact, burnout syndrome is the result of poorly resolved stress in the workplace, leading to a gradual loss of physical, cognitive and professional energy.

Keywords: burnout syndrome, stress, psychiatrist, oncologist, phthisiologist, reduction of professionalism, depersonalization.

Вы когда-нибудь чувствовали себя опустошенным? Выжатым как лимон? Или Вам периодически несколько раз в неделю хочется абстрагироваться от социума? Все это первые звоночки такого состояния как синдром эмоционального выгорания.

Впервые на проблему психического истощения обратили внимание американские специалисты в связи с созданием и массовым распространением социальных служб. СЭВ впервые был описан в книге Г. Фрейденберга «Burnout: The High Cost of High Achievement» («Выгорание: высокая цена высоких достижений») и был обозначен как «синдром сгорания сотрудников» («staff burn-out syndrome») или «поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам».

К 80-м годам прошлого столетия было написано более тысячи англоязычных статей, посвященных исследованию феномена эмоционального выгорания. Однако в МКБ- 9 отдельной рубрики для данного состояния предусмотрено не было. И только в 1989 году, а в России с 1999г, в МКБ – 10 для СЭВ был выделен код Z73.0 («Переутомление») [1].

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это ответная реакция организма на хронический стресс, которая выражается в эмоциональном и физическом истощении.

Чаще всего подвергаются влиянию данного синдрома работники сфер, где необходимо непосредственное длительное общение с другими людьми: учителя, врачи и социальные работники.

Патогенетические при СЭВ можно выделить 3 фазы (рис.1) [2]:



Рис. 1 Патогенетические фазы при СЭВ

СЭВ приводит к снижению работоспособности и мотивации. Человеку кажется, что он обречен на бессмысленный, монотонный и скучный труд. Неудовлетворенность в жизни, работе ведут в меньшей степени к депрессии, а в большей — к агрессии.

Из симптомов главными являются:

- Ощущение изоляции, непонимания со стороны других, ощущение недостатка поддержки со стороны близких.
- Проблемы со здоровьем (утомляемость, бессонница или сонливость, затрудненное дыхание, одышка, потливость, повышение артериального давления, изменение аппетита);
- Эмоциональные (чувство грусти, опустошенности, пессимистичная оценка прошлого и будущего);
- Ощущение изоляции, непонимания со стороны других, ощущение недостатка поддержки со стороны близких.

СЭВ приводит к снижению работоспособности и мотивации. Человеку кажется, что он обречен на бессмысленный, монотонный и скучный труд. Неудовлетворенность в жизни, работе ведут в меньшей степени к депрессии, а в большей — к агрессии.

Сегодня в России как никогда остро стоит проблема эмоционального выгорания у врачей в связи с дефицитом кадров и возрастающей

заболеваемостью населения такими страшными заболеваниями как онкология, туберкулез и нарушения психики.

Цель: выявить взаимосвязь между возрастом, стажем работы, специализацией врача и проявлениями СЭВ.

Гипотеза: выраженность синдрома эмоционального выгорания зависит от врачебной специальности и стажа.

Методы исследования: Опросник выгорания (перегорания) Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. МВИ), созданный в 1986 году и адаптированный Водопьяновой [3].

Опросник состоит из 22 вопросов, по которым вычисляют 3 шкалы: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессиональных достижений».

Первая шкала описывает неудовлетворенность в жизни в целом, пресыщение работой и аффективную лабильность.

Шкала «Деперсонализация» показывает эмоциональном отстранении и безразличии. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

«Редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности медицинского работника собой как личностью и как профессионалом.

Были проанкетированы доктора нескольких специальностей, возрастом от 24 до 66 лет:

- областной психиатрической больницы г. Тамбова (ОГБУЗ) – 10 человек;
- областного онкологического диспансера (ГБУЗ «ТООКД») – 10 человек;
- областного противотуберкулезного диспансера г. Тамбова (ГБУЗ "ТОКПД") – 10 человек.

Проанализировав полученные анкеты, мы получили данные по шкалам:

- Шкала «Эмоциональное выгорание»:



Рис. 2 Шкала «эмоциональное выгорание» по стажу от 5 до 9 лет

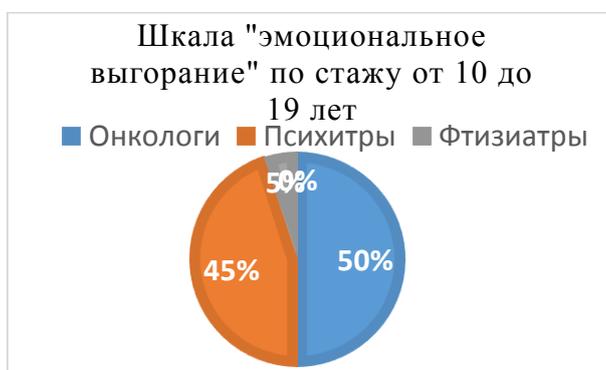


Рис. 3 Шкала «эмоциональное выгорание» по стажу от 10 до 19 лет

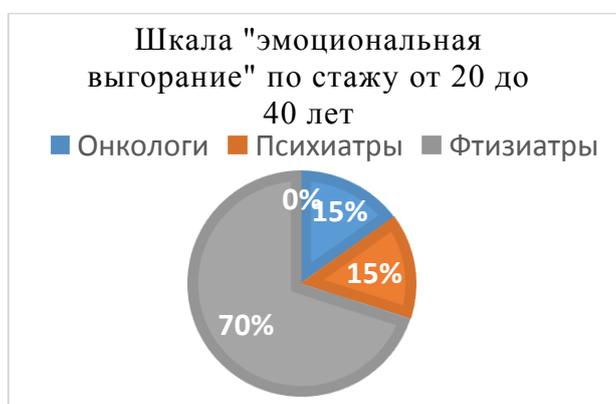


Рис. 4 Шкала «эмоциональное выгорание» по стажу от 40 до 20 лет

- Шкала «Деперсонализация»:

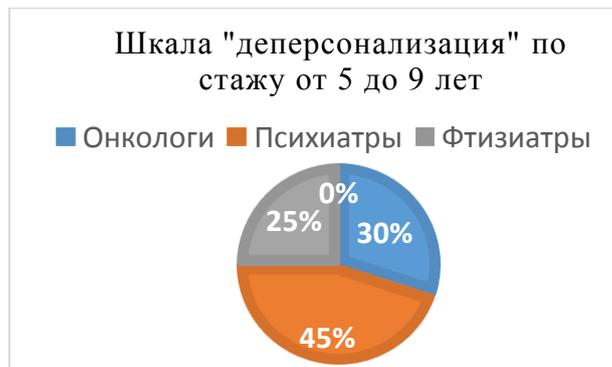


Рис. 5 Шкала «деперсонализация по стажу от 5 до 9 лет



Рис. 6 Шкала «деперсонализация по стажу от 10 до 19 лет



Рис. 7 Шкала «деперсонализация» по стажу от 20 до 40 лет

- Шкала «Редукция профессионализма»:

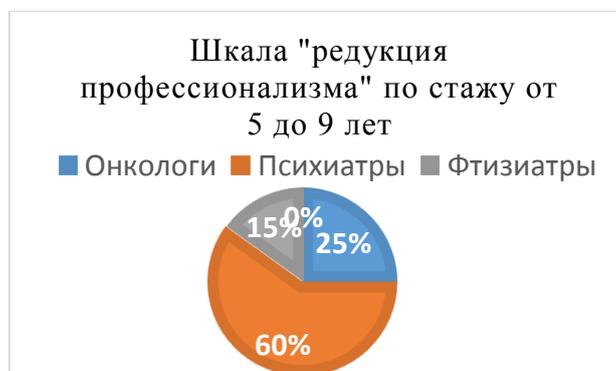


Рис. 8 Шкала «редукция профессионализма» по стажу от 5 до 9 лет

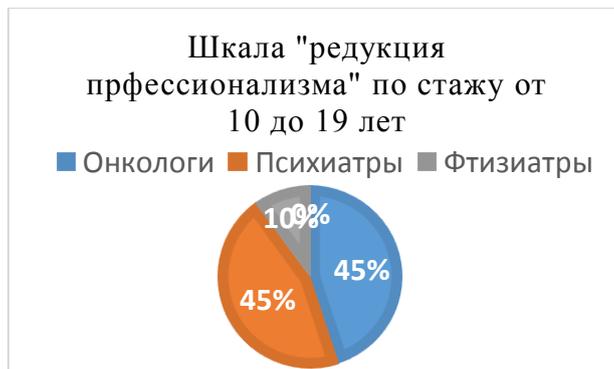


Рис. 9 Шкала «Редукция профессионализма» по стажу от 10 до 19 лет

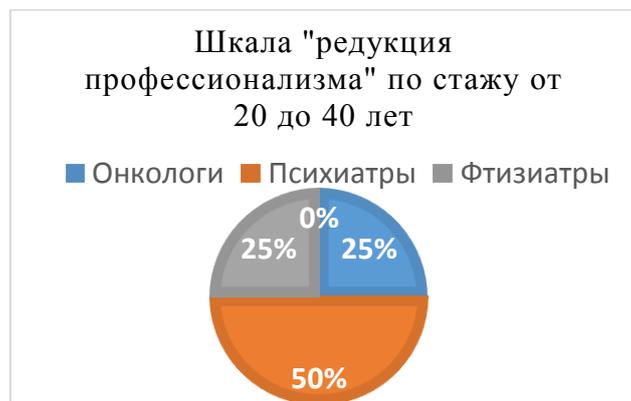


Рис. 10 Шкала «Редукция профессионализма» по стажу от 20 до 40 лет

Из этого можно сделать выводы:

1. СЭВ зависит врачебной специальности и стажа;
2. СЭВ развивается чаще у психиатров уже с начала их врачебной деятельности;
3. Фтизиатры чаще испытывают неудовлетворенность жизнью при стаже от 20 до 40 лет, чем врачи онкологи или психиатры.
4. Врачи – психиатры больше подвержены синдрому профессионального выгорания.

Исходя из выше представленного, мы предлагаем проводить профилактику СЭВ. Основные принципы:

- Соблюдение правил организации труда.
- Организация командного подхода.
- Возможность повышения профессиональной квалификации.

- Организация и функционирование психологической службы в коллективе.

Библиографический список:

1. МКБ-10.
2. Основы психологического консультирования: теория и практика: Учебное пособие. Под ред. проф. Соловьевой С.Л.– СПб.: «АЙСИНГ», 2010. – 231 с.
3. Опросник выгорания Маслач // Psylab.info - энциклопедии психодиагностики URL: Psylab.info (дата обращения: 21.02.2019).