

УДК 614.254:615.036

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РАБОТНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

**Семенова Н.В., Вяльцин А.С., Ашвиц И.В., Корнякова В.В., Белан А.И.**

*ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет», Омск,*

*e-mail: natali1980-07-21@mail.ru*

Современный темп жизни, увеличение нагрузки в профессиональной деятельности и наличие эмоциональной нестабильности вызывают профессиональное «выгорание» у большей части работающего населения, в том числе у медицинских работников. Многие исследования в области определения данного явления и объяснения причин его появления сводятся к нестабильности нервной системы в условиях стрессовой ситуации. Наряду с этим существуют мнения о других факторах, влияющих на эмоциональную составляющую в профессиональной деятельности. Например, возраст и стаж работы, место работы и оплата труда, личностные качества работника. «Профессиональное выгорание» рассматривается как долговременная стрессовая ситуация, возникающая вследствие постоянных профессиональных стрессов. По мере нарастания карьерной активности происходит накопление усталости, появляется склонность к нервным срывам в экстремальных ситуациях, импульсивность, а также снижение общительности, угнетение в оценке себя и своих профессиональных достижений. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников осуществляется в следующих направлениях: просвещение сотрудников о синдроме выгорания, его признаках и сущности; создание комнат отдыха для сотрудников в медучреждении; работа психолога с медицинским коллективом; проведение антистрессовых мероприятий и групповых тренингов; организация активного отдыха с коллективом; обучение сотрудников методам релаксации для снятия психоэмоционального напряжения; поддержка хобби сотрудников.

**Ключевые слова:** медицинские работники, профессиональное выгорание, факторы риска, группы риска, эмоциональное истощение

## PROFESSIONAL BURNING OUT OF WORKERS OF THE MEDICAL PROFILE

**Semenova N.V., Vyaltzin A.S., Ashvits I.V., Kornyakova V.V., Belan A.I.**

*Omsk State Medical University, Omsk, e-mail: natali1980-07-21@mail.ru*

Modern rate of life, increase in loading in professional activity, existence of emotional instability cause professional «burning out» in the most part of the working population, including in health workers. Many researches in ranges of definition of this phenomenon and an explanation of the reasons of its emergence, come down to instability of a nervous system in the conditions of a stressful situation. Along with it there are opinions on other factors influencing an emotional component in professional activity. For example, age and length of service, place of work and compensation, personal qualities of the worker. «Professional burning out» is considered as the long-term stressful situation arising owing to constant professional stresses. In process of increase of career activity there is a fatigue accumulation, the tendency to nervous breakdowns in extreme situations, impulsiveness and also decrease in sociability, oppression in assessment of and the professional achievements appears. Prevention of a syndrome of emotional burning out at health workers is performed in the following directions: education of employees about a burning out syndrome, its signs and essence; creation of restrooms for employees in medical institution; work of the psychologist with medical collective; holding antistress actions and group trainings; the organization of active holiday with collective; training of employees in methods of a relaxation for removal of psychoemotional tension; support of a hobby of employees.

**Keywords:** health workers, professional burning out, risk factors, risk groups, emotional exhaustion

По последним данным Всемирная Организация Здравоохранения определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ и суицидальному поведению [1]. Данный вопрос является актуальным.

Целью работы стало обобщение исследований о влиянии стрессовых ситуаций, факторов и определение групп риска для оценки профессионального выгорания медицинских работников.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- оценить мировые и отечественные данные статистики по вопросу профессионального выгорания медицинских работников;
- проанализировать данные о профессиональном выгорании работников медицинского профиля;
- сформулировать комплекс профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья медицинских работников.

### Материалы и методы исследования

В исследовании был применен метод социологического опроса. Была разработана анкета, содер-

жащая 10 реквизитов, анкета была валидизирована. В исследовании принимали участие 40 медицинских работников лечебных организаций города. Объектом исследования были медицинские работники, предметом исследования – их здоровье, определение признаков профессионального выгорания на разной стадии процесса. Также был применен статистический метод (создание базы данных, анализ и обработка полученных материалов).

### Результаты исследования и их обсуждение

Одним из перечисленных факторов в синдроме профессионального выгорания (ПВ) является эмоциональная составляющая – эмоциональное истощение, которое имеет большое значение и наименьшую степень изменчивости.

Говоря о мировой статистике (рис. 1), 30% работающего населения подвержены профессиональному выгоранию. К медицинским работникам с наиболее высоким уровнем эмоционального истощения относятся специалисты, работа которых связана с хроническими больными, неизлечимыми или умирающими пациентами (онкология, пульмонология или психиатрия), а к группе с низким уровнем эмоционального истощения с заболеваниями, имеющими благоприятный прогноз (акушерство и гинекология, оториноларингология, офтальмология и др.) [2, 3].

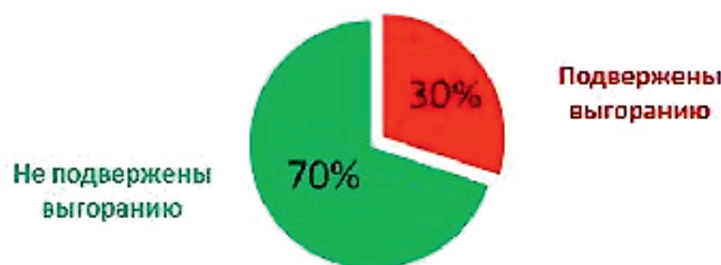


Рис. 1. Распределение профессионального выгорания среди трудоспособного населения стран ЕС (по данным ВОЗ), %

Исследование, проведенное Американским колледжем хирургов (ACS), показало, что более 40% хирургов испытывают выгорание. Таким образом, опрос Американского общества пластических хирургов (ASPS) показал, что более четверти пластических хирургов имеют признаки ПВ, что доказывает высокий риск эмоциональных срывов в этой специальности [4].

На эмоциональную составляющую влияет и место работы, то есть, работающие в государственных медицинских организациях, по сравнению с теми, кто работает в частных учреждениях, гораздо больше

подвержены эмоциональной нагрузке. Считается, что причиной выгорания являются не только низкая оплата труда, но и фиксированные оклады, без учета индивидуального вклада в организацию и интеллектуального потенциала человека [5, 6].

Исследование синдрома выгорания (рис. 2) среди сотрудников отделения неотложной медицины Университета Сегеда показало связь между выгоранием и возрастом, стажем работы в системе здравоохранения, наличием соматических заболеваний, социальной и психологической поддержкой. Все это является единым фактором риска, приводящим к профессиональному выгоранию.

Особое значение имеет внутренний фактор, способствующий появлению эмоционального выгорания. Во многом это зависит от характера человека, его индивидуальности, отношения к своей роли в профессии, обязанностям, обстоятельствам, чувства ответственности и совестливости [7].

Глобально все причины профессионального стресса можно разделить на субъективные и объективные. К таким относятся вредные условия производства (шум, радиация, постоянная опасность для жизни и здоровья и т.д.), интенсивный рабочий график, повышенная ответственность. В то время как субъективные причины стресса у каждого свои [8].

На рис. 3 представлена распространенность симптомов стресса, вызванного у медицинских работников их профессиональной деятельностью. 15,6% респондентов отмечали, что у них часто имеется отрицательная настроенность к выполняемой деятельности, редко – у 62,5%, никогда – у 21,9% опрошенных медицинских работников.

Одним из симптомов эмоциональных реакций при стрессе, вызванном профессиональным выгоранием, являются реакции медицинских работников вне работы, среди близких людей. На рис. 4 представлена

статистика симптомов эмоционального поведения медицинских работников с близкими людьми. 22% опрошенных отмечали, что часто «срываются» на близких людей, 53% – редко, 25% – никогда. Исследова-

тели пришли к общему выводу о том, что отсутствие возможности реализовать большинство карьерных устремлений приводит к повышению уровня эмоционального выгорания, внутреннего напряжения [8].



Рис. 2. Процентное соотношение наиболее значимых факторов риска

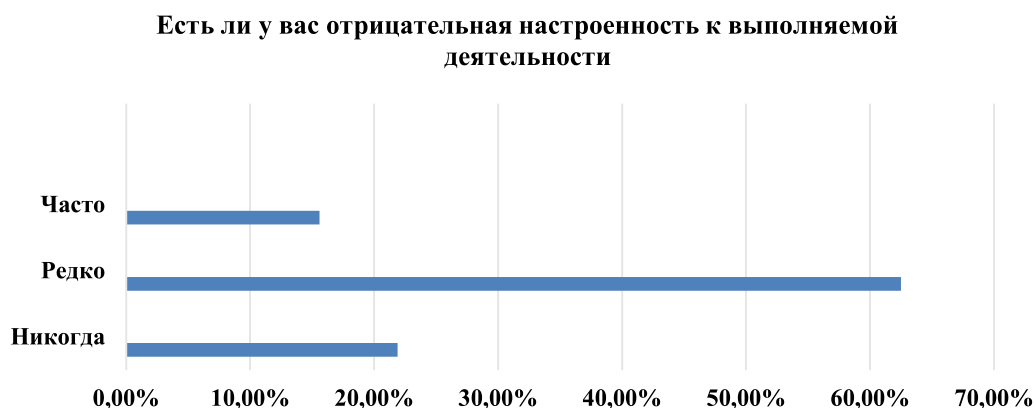


Рис. 3. Распространенность симптомов стресса, вызванных профессиональным выгоранием, %

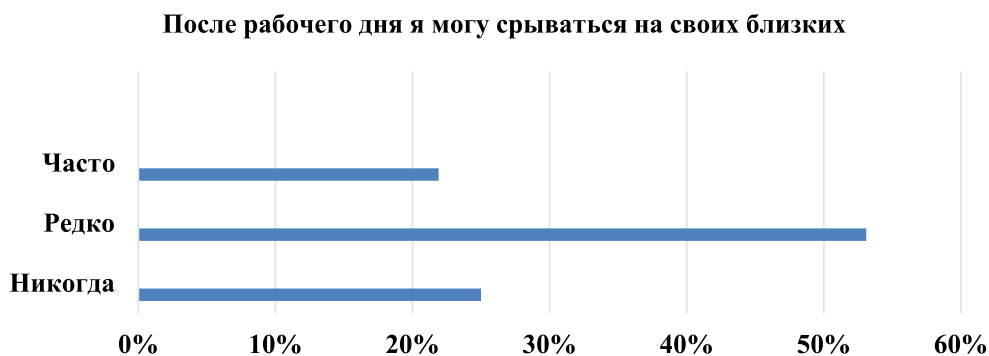


Рис. 4. Симптомы эмоционального поведения медицинских работников при профессиональном стрессе, %

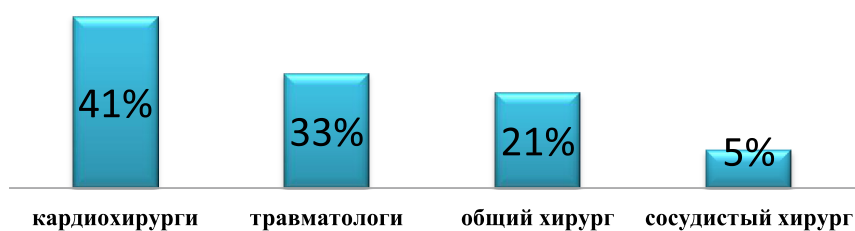


Рис. 5. Процентное соотношение ПВ среди хирургических специальностей

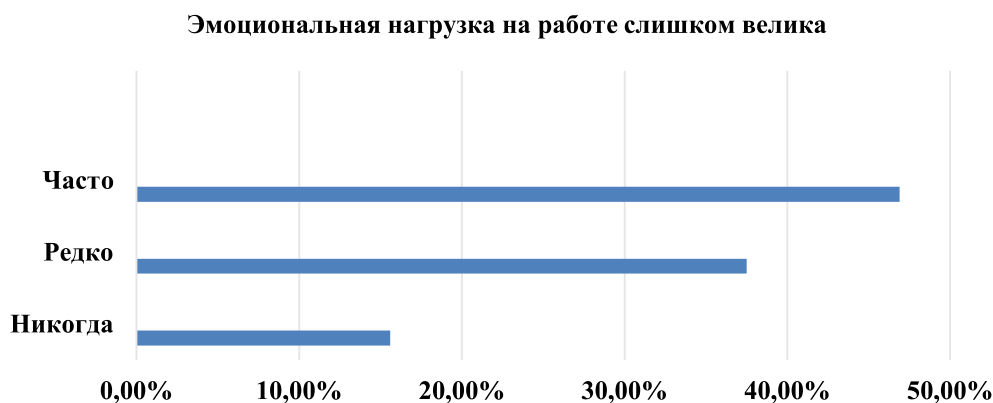


Рис. 6. Оценка эмоциональной нагрузки на рабочем месте медицинских работников, %

К факторам, способствующим развитию ПВ у врачей хирургических специальностей (рис. 5), относят внезапность и новизну клинических случаев, дефицит времени для принятия решений, высокий темп работы, смена биологического цикла «сон – бодрствование», специфический контингент пациентов и т.д.

Как факторы риска были выявлены и гендерные различия при формировании профессионального выгорания. Среди мужчин высокий риск имеют специалисты в области общей и детской психиатрии, общей медицинской практики и профессиональной патологии, внутренних болезней, онкологии, пульмонологии, дерматологии и венерологии; среди женщин – врачи общей медицинской практики и профессиональной патологии, радиологи, терапевты, пульмонологи, дерматологи и венерологи [5]. Женщины-врачи испытывают стресс в 1,5 раза чаще, чем мужчины, доказывая тем самым склонность женщин к эмоциональному истощению, а мужчин к деперсонализации (обесценивание межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей [9, 10].

На рис. 6 представлена оценка эмоциональной нагрузки у медицинских работни-

ков на их рабочем месте. 46,9% респондентов отметили, что нагрузка на их рабочем месте была слишком велика, 37,5% считали, что редко на их работе эмоциональная нагрузка бывает высокой, никогда – 15,6%.

Нередко при стрессе и симптомах профессионального выгорания появляются симптомы нарушения сна (рис. 7).

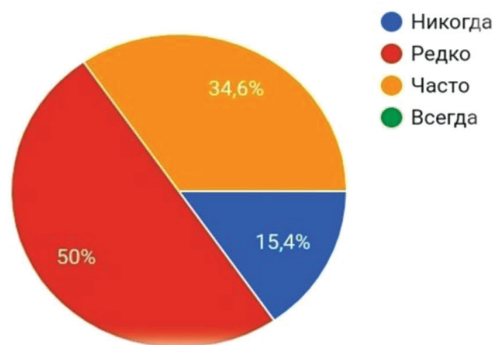


Рис. 7. Имеются проблемы со сном, %

34,6% респондентов имеют значительные нарушения сна, 50% имеют незначительные нарушения сна.

Данные о связи возраста, как фактора риска ПВ и стажа профессиональной деятельности противоречивы. Считается, что наиболее предрасположены к ПВ медицинские работники в возрасте старше 40 лет, со стажем работы – 15 лет и более [9].

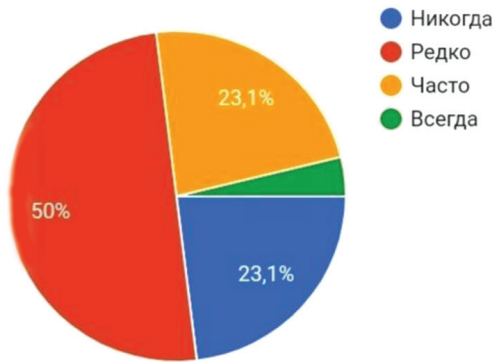


Рис. 8. Используются ли в устной и письменной речи «штампы», слова, синонимы понятия «усталость», %

На рис. 8 представлена информация о том, как часто в своей речи медицинские работники со стрессом и элементами профессионального выгорания употребляют в своей речи слова, сходные со словом «усталость». 3,8% – всегда употребляют подобные штампы, 23,1% респондентов это делают часто, 50% – редко.

Имеется выраженность синдромов и симптомов эмоционального выгорания, у групп разных возрастов – это люди в возрасте 45–55 лет, проработавшие свыше 15 лет в сфере здравоохранения. Наиболее адаптивна и сохранна группа врачей в возрасте 35–45 лет, со стажем от 7 до 15 лет, для них характерны только симптомы, свя-

занные с экономным расходом эмоций. Начинающие свою профессиональную деятельность в медицинской сфере врачи (возраст 26–35, стаж от 1 до 7 лет) имеют выраженный симптом эмоционально-нравственной дезориентации [9].

По К.К. Платонову, на фоне воздействий экстремальных условий среды формируется «эмоциональное напряжение» (яркие переживания психотравмирующих обстоятельств, разочарование в своих возможностях) и «эмоциональная напряженность» (психическая напряженность, вызванная длительной перегрузкой), что приводит к эмоциональному истощению [10].

На рис. 9 представлена распространенность симптомов эмоционального истощения медицинских работников. Более половины опрошенных (56,3%) часто чувствовали отсутствие сил после рабочего дня, всегда – 6,3%, редко – 28,1%, никогда – лишь 9,4% опрошенных.

Нестойкий эмоциональный фон влечет за собой психические расстройства, так что порой даже мысль или контакт с экстренными ситуациями вызывает плохое настроение, бессонницу, чувство страха, обострения хронических заболеваний.

На рис. 10 представлены данные о распространенности обострений хронических заболеваний у медицинских работников. Более чем у половины респондентов (57,7%) отмечались обострения хронических болезней в результате профессиональной деятельности и стресса. Нетрудоспособность медицинских работников почти в половине случаев связана со стрессом. Обследованы врачи общей практики, среди которых высокий уровень тревоги был выявлен в 41% случаев, а клинически выраженная депрессия – в 26% случаев [10].

После рабочего дня ни на что не остается сил

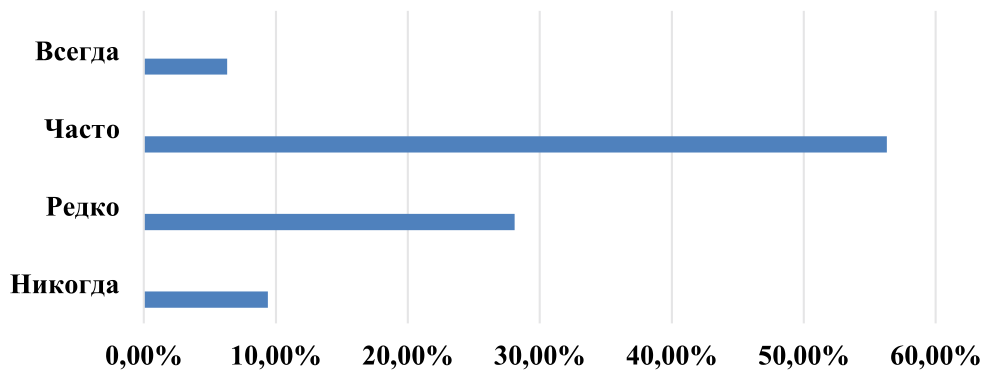


Рис. 9. Распространенность признаков эмоционального истощения среди медицинских работников, %

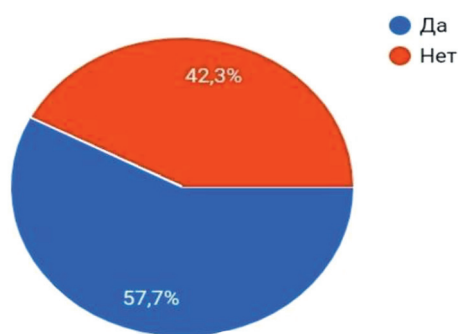


Рис. 10. Имеются ли обострения хронических заболеваний, %

Доказано, что уровень рабочего стресса и депрессий связан со страной и местом работы, семейным положением и полом.

### Выводы

1. Медицинские работники представляют собой профессиональную группу риска формирования профессионального выгорания.

2. Профессиональному выгоранию способствуют такие факторы, как место работы (государственное или частное учреждение), низкая организация труда, оплата труда, плохие профессиональные отношения в коллективе, чрезмерно завышенные требования к себе и к результатам своей деятельности, неудовлетворенность работника, уровнем реализации основных потребностей и низкая оценка качества жизни.

3. Важное значение имеют возрастные особенности (люди после 40 менее подвержены ПВ), гендерный признак (женщины имеют высокий риск), а также стаж профессиональной деятельности (чем выше стаж, тем выше риск), тем не менее работники, имеющие стаж более 20 лет, приобретают опыт в решении профессиональных проблем, снижается риск ПВ, формируется эмоциональная стабильность.

4. Были выявлены и личностные показатели, которые влияют на эмоциональный фон (характер человека, его индивидуальность, отношение к своей роли в профессии, обязанностям, обстоятельствам, чувство ответственности и совестливость).

Исходя из исследования, выяснилось, что применение тестовой методики и анализа мониторинга ПВ повышает определение риска ПВ на раннем этапе, что в даль-

нейшем поможет быстро организовать проведение психопрофилактических и реабилитационных мероприятий.

Рекомендации: профилактика синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников осуществляется в следующих направлениях: просвещение сотрудников о синдроме выгорания, его признаках и сущности; создание комнат отдыха для сотрудников в медучреждении; работа психолога с медицинским коллективом; организация активного отдыха с коллективом; обучение сотрудников методам релаксации для снятия психоэмоционального напряжения; поддержка хобби сотрудников.

### Список литературы

1. Берхмиллер А., Завгородний И., Завгородняя Н., Капустник В., Беккельманн И. Связь между синдромом выгорания и особенностями личности работников скорой медицинской помощи // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2016. № 116 (12). С. 25–29.
2. Васильева И.В. Григорьев П.Е. Особенности эмоционального выгорания у врачей в зависимости от стажа работы // Таврический журнал психиатрии. 2017. Т. 21. № 1 (78). С. 21–27.
3. Евдокимов В.И., Есауленко И.Э., Губин А.И., Попов В.И. Оценка профессионального выгорания у медицинских работников: метод. рекомендации / Воронеж. гос. мед. акад. им. Н.Н. Бурденко Росздрава, Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. Воронеж; СПб.: Политехника-сервис, 2009. 82 с.
4. Костакова И.В. Взаимосвязь факторов эмоционального поведения личности и риска возникновения эмоционального выгорания у медицинских работников // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2016. № 4 (27). С. 44–47.
5. Овчинников Ю.В., Палченкова М.В., Калачёв О.В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика, принципы лечения, профилактика // Военно-медицинский журнал. 2015. Т. 336. № 7. С. 17–24.
6. Денисов А.П., Кун О.А., Ляпин В.А. Управление медицинской организацией в современных условиях. Омск, 2015. 164 с.
7. Choi B.S., Kim J.S., Lee D.W., Paik J.W., Lee B.C., Lee J.W., Lee H.S., Lee H.Y. Factors Associated with Emotional Exhaustion in South Korean Nurses: A Cross-Sectional Study. *Psychiatry Investig.* 2018 Jul; 15(7): 670–676. DOI: 10.30773/pi.2017.12.31. Epub. 2018 Jun 15. P. 1054–1057.
8. Hompoth E.A., Töreki A., Pető Z. [Investigation of the burnout syndrome among the employees of the Department of Emergency Medicine at the University of Szeged]. *Orv Hetil.* 2018 Jan; 159(3):113–118. DOI: 10.1556/650.2018.30933. P. 12–14.
9. Munnangi S., Dupiton L., Boutin A., Angus LDG. Burnout, Perceived Stress, and Job Satisfaction Among Trauma Nurses at a Level I Safety-Net Trauma Center. *J Trauma Nurs.* 2018 январь / февраль, 25 (1): 4–13. DOI: 10.1097/JTN.0000000000000335. P. 45.
10. Prendergast C., Ketteler E., Evans G. Burnout in the Plastic Surgeon: Implications and Interventions. *Aesthet Surg J.* 2017 Mar 1; 37(3): 363–368. P. 158.