УДК: 159.944

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ И СТАЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.А. Стрижев, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры психиатрии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» Минздрава России (КубГМУ), 350063, Россия, Краснодар, ул. Седина, д. 4, strizhev@mail.ru

Е.А. Павлова, студентка лечебного факультета ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 350063, Россия, Краснодар, ул. Седина, д. 4

Д.М. Уджуху, студентка лечебного факультета ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 350063, Россия, Краснодар, ул. Седина, д. 4

Реферат. *В статье приводится анализ эмоционального выгорания среди врачей различных специальностей, а также предлагаются возможные меры профилактики и краткосрочной психокоррекции. Исследование проводилось по методике К. Маслач и С. Джексон, адаптированной Водопьяновой Н.Е. Анкетирован 151 врач (50 врачей-психиатров, 10 хирургов, 91 врач по специальностям терапевтического профиля различных медицинских стационаров Краснодарского края). Был рассчитан интегральный показатель выгорания, позволяющий охарактеризовать степень профессионального выгорания. В ходе исследования авторами установлена прямая корреляционная связь между степенью эмоционального выгорания и стажем профессиональной деятельности. С увеличением трудового стажа доля врачей с 1,2 и 3 степенью выгорания постепенно снижается, а с 4 степенью – повышается. Высокий процент респондентов с 4 степенью выгорания наблюдался в группе врачей-психиатров. Выделены ключевые критерии, по которым можно оценивать уровень эмоционального выгорания врачей. У большинства опрошенных врачей были обнаружены высокие показатели степени профессионального выгорания. Установлено, что показатели выгорания не зависят от половой принадлежности. Даны рекомендации по профилактике эмоционального выгорания в медицинской профессиональной среде, в частности по организации и мотивации трудовой деятельности, мотивации и необходимости своевременного оказания помощи.*

Ключевые слова. *Эмоциональное выгорание, врачебная деятельность, гендерные различия.*

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT DOCTORS OF DIFFERENT SPECIALTIES DEPENDING ON GENDER DIFFERENCES AND THE EXPERIENCE OF PROFESSIONAL ACTIVITY

V.A. Strizhev, Candidate of Medical Sciences, Assistant Professor, Department of Psychiatry, FSBI HPE «Kuban State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russia, Krasnodar, Russia

E.A. Pavlova, a student of the medical faculty of FSBI HPE «KubSMU» MOH Russia, Krasnodar, Russia

D.M. Ujuhu a student of the medical faculty of FSBI HPE «KubSMU» MOH Russia, Krasnodar, Russia

Summary: *The article provides an analysis of emotional burnout among doctors of various specialties, and suggests possible measures for prevention and short-term psychocorrection. The study was conducted according to the method of K. Maslach and S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova. 151 doctors (50 psychiatrists, 10 surgeons, 91 doctors in the specialties of the therapeutic profile of various medical hospitals of the Krasnodar Territory) were questioned. The integral burnout index was calculated, which allows to characterize the degree of professional burnout. During the study, the authors established a direct correlation between the degree of emotional burnout and professional experience. With the increase in the length of service, the proportion of doctors with 1.2 and 3 degrees of burnout gradually decreases, and with degree 4 it increases. A high percentage of respondents with 4 degrees of burnout were observed in the group of psychiatrists. Highlighted key criteria by which one can assess the level of emotional burnout of doctors. Most of the surveyed doctors had high rates of professional burnout. It is established that the indicators of burnout do not depend on gender. Recommendations on the prevention of emotional burnout in the medical professional environment, in particular on the organization and motivation of work, motivation and the need for timely assistance are given.*

Keywords. *Emotional burnout, medical practice, gender differences.*

Синдром эмоционального выгорания – одна из актуальных проблем современности, ведущая к развитию депрессивных расстройств. В настоящее время синдром эмоционального выгорания определяется как особая форма профессиональной деформации личности, которая возникает из-за продолжительной профессиональной стрессовой ситуации высокой интенсивности, что негативно отражается на выполнении рабочих задач, сопровождается ухудшением как психического, так и соматического состояния [1, 7].

Профессиональная деятельность в сфере здравоохранения, а именно, врачебная деятельность, из-за физических и психоэмоциональных перегрузок может способствовать развитию данного синдрома [4]. Профессия медицинского работника требует большой эмоциональной самоотдачи. Особенностью стрессогенных нагрузок врачей различных специальностей является требование длительного сохранения работоспособности и принятия эффективных решений [3, 8].

Особое внимание хотелось бы уделить специалистам, работающим в области охраны психического здоровья. Профессиональная деятельность врачей-психиатров относится к группе профессий с повышенной ответственностью за здоровье и жизнь не только отдельных пациентов, но и групп населения. Поэтому данным специалистам свойствен синдром эмоционального выгорания, проявляющийся как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивным межличностным взаимодействием с людьми [6]. Работа врача требует интеллектуальных и временных вложений в учебу и постоянное последипломное образование как в рамках курсов повышения квалификации, так и самостоятельно. Также она связана со стрессами, ночными дежурствами, ненормированным рабочим графиком.

Люди врачебной профессии наиболее подвержены изменениям настроения и мотивации к труду при конфликтах с коллегами и затруднениями в коммуникации с руководством. Кроме того, в работе врача есть немало трудностей, связанных с ведением отчетности, что требует затрат времени и может быть источником конфликтов с руководством. Стрессовым ситуациям способствуют контролирующие органы, большая ответственность. Необходимость финансового обеспечения себя и семьи нередко входит в конфликт с профессиональными стремлениями врача [5].

Все эти факторы, несомненно, влияют на каждого врача, угрожая ему развитием синдрома эмоционального выгорания, влекущим за собой целый спектр психосоматических проблем. Именно поэтому синдром выгорания является важной проблемой данной категории работающих людей.

Цель исследования: сравнить степень эмоционального напряжения у врачей разного пола и с различным стажем работы, а также прояснение возможностей профилактики и краткосрочной психокоррекции.

Материалы и методы: методом анкетирования были опрошены и протестированы врачи Специализированной клинической психиатрической больницы № 1 (г. Краснодар) в количестве 50 человек и одного из хирургических отделений Краснодарской городской клинической больницы скорой медицинской помощи (10 человек) в возрасте от 25 до 55 лет, со стажем работы от 1 года до 30 лет. Также проводилось онлайн-тестирование, в котором

приняли участие 91 врач по специальностям терапевтического профиля различных медицинских стационаров Краснодарского края. Тестирование проводилось с помощью опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для медицинских работников (врачей), состоящего из 22 вопросов [2]. Был рассчитан интегральный показатель выгорания, позволяющий охарактеризовать степень профессионального выгорания.

Результаты и обсуждение: всего было опрошено 151 человек. Из них интегральный показатель выгорания был низким (3-4 балла) у двух (1%), средним (5-6 баллов) у 14 (9%), высоким (7-9 баллов) у 47 (31%) и крайне высоким (более 10 баллов) у 89 (59%) респондентов. В тестировании участвовали 56 человек мужского пола, из них у 2% показатель выгорания низкий, у 7% - средний, у 30% - высокий и у 61% - крайне высокий. Также были опрошены 96 человек женского пола, из них у 1,5% показатель выгорания низкий, у 10,5% - средний, у 31% - высокий и у 57% - крайне высокий. Также проведен статистический анализ в зависимости от стажа работы. Стаж от 1 до 10 лет наблюдался у 31% опрошенных (n=47), от 10 до 20 лет – у 46% (n=69) и более 20 лет – у 23% (n=35). Таким образом, данные были разбиты на 3 группы. Среди респондентов 1 группы (стаж 1-10лет) низкий показатель эмоционального выгорания не выявлен; средний - у 21%; высокий – у 36%; крайне высокий – у 43%. Во 2 группе низкий показатель у 2%; средний – у 4%; высокий – у 30% и крайне высокий у 64%. В 3 группе показатель эмоционального выгорания низкий у 3%; средним – у 3 %; высоким у 25% и крайне высокий у 69% респондентов. Большая часть опрошенных (36%) принадлежала к профессии «врач-психиатр» и представляла для нас наибольший интерес, поэтому мы выделили их в отдельную группу. Среди представителей этой группы низкий показатель эмоционального выгорания ни у кого не выявлен, средний показатель наблюдается у 6%, высокий – у 24% и крайне высокий – у 70% респондентов.

Выводы. В результате данного исследования у большей части опрошенных врачей были обнаружены высокие показатели степени профессионального выгорания, что вызывает беспокойство. Было установлено, что показатели выгорания не зависят от половой принадлежности. При этом степень эмоционального выгорания изменяется у респондентов с различным стажем работы: с его увеличением доля людей с 1,2 и 3 степенью выгорания постепенно снижается, а с 4 (крайне высокой) степенью – повышается. Высокий процент респондентов с 4 степенью выгорания наблюдался в группе врачей-психиатров, однако, недостаточное количество опрошенных врачей других специальностей не позволяет нам делать выводы о зависимости синдрома эмоционального выгорания от определенной врачебной специальности. В связи с распространенностью синдрома эмоционального выгорания у врачей, в частности у психиатров, и, вместе с тем, малой разработанностью

данной темы, становится принципиально важным вопрос о выявлении факторов, способствующих и препятствующих возникновению данного феномена. Удовлетворение потребности в разработке механизмов профилактики и преодоления эмоционального выгорания имеет большую и неоспоримую практическую ценность. Несмотря на постоянный рост исследований по проблеме профессионального выгорания, продолжает оставаться недостаточно разработанным вопрос о том, как бороться с его развитием. Разработку стратегий по борьбе с эмоциональным выгоранием следует вести в следующих направлениях:

1. организация трудовой деятельности, включающая составление удобного рабочего графика, увеличение количества перерывов и/или их продолжительности, максимальное (по возможности) избегание ненормированного графика, удлинение отпуска и обязательное использование отпускных дней;
2. повышение мотивации к наиболее эффективной деятельности путем создания благоприятной обстановки в медицинских организациях, повышения престижности профессии, создания законов, защищающих честь и достоинство врачей, стремления к увеличению оклада медицинских работников, помощи в обеспечении жильем и прочее;
3. помощь в профилактике и борьбе с эмоциональным выгоранием в виде проведение тренингов на рабочем месте по различным стратегиям решения жизненных задач и использованию копинг-стратегий, способам полюбить свою профессию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белозерова Л.А., Забегалина С.В. Эмоциональная направленность студентов с формирующимся эмоциональным выгоранием / Wschodnioeuropejskie czasopismo naukowe. – 2016. - Т. 12. - № 2. – С. 38-42.
2. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, - 2008.
3. Денисов А.А., Терехина Н.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности (на примере эмпирического исследования эмоционального выгорания у стоматологов) / Развитие личности. – 2015. - № 4. – С. 98-112.
4. Качаева М.А., Сердакова К.Г. Эмоциональное выгорание и эмоциональный интеллект врачей психиатров и судебных психиатров: диагностика и профилактика / Вестник Екатерининского института. – 2015. - № 1(29). – С. 92-94.

5. Морозюк Ю.В. Профилактические и коррекционные методы борьбы с эмоциональным выгоранием сотрудников организации / Социально-гумманитарные технологии. – 2017. – Т. 3. - № 3. – С. 41.-47.
6. Петрова Н.Ф., Толстова А.А. К вопросу об эмоциональном выгорании медицинского персонала психиатрической больницы / В сборнике: Психологическое здоровье личности: теория и практика сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. отв. ред. И. В. Белашева. - 2015. - С. 132-135.
7. Сыч И.А., Сильченко И.В. Копинг-поведение медицинских работников с эмоциональным выгоранием / В сборнике: Психологическое знание в контексте современности: теория и практика сборник статей по материалам VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2017. - С. 293-298.
8. Яхно А.А. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание в системе здравоохранения российской федерации / Альманах сестринского дела. – 2009. – Т. 2. - № 2. – С. 34-39.