

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.20.51.017

К вопросу профилактики выгорания медицинских работников**Мутавчи Еликанида Павловна**

Старший преподаватель,
Балтийский федеральный университет,
236041, Российская Федерация, Калининград, ул. А. Невского, 14;
e-mail: EMutavchi@kantiana.ru

Глотова Жанна Владимировна

Доцент,
Балтийский федеральный университет,
236041, Российская Федерация, Калининград, ул. А. Невского, 14;
e-mail: ZHGlotova@kantiana.ru

Ивлева Оксана Валерьевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Балтийский федеральный университет,
236041, Российская Федерация, Калининград, ул. А. Невского, 14;
e-mail: OIvleva@kantiana.ru

Авторы благодарят за помощь проведения исследований сотрудников областной клинической больницы Калининградской области.

Аннотация

Поводом для написания данной статьи послужило обращение медицинских работников Областной клинической больницы (г. Калининград, Россия) к преподавателям Балтийского федерального университета им. И.Канта (г. Калининград, Россия) с целью проведения исследования медицинских работников заявленного учреждения на предмет их эмоционального выгорания. В статье рассматривается необходимость профилактических действий относительно эмоционального выгорания медицинских работников. Приводятся результаты проведенного социального опроса медицинских работников среднего и старшего звена. Дается интерпретация результатов обследования и предлагаются пути профилактики по устранению эмоционального выгорания или снижения его фона. Важно заметить, что каждый человек уникален и не существует универсального решения для профилактики эмоционального выгорания. Важно находить те методы, те подходы, которые работают лучше всего для каждого конкретного случая. Кроме того, необходимо понимать, что профилактика выгорания – это процесс, который требует постоянного внимания и усилий. Необходимо постоянно оценивать свое состояние и находить способы для предотвращения выгорания, чтобы сохранить свое эмоциональное, психическое и психическое здоровье. На следующем этапе нашего исследования мы проведем корректирующую работу по профилактике эмоционального выгорания у медицинских работников.

Для цитирования в научных исследованиях

Мутавчи Е.П., Глотова Ж.В., Ивлева О.В. К вопросу профилактики выгорания медицинских работников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 185-192. DOI: 10.34670/AR.2023.20.51.017

Ключевые слова

Медицинские работники, выгорание, симптомы, профилактика, социальный опросник.

Введение

Поводом для написания данной статьи послужило обращение медицинских работников Областной клинической больницы (г. Калининград, Россия) к преподавателям Балтийского федерального университета им. И.Канта (г. Калининград, Россия) с целью проведения исследования медицинских работников заявленного учреждения на предмет их эмоционального выгорания. Мы сочли возможным замерить уровень эмоционального выгорания у работников данного профиля, так как авторы данной статьи неоднократно проходили курсы повышения квалификации по темам «Стресс», «Эмоциональное выгорание», «Эмоциональная сфера» и др., одна из авторов преподает цикл дисциплин психологического профиля, являясь дипломированным психологом.

В наше время все больше людей подвергается стрессу, выгоранию в профессии, истощению, как физического, так и психического характера, особенно в свете недавней глобальной пандемии, такой как COVID-19. Состояние выгорания становится все более распространенным среди медицинских работников, так как в последние три года (2020 по 2023 гг.) огромная нагрузка легла на их плечи в связи с обслуживанием все увеличивающегося количества пациентов.

Медицинские работки (врачи, медсестры и прочие медицинские специалисты) сталкиваются с ежедневным давлением, связанным с сохранением жизни и здоровья пациентов, поэтому они часто вынуждены работать более продолжительное время, чем предполагается, и сталкиваются с трудными этическими и моральными решениями. Это может приводить к постоянному чувству усталости, разочарования, отчаянности и беспомощности, что, в свою очередь, может стать причиной эмоционального выгорания.

Материалы и методы

Под эмоциональным выгоранием будем понимать состояние психического и эмоционального истощения, вызванное длительным и интенсивным напряжением на работе [Schaufeli, 1996]. Следует сразу оговориться, что выгорание не является самостоятельным психическим заболеванием.

Обычно именно требования, связанные с профессией, приводят к симптомам стресса и чувству перегруженности. Они сохраняются в течение недель или месяцев и не улучшаются даже после определенного периода восстановления (например, отпуска). Выгорание не включено в каталог международных классификаций диагнозов (МКД-10) в качестве самостоятельного термина болезни. Там выгорание описывается кодом «проблемы, связанные с барьерами в преодолении жизненных трудностей» [Курпатов, www].

Что касается выгорания медицинских работников, оно может проявляться различными способами. Это может быть эмоциональная истощенность, когда медицинский работник чувствует, что у него нет эмоциональных ресурсов, чтобы продолжать работу, или деперсонализация [Salovey, 1997], когда медицинский работник относится к пациентам, как к объектам, а не как к людям. Также может произойти снижение личной эффективности, когда доктор или медсестра чувствует, что его работа не имеет значения или не приносит результатов.

Выгорание медицинских работников имеет серьезные последствия для самих работников, их пациентов и системы здравоохранения в целом. Медицинские работники, страдающие выгоранием, могут стать менее внимательными, снизить качество медицинской помощи и увеличить количество ошибок. Это может негативно повлиять на безопасность пациентов и иметь серьезные последствия.

При устном опросе медицинских работников мы попросили их описать свои симптомы эмоционального выгорания. Мы получили следующие ответы: «истощение», «отсутствие возможности отключиться», «ощущение отсутствия признания», «обязанности и сверхобязанности по уставу», «отстраненность», «цинизм», «снижение работоспособности», «депрессия» и др. Все это очень тревожные симптомы, ведущие к риску развития психических и физических заболеваний. Неслучайно, что эмоциональное выгорание встречается чаще всего у людей помогающих, социальных профессий, хотя, разумеется, наблюдается данное явление и у представителей других профессиональных групп [Nakanen, 2006].

Симптомы выгорания могут быть разнообразными. Они выражаются эмоционально, психологически и в умственной деятельности, но также проявляются в виде психосоматических жалоб. У каждого больного наблюдается индивидуальная картина симптомов и жалоб. Они меняются в зависимости от фазы заболевания (ранее мы описывали стадии эмоционального выгорания в других статьях). Очень важно выявить симптомы эмоционального выгорания на начальных стадиях, чтобы можно было бы легче управлять своим состоянием. Однако, как правило, люди обращают внимание на свое психоэмоциональное состояние лишь на стадии глубокого истощения. На ранней стадии еще можно предотвратить многие заболевания. На ранней стадии выгорания человек обычно вкладывает огромное количество энергии в свои задачи. Иногда это происходит добровольно из идеализма или амбиций, но иногда и по необходимости – например, из-за многочисленных обременений, таких как забота о родственниках или страх потерять работу [Leiter, 2009]. Поэтому этот ранний этап очень важен, чтобы смочь определить свои проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием. Очень часто люди не замечают признаков выгорания, когда они не могут переключаться. Они не восстанавливаются должным образом, работают менее эффективно и нуждаются во все большем количестве энергии, чтобы справляться со своими задачами. А это и есть начало порочного круга.

Мы можем назвать и другие признаки выгорания на начальной стадии: чувство незаменимости, чувство нехватки времени, отрицание собственных потребностей, подавление неудач и разочарований, ограничение социальных контактов.

Результаты

В октябре 2022 года к нам обратились медицинские работники Областной клинической больницы г. Калининграда с просьбой выявить симптомы эмоционального выгорания у медицинского персонала среднего звена (старшие медицинские сестры) и дать рекомендации по

профилактике выгорания. Медицинским работникам был предложен социальный опросник с 21 вопросом с целью диагностировать у себя симптомы эмоционального выгорания. Ниже мы приводим таблицу с вопросами и шкалой оценивания.

Данный опросник авторы составляли сами, исходя из потенциальных признаков эмоционального выгорания как для сотрудников всех профессиональных групп, так и с особым акцентом на сотрудников медицинского профиля.

Таблица 1 - Социальный опросник по выявлению признаков эмоционального выгорания

№	Вопрос	5	4	3	2	1	0
1.	Моя работа для меня теперь просто рутинная, я не имею к ней никакого личного отношения						
2.	Мне становится все труднее приспособиться к другим людям на работе						
3.	Я все меньше и меньше ценю других людей в своей работе						
4.	Мои пациенты становятся мне более равнодушными						
5.	Я замечаю, что становлюсь все циничнее в своей повседневной работе						
6.	Я часто чувствую усталость и истощение						
7.	Я больше ни с чем / ни с кем не хочу вступать в контакт						
8.	Я часто бываю раздражительной /раздражительным						
9.	Мне трудно заставить себя выполнять свою работу						
10.	Я часто чувствую себя физически ослабленной / ослабленным						
11.	Я часто чувствую себя эмоционально истощенной / истощенным						
12.	Я почти не получаю положительных отзывов о своей работе						
13.	Моя работа больше не доставляет мне удовольствия						
14.	Я часто сомневаюсь, что моя работа имеет смысл						
15.	Я чувствую, что делаю все больше и больше, но все равно справляюсь все меньше и меньше						
16.	В последние годы требования ко мне становятся все выше и выше						
17.	Как бы я ни старалась / ни старался, у меня ничего не получается						
18.	Я считаю, что все мои усилия в конечном итоге остаются неэффективными						
19.	Я получаю адекватную заработную плату относительно моих профессиональных задач						
20.	У меня крепкий сон, достаточный для моего физического и психического здоровья						
21.	Ваш возраст: до 35, от 35 до 45, от 45 до 55, после 55						

Нам было важно выяснить, как сами респонденты оценивают свое эмоциональное состояние. Всего нами было опрошено 35 медицинских работников. Из 35 человек 17 респондентов показали повышенный риск эмоционального выгорания, 13 работников продемонстрировали низкий уровень симптомов выгорания, 5 человек показали отчетливые симптомы эмоционального выгорания. Последний показатель кажется нам особенно тревожным, так как в процентном соотношении от общего количества обследованных медицинских работников это составило 14,3%.

Мы посчитали обязательным условием указать в опроснике возраст участников. Выяснилось, что наиболее подверженными эмоциональному выгоранию оказались люди возрастной категории между 45 и 55 годами. Более половины респондентов указывали на повышенные требования к выполнению профессиональных задач и на сомнение, что профессия все еще доставляет удовольствие. Треть опрошенных медицинских работников жалуются на качество сна и, как следствие, физическое и душевное истощение организма. 15 % опрошенных респондентов отметили, что все чаще они не испытывают потребности в поддержании своих уже имеющихся или новых социальных контактов. Порядка 10% медицинских работников отметили, что не испытывают эмпатии к своим пациентам эмпатии и становятся все циничнее. Примерно 3% от общего количества респондентов указали на отсутствие смысла в своей профессиональной деятельности. В то же самое время большинство медицинских работников не считают, что они получают мало положительных отзывов об их работе, или их работа является неэффективной.

Заключение

В целом, опрос показал, что обследованные медицинские работники нуждаются в помощи по устранению признаков эмоционального выгорания. В рамках первой задачи мы выяснили, что помимо общих мер по профилактике эмоционального выгорания у медицинских работников следует проводить индивидуальные консультации по каждому симптому выгорания.

Второй нашей задачей после проведения опроса стало описание мер, призванных предотвратить эмоциональное выгорание медицинских работников.

В первую очередь, организации здравоохранения должны принимать меры для снижения риска выгорания медицинских работников. Они могут создавать более гибкие графики работы, ограничивать количество часов, которые медицинские работники могут работать за смену, предоставлять поддержку в виде ресурсов и обучения, а также создавать политику, направленную на снижение негативного воздействия тяжелых случаев и сложных этических и моральных решений на работников [Maslach, 1981].

Во-вторых, более широкое общественное признание и поддержка медицинских работников также могут помочь предотвратить выгорание. Общественные кампании и призывы к гражданской ответственности могут подчеркнуть важность их работы и показать, что они ценятся и поддерживаются.

В-третьих, создание благоприятной среды для работы также является важным аспектом профилактики выгорания. Комфортное и безопасное рабочее место, обеспечение необходимого оборудования и ресурсов могут помочь снизить уровень стресса и усталости.

В-четвертых, психологическая поддержка и консультации также могут помочь снизить риск эмоционального выгорания. Медицинские учреждения могут предоставить доступ к услугам психологов и консультантов для помощи медицинским работникам в управлении стрессом,

преодоления трудностей и поддержания их эмоционального здоровья.

Мы предлагаем несколько методик, которые могут помочь в профилактике эмоционального выгорания.

- 1) Self-management (самоуправление): управление своими эмоциями и стрессом – важный фактор в профилактике выгорания [Курпатов А.]. Это может включать в себя регулярные практики медитации, йоги, практик дыхания и других техник релаксации. Кроме того, полезно поучиться эффективно планировать свое рабочее время, устанавливать приоритеты и находить баланс между работой и личной жизнью.
- 2) Тренинги по управлению стрессом: многие организации предлагают своим сотрудникам тренинги по управлению стрессом и преодолению выгорания. Эти программы могут включать в себя психологические методики, обучение навыкам управления временем и приоритетами, а также коммуникативным техникам.
- 3) Coaching (коучинг): эта методика может быть эффективным способом помощи в профилактике выгорания. Коуч может помочь сотруднику определить причины выгорания, разработать стратегии управления стрессом и проконтролировать реализацию плана.
- 4) Поддержка коллег: это очень важный аспект в профилактике эмоционального выгорания. Регулярные совещания, планерки, где можно обсудить текущие проблемы, установить приоритеты, а также создание благоприятной корпоративной культуры, где сотрудники могут открыто высказывать свои мысли и чувства, могут помочь снизить уровень стресса и избежать эмоционального выгорания.
- 5) Планирование карьеры: карьерный рост и развитие могут помочь избежать выгорания у медицинских работников. Планирование карьеры может включать в себя обучение новым навыкам и профессиональное развитие, что поможет сотрудникам сохранить мотивацию к работе и энтузиазм.
- 6) Установка границ: важно научиться говорить «нет» и устанавливать здоровые границы в своих отношениях с коллегами и пациентами. Это может включать в себя установление четкого рабочего времени / расписания и времени отдыха.
- 7) Оценка баланса между работой и личной жизнью: необходимо регулярно оценивать баланс между временем, отданным на работу, и временем, посвященным личной жизни, и находить способы уменьшения перегрузки.
- 8) Самопроверка: регулярная самопроверка может помочь медицинским работникам заметить признаки выгорания и принять меры для предотвращения его возникновения. Это может включать в себя регулярное общение с психологом, здоровый образ жизни и практики саморазвития.
- 9) Система поддержки: организации могут помочь своим сотрудникам, создавая системы поддержки, такие как доступ к консультациям психолога, программы тренингов по управлению стрессом и карьерному росту, а также возможности для отдыха и расслабления.

Важно заметить, что каждый человек уникален и не существует универсального решения для профилактики эмоционального выгорания. Важно находить те методы, те подходы, которые работают лучше всего для каждого конкретного случая. Кроме того, необходимо понимать, что профилактика выгорания – это процесс, который требует постоянного внимания и усилий [Баксанский, 2021]. Необходимо постоянно оценивать свое состояние и находить способы для предотвращения выгорания, чтобы сохранить свое эмоциональное, психическое и психическое

здоровье. На следующем этапе нашего исследования мы проведем корректирующую работу по профилактике эмоционального выгорания у медицинских работников.

Библиография

1. Баксанский О.Е., Сафоничева О.Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2021. Т. 28. № 2. С. 45-57.
2. Курпатов А. Эмоциональное выгорание: как избавиться. URL: <http://dzen.ru/a/YA6skSet103271>
3. Курпатов А., Хакамада И. Как справиться с выгоранием. URL: <https://yandex.ru/video/preview/18352247271093482922>
4. Nakanen J.J., Bakker A.B., Schaufeli W.B. Burnout and work engagement among teachers // Journal of School Psychology. 2006. 43 (6). P. 495-513.
5. Leiter M.P., Maslach C. Burnout and health // Annual Review of Psychology. 2009. 60. P. 571-598.
6. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. 2 (2). P. 99-113.
7. Salovey P., Sluyter D.J. Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Basic Book, 1997. 288 p.
8. Schaufeli W.B. et al. Maslach burnout inventory manual. Consulting Psychologists Press, 1996. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1957546](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1957546)
9. Weisberg J., Sagie A. Teachers' physical, mental, and emotional burnout: Impact on intention to quit // The journal of psychology. – 1999. – Т. 133. – №. 3. – С. 333-339.
10. Lambert E. G., Barton-Bellessa S. M., Hogan N. L. The consequences of emotional burnout among correctional staff // Sage Open. – 2015. – Т. 5. – №. 2. – С. 2158244015590444.

To the prevention of burnout of medical workers

Elikanida P. Mutavchi

Senior Lecturer,
Baltic Federal University,
236041, 14, A. Nevskogo str., Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: EMutavchi@kantiana.ru

Zhanna V. Glotova

Associate Professor,
Baltic Federal University,
236041, 14, A. Nevskogo str., Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: ZHGlotova@kantiana.ru

Oksana V. Ivleva

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Baltic Federal University,
236041, 14, A. Nevskogo str., Kaliningrad, Russian Federation;
e-mail: OIvleva@kantiana.ru

Abstract

The reason for writing this article was the appeal of medical workers of the Regional Clinical Hospital (Kaliningrad, Russia) to the teachers of the Baltic Federal University in order to conduct a

study of medical workers of the declared institution for their emotional burnout. The article discusses the need for preventive actions regarding the emotional burnout of medical workers. The results of a social survey of medical workers of middle and senior level are presented. An interpretation of the results of the survey is given and ways of prevention are proposed to eliminate emotional burnout or reduce its background. It is important to note that each person is unique and there is no universal solution for the prevention of emotional burnout. It is important to find those methods, those approaches that work best for each specific case. In addition, it is necessary to understand that burnout prevention is a process that requires constant attention and effort. You need to constantly assess your condition and find ways to prevent burnout in order to maintain your emotional, mental and mental health. At the next stage of our study, the authors of this paper will carry out corrective work to prevent burnout among medical workers.

For citation

Mutavchi E.P., Glotova Zh.V., Ivleva O.V. (2023) K voprosu profilaktiki vygoraniya meditsinskikh rabotnikov [To the prevention of burnout of medical workers]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (2A), pp. 185-192. DOI: 10.34670/AR.2023.20.51.017

Keywords

Medical workers, burnout, symptoms, prevention, social questionnaire.

References

1. Baksanskii O.E., Safonicheva O.G. (2021) Sindrom emotsional'nogo vygoraniya. Vzglyad psikhologa i nevrologa (obzor literatury) [Syndrome of emotional burnout. The view of a psychologist and a neurologist (literature review)]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologii* [Bulletin of new medical technologies], 28, 2, pp. 45-57.
 2. Hakanen J.J., Bakker A.B., Schaufeli W.B. (2006) Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43 (6), pp. 495-513.
 3. Kurpatov A. *Emotsional'noe vygoranie: kak izbavit'sya* [Emotional burnout: how to get rid of it]. Available at: <http://dzen.ru/a/YA6skSet103271> [Accessed 03.03.2023]
 4. Kurpatov A., Khakamada I. *Kak spravit'sya s vygoraniem* [How to deal with burnout]. Available at: <https://yandex.ru/video/preview/18352247271093482922> [Accessed 03.03.2023]
 5. Leiter M.P., Maslach C. (2009) Burnout and health. *Annual Review of Psychology*, 60, pp. 571-598.
 6. Maslach C., Jackson S.E. (1981) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (2), pp. 99-113.
 7. Salovey P., Sluyter D.J. (1997) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Book.
 8. Schaufeli W.B. et al. (1996) *Maslach burnout inventory manual*. Consulting Psychologists Press. Available at: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1957546](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1957546) [Accessed 03.03.2023]
 9. Weisberg, J., & Sagie, A. (1999). Teachers' physical, mental, and emotional burnout: Impact on intention to quit. *The journal of psychology*, 133(3), 333-339.
 10. Lambert, E. G., Barton-Bellessa, S. M., & Hogan, N. L. (2015). The consequences of emotional burnout among correctional staff. *Sage Open*, 5(2), 2158244015590444.
-