

Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников

Пономарева Н.Н. ГАПОУ РБ «Сибайский медицинский колледж»

Аннотация:

В статье приводятся данные современных исследований профессионального стресса и выгорания у медицинских работников. Дан анализ современных научных дискуссий, касающихся самого понятия выгорания и поиска критериев для его дифференциации от других схожих психоэмоциональных и физиологических состояний. Обращается особое внимание на данные об экстремально высоком риске профессионального выгорания у работников неотложной медицинской помощи. Приводятся данные последних исследований уровня выгорания у медиков, и фиксируется неуклонный рост этих показателей в современной системе здравоохранения разных стран. Также приводится анализ современных данных о крайне тяжелых последствиях выгорания для психического и физического здоровья медиков. Приводится обзор современных методов диагностики, а также профессиональных, психологических, организационных и социальных факторов неуклонного повышения уровня профессионального выгорания, среди которых непрерывная интенсификация работы и введение новых электронных систем ведения медицинской документации. Обосновывается необходимость разработки и внедрения методов профилактики профессионального выгорания в современной медицине.

Ключевые слова: профессиональный стресс, профессиональное выгорание, медицинские работники, профессиональные, психологические, организационные и социальные факторы риска, негативные последствия, профилактика профессионального выгорания.

Введение

Профессиональное выгорание персонала является все более актуальной проблемой в современной системе здравоохранения. Снижение физического и психического здоровья медицинских работников в первую очередь связано с данным синдромом.

Профессиональная деятельность медицинских работников требует максимальной самоотдачи и самообладания, она является эмоционально насыщенной. Они сталкиваются с каждодневными проблемами пациентов, негативными эмоциями с их стороны, поэтому им приходится самостоятельно устанавливать некий защитный барьер от эмоционального перенапряжения. Но по природе своей человек не может не реагировать и оставаться безразличным на проявления различных видов чувств, поэтому сопереживает все это вместе с окружающими. Весь этот «груз»

эмоций отражается, как ухудшением здоровья самого человека, так и снижением результативности труда.

Следовательно, развитие профессионального выгорания у медицинских работников может привести к негативным последствиям, как для самого медицинского работника, так и для пациентов, поскольку снижается качество не только профессиональных манипуляций, но и ухудшается психологический контакт с пациентом.

Именно поэтому очень важны меры по профилактике профессионального выгорания.

Материалы и методы:

На основе анализа психологической литературы изучить проблему профессионального выгорания.

Цель работы: обобщить имеющиеся литературные данные о профессиональном выгорании медработников.

Основная часть

Научный интерес к синдрому профессионального выгорания обусловлен нарастанием проблем, оказывающих негативное влияние на самочувствие и эффективность труда работников, и их отношение к окружающим людям.

Термин «синдром выгорания» ввёл немецкий ученый Х. Фрейнденберг в 1974 году для характеристики здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально-загруженной атмосфере организации [32].

Академик М. Буриш считает, что «Выгорание – психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса» [36, с. 75].

В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как «...выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия» [6, с. 20].

У каждого человека сочетание симптомов «выгорания» носит индивидуальный характер и определяется комплексом личностных факторов. Для выявления этих факторов учеными разных стран разработаны методики по их диагностике. В качестве примера можно привести «Методику диагностики синдрома эмоционального выгорания В.В.Бойко», «Опросник на «выгорание» MaslachBurnoutInventory (МБИ), Авторы: К. Маслач и С. Джексон», «Опросник психического выгорания Автор-разработчик: В.А. Farber. Автор адаптации: Рукавишников А.А» [6; 11; 38].

Особенности проявления профессионального выгорания у медицинских работников

Как показывают социальные и психологические исследования чаще всего профессиональному выгоранию подвержены сотрудники, принадлежащие к сфере медицины.

Медицинские работники – социальная группа населения, с одной стороны, испытывающая на себе все реальные проблемы современной общественной жизни, с другой – призванная смягчить эти проблемы в процессе контактанаселения с системой здравоохранения. Таким образом, медики находятся в кругу, как своих собственных проблем, так и проблем своих пациентов, неся при этом двойную социально-психологическую нагрузку.

В связи с этим профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность и большое количество факторов, вызывающих стресс.

Профессиональное выгорание у медицинских работников выражается в виде нарастающего равнодушия к своим профессиональным обязанностям, ко всему, что происходит на работе, дегуманизации в форме растущего негативизма по отношению, как к больным, так и к сотрудникам.

В будущем имеют все шансы сформироваться расстройства невротического характера и психосоматические заболевания. Формированию этого состояния способствует необходимость работы в напряженном ритме с высокой эмоциональной и психологической нагрузкой личностного взаимодействия с трудным контингентом. Вместе с этим развитию синдрома способствует отсутствие надлежащего вознаграждения (не только финансового, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет индивида считать, что его деятельность не несет ценности для общества [20].

Сфера труда с людьми, имеющими тяжелые хронические заболевания, является одной из самых сложных и эмоционально затратных. Отрицательные стороны работы в этой области заключаются в том, что:

1. Из-за постоянной работы с сильными эмоциональными переживаниями формируются защитные механизмы, снижающие тяжесть переживания этих эмоций, вследствие чего возможна потеря чувствительности к эмоционально-значимым переживаниям больных и их родственников, попавших в трудную ситуацию.

2. Само взаимодействие с больными, попадающими в отделения, нередко может быть затруднено в силу особенностей соматического или психического статуса. Пациенты с тяжелыми и хроническими заболеваниями могут недоверчиво относиться к медицинскому персоналу и воспринимают свое пребывание в больнице как неизбежность.

Результаты работы с определенными категориями больных

бывают неощутимы и неконкретны, а затраты на эту работу велики. Эффективность работы в медицине, зависит от разных людей и обстоятельств, порой определенному человеку весьма тяжело ощутить значимость своей работы в жизнь пациента. Помимо этого, лечение многих длительно формирующихся болезней и состояний требует продолжительного времени.

Большая загруженность на работе и недостаток финансовых ресурсов предоставляют небольшие перспективы для профессионального роста, посещения курсов повышения квалификации, научных конференций и семинаров. Копятся личные проблемы, неизбежно появляющиеся в эмоционально-травмирующих ситуациях в работе.

В следствие чего у медицинских работников исчезает страсть к работе, присутствует чувство, что ничего нельзя изменить, что больной обречен или относится к категории «потребителей», появляется желание винить самого больного, его членов семьи, коллег, начальство, систему здравоохранения вообще и государство, искать простейшие объяснения трудностям, появляющимся в процессе лечения больного [21].

При изучении синдрома эмоционального выгорания исследователями также отмечено, что у среднего медицинского персонала в первую очередь синдрому выгорания подвержена профессиональная эффективность (36 %), во вторую очередь наблюдается эмоциональное истощение (22 %,) деперсонализация отмечается у 7 % медиков [23].

Таким образом, мы видим, что профессия медика – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального выгорания. Эта профессия характеризуется степенью эмоциональных переживаний, которые специалист испытывает в процессе профессиональной деятельности, так как на него возложена огромная ответственность за здоровье пациентов.

Выводы:

В ходе анализа научной литературы был сделан вывод о том, что профессиональное выгорание есть негативное психологическое явление, проявляемое через психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных профессиональных установок и снижение профессиональной мотивации, наблюдаемое у лиц без психопатологии.

Мы видим, что профессия медика – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию профессионального выгорания. Эта профессия характеризуется степенью эмоциональных переживаний, которые специалист испытывает в процессе профессиональной деятельности, так как на него возложена огромная ответственность за здоровье пациентов. Часто

медицинские работники нуждаются в профилактике профессионального выгорания.

В настоящее время психологическая профилактика профессионального выгорания строится на основе использования различных психологических подходов и технологий.

Список использованных источников

1. Абрамова, Г.С. Психология в медицине [Текст] / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М. : Наука, 1998. – С. 231-244.

2. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания [Текст] / О.И. Бабич // Иркутск : ИПКРО, 2009. – 172 с.

3. Баробанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» [Текст] / М.В. Баробанова // Вестник МГУ. – 2013. – №1. – С. 23.

4. Башенкова, Л.А. Диагностика синдрома эмоционального выгорания мероприятия, направленные на его предупреждение [Текст] / Л.А. Башенкова, Е.В. Кухарская // Среднее профессиональное образование. – 2015. – №11. – С. 43-45.

5. Березовская, Л.Г. К вопросу о критериях риска развития «синдрома эмоционального выгорания» [Текст] / Л.Г. Березовская, В.Ю. Слабинский, С.А. Подсадный // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного-Курск : КГУ, 2007. – С.17-19.

6. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.

7. Бойко, Р.В. Энергия эмоций в общении : взгляд на себя и на других [Текст] / Р.В. Бойко. – М. :Филинь, 2006 – 256 с.

8. Бочарова, Ю.Ю. Профессиональное сознание как фактор профилактики эмоционального выгорания специалиста социальной сферы [Текст] / Ю.Ю. Бочарова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2011. – Т. 1. – № 3. – С. 47-52.