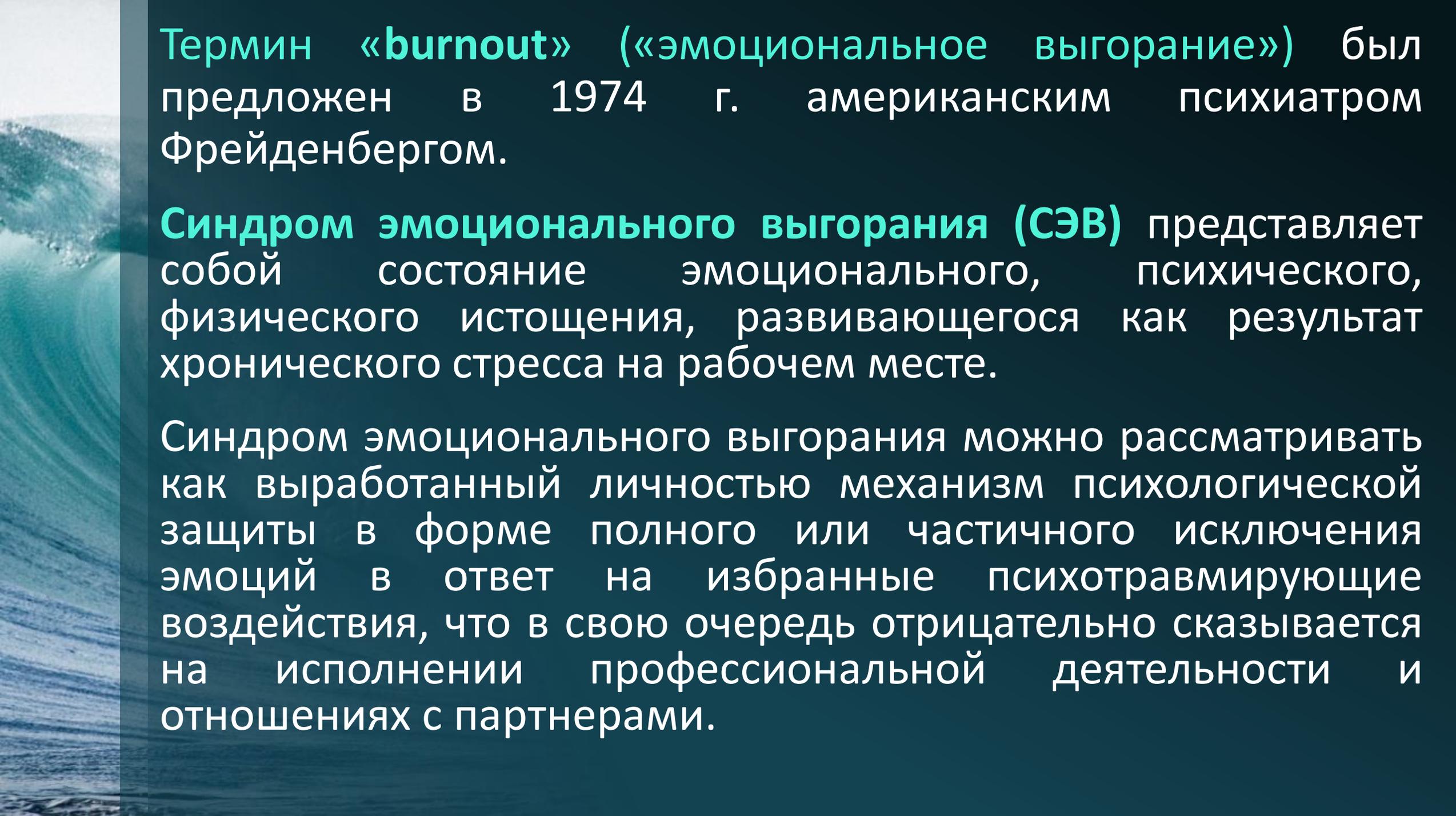




О профилактике ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

к.м.н. О.В. Армашевская
ФГБУ ЦНИИОЗ Минздрава



Термин «**burnout**» («эмоциональное выгорание») был предложен в 1974 г. американским психиатром Фрейденбергом.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического стресса на рабочем месте.

Синдром эмоционального выгорания можно рассматривать как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, что в свою очередь отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Несоответствия между личностью и работой, приводящие к эмоциональному выгоранию

К. Маслач и С. Джексон (1985)

1. Требования, предъявляемые к работнику и его ресурсам – завышены как к личности и ее возможностям.

2. Стремление работника иметь большую степень самостоятельности в своей работе, определяя способы достижения тех результатов, за которые он несет ответственность, и жесткой нерациональной политикой администрации в организации рабочей активности и контролем за ней.

3. Отсутствия вознаграждения, что переживается работником как непризнание его труда.

4. Утрата чувства положительного взаимодействия с другими людьми в рабочей среде.

5. Возникновение представления об отсутствии справедливости, которая обеспечивает признание и закрепление самооценки сотрудника.

6. Этические принципы личности и требования работодателя.



Синдром эмоционального выгорания– почему он часто встречается у врачей?



- Значительные эмоциональные, интеллектуальные вложения, после которых человек начинает испытывать чувство внутренней опустошенности вследствие постоянных контактов с другими людьми и со всеми трудностями, которые из этого проистекают (негативные эмоции, перенос, переживания, конфликты).
- Ненормированный рабочий день, ночные дежурства и связанный с этим стресс.
- Постоянная необходимость в дополнительном самостоятельном образовании и прохождении сертификационных курсов повышения квалификации.
- Люди такой сложной профессии, как врач, очень подвержены изменениям настроения и мотивации к труду при конфликтах с коллегами и затруднениями в коммуникации с руководством.
- Ведением отчетности требует затрат времени и может быть источником конфликтов с руководством.
- Необходимость финансового обеспечения себя и семьи нередко входит в конфликт с профессиональными стремлениями и возможностями врача.

Факторы, способствующие формированию синдрома эмоционального выгорания у врачей

- *Индивидуальные факторы:*

возраст, пол, уровень образования, личностные особенности, стаж работы, выносливость, тип поведения, тревожность.

- *Организационные (внешние) факторы:*

рабочие перегрузки, дефицит времени, большое число пациентов, неадекватное руководство коллективом, отсутствие профессиональной и личной поддержки, недостаточная профессиональная подготовка.

В зависимости от используемых методик синдром эмоционального выгорания выявляется у 25% - 76% врачей.



Симптомы эмоционального выгорания



Е Махер (1983 г.)

- Усталость, утомление, истощение;
- Психосоматические недомогания;
- Бессонница;
- Негативное отношение к пациенту;
- Негативное отношение к работе;
- Злоупотребление химическими агентами: кофе, табаком, алкоголем, наркотиками;
- Отсутствие аппетита или переедание;
- Переживание чувства вины;
- Упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, апатия, депрессия;
- Агрессивные чувства или раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность;

МКБ-10.Класс XXI-Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения

Z56 Проблемы, связанные с работой и безработицей.

Z56.3 Напряженное рабочее расписание.

Z56.4 Конфликт с начальником и сослуживцами.

Z56.5 Неподходящая работа.

Z56.6 Другое физическое и психическое напряжение в работе.

Z56.7 Другие и неуточненные проблемы, связанные с работой.

Z73 Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни.

Z73.0 Переутомление.

Z73.2 Недостаточность отдыха и расслабления.

Z73.4 Неадекватные социальные навыки, не классифицированные в других рубриках.

Z73.5 Конфликт, связанный с социальной ролью, не классифицированный в других рубриках.

Цель и методика исследования

Проведенное исследование среди 320 врачей разных специальностей, проживающих в Москве и Московской области и обучавшихся на цикле дополнительного профессионального образования в ГБОУ ДПО РМАПО Минздрава, позволило провести комплексное социально-гигиеническое исследование, выявить наличие и выраженность синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) с помощью трех оценочных шкал.

Методика позволяет оценить интенсивность негативных чувств и мыслей, испытываемых специалистами, которая характеризует степень выраженности эффекта «выгорания».

Оценочные шкалы	Степень выраженности эффекта эмоционального выгорания, баллы			
	минимальная	средняя	высокая	критическая
Степень эмоционального истощения	9-12	13-26	27-40	41-54
Выраженность деперсонализации	5-6	7-14	15-22	23-30
Редукция личных достижений	8-12	13-24	25-36	37-48
Всего по 22 вопросам анкеты	22-33	34-68	69-102	103-136

Результаты исследования



- Было выявлено, что 53,6% врачей имело высокую степень выраженности СЭВ, среднюю - 44,6% .
- Среди возрастной группы специалистов 45-55 лет было наибольшее число - 33,0% и 36,0% с высокой и средней степенью выраженности СЭВ, ранжирование проводилось в возрастных групп 22-35 лет, 35-45 лет, 45-55 лет и старше.

Максимальная степень выраженности СЭВ у специалистов сопровождалась:

- Суточной работой в 46,7% случаев
- Высокой степенью самостоятельности на рабочем месте в 86,6%
- Выполнением чужих должностных обязанностей в 51,7%
- Отсутствием должностного роста на настоящем месте работе в 60,0%
- Желанием повышения уровня материальной обеспеченности в 70,0%; улучшения условий труда в 41,7%; уменьшения рабочей нагрузки в 30,0%; использования современных технологий и оборудования в 38,3% и карьерного роста в 8,3%
- Желанием иметь уважительное отношение со стороны руководства в 46,7% и улучшить взаимоотношения с коллегами в 35,0%



Результаты исследования NB! Самое важное :

Отсутствие желания уйти из профессии 71,7%
специалистов
и 7,0% врачей, которые не предполагают даже что-
либо изменить создает необходимость в разработке и
применении программ профилактики синдрома
эмоционального выгорания.

Максимальная степень выраженности СЭВ у специалистов сопровождалась:

- Суточной работой в 46,7% случаев
- Высокой степенью самостоятельности на рабочем месте в 86,6%
- Выполнением чужих должностных обязанностей в 51,7%
- Отсутствием должностного роста на настоящем месте работе в 60,0%
- Желанием повышения уровня материальной обеспеченности в 70,0%; улучшения условий труда в 41,7%; уменьшения рабочей нагрузки в 30,0%; использования современных технологий и оборудования в 38,3% и карьерного роста в 8,3%
- Желанием иметь уважительное отношение со стороны руководства в 46,7% и улучшить взаимоотношения с коллегами в 35,0%

Профилактика синдрома эмоционального выгорания – важная задача руководства медицинских организаций

- Корпоративная культура
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Обеспечение условий питания
- Наличие условий для соблюдения личной гигиены
- Применение современных технологий психолого-акмеологического сопровождения трудовой деятельности

В частности, врачам будет полезным использование методов мышечной релаксации, формирования психической толерантности, овладение аутотренингом, участие в балинтовских группах, что позволит им научиться регулировать свое эмоциональное состояние, адаптироваться к трудным ситуациям, а также привлечет их внимание к психологическим аспектам работы с пациентами, к отношениям в среде «врач-пациент» и будет способствовать их личностно-профессиональному развитию.

- Программа профилактики синдрома эмоционального выгорания медицинских работников необходима для включения в учебный процесс образовательных учреждений, готовящих специалистов этой профессиональной категории.



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ

