

*А.О. Котович*

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА, РАЗРАБОТКА МЕР  
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КЛИНИЧЕСКИХ  
И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ КАФЕДР МЕДИЦИНСКОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Научный руководитель: ст. преп. П.Н. Лепешко*

*Кафедра гигиены труда*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии Октябрьского  
района г. Минска», г. Минск*

*A.O. Kotovich*

**DETERMINATION AND ASSESSMENT OF RISK FACTORS, DEVELOPMENT  
OF MEASURES TO PREVENT ORIGIN AND DEVELOPMENT OF  
EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF CLINICAL AND THEORETICAL  
DEPARTMENT OF MEDICAL INSTITUTION OF EDUCATION**

*Tutor: senior lecturer P.N. Lepeshko*

*Department of Occupational Health*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

*State Institution "Center for Hygiene and Epidemiology of Oktyabrsky District  
of Minsk", Minsk*

**Резюме.** В настоящей статье рассмотрены факторы, условия и предпосылки развития синдрома эмоционального выгорания у преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования, а также важность разработки и внедрения своевременной профилактики эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, преподаватель, медицинский, факторы, предупреждение.

**Resume.** This article discusses the factors, conditions and prerequisites for the development of burnout syndrome among teachers of clinical and theoretical departments of a medical educational institution, as well as the importance of developing and implementing timely prevention of burnout.

**Keywords:** burnout syndrome, teacher, medical, factors, prevention.

**Актуальность.** Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) обнаруживается у более 40% практикующих врачей во всех странах мира, и его распространенность неуклонно растет на протяжении последнего десятилетия. Эмоциональное выгорание является вариантом расстройств адаптации, связанных со стрессом. Отсутствие эффективных решений проблемы заставило ученых искать причины СЭВ не только в условиях профессиональной деятельности врачей, но и в системе медицинского образования [1]. Так, СЭВ подвержены не только практикующие врачи, но и преподаватели кафедр медицинских учреждений образования. Однако в настоящее время выявлено недостаточное количество данных для предупреждения возникновения и развития эмоционального выгорания преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования и повышения адапционных возможностей организма преподавателей. Таким образом тема является актуальной и востребованной для медицинских учреждений образования.

**Цель:** определить и оценить факторы риска возникновения и развития эмоционального выгорания преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования.

**Задачи:**

1. Изучить содержание трудового процесса, провести физиолого-гигиеническую

оценку напряженности труда преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования и установить факторы риска, способствующие развитию эмоционального выгорания.

2. Провести анализ факторов риска, способствующих развитию эмоционального выгорания и сформировать группы преподавателей с учетом стажа, возраста, личностных особенностей, содержания трудовой деятельности.

3. Оценить уровень эмоционального выгорания преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования в различных группах с помощью психодиагностических методик.

4. Установить взаимосвязь уровня эмоционального выгорания с особенностями трудовой деятельности преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования.

5. Определить критерии риска возникновения эмоционального выгорания в зависимости от стажа, возраста, личностных особенностей и содержания трудовой деятельности преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования.

6. Разработать меры по предупреждению возникновения и развития эмоционального выгорания для повышения адаптационных возможностей организма преподавателей клинических и теоретических кафедр медицинского учреждения образования.

**Результаты и их обсуждение.** Синдром эмоционального выгорания – реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных факторов средней интенсивности; процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах умственного истощения и физического утомления. Синдром эмоционального выгорания на сегодняшний день является не только психологической, но и медицинской проблемой и в МКБ-10 представлен переутомлением Z73.0 в группе проблем, связанных с трудностями поддержания нормального образа жизни. МКБ-11 данное состояние классифицирует как переутомление (burnout QD85), входящее в группу проблем, связанных с трудоустройством или безработицей [7]. Люди с синдромом эмоционального выгорания обычно имеют сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Наблюдается хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Возможны развитие тревожного и депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицидальных состояний. Соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные и кардиоваскулярные нарушения. К Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические [3].

К физическим относятся:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация;
- частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- профессионал рано приходит на работу и остается надолго;

- поздно появляется на работе и рано уходит;
- берет работу на дом;
- чувство неосознанного беспокойства;
- чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- чувство обиды;
- чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- человек обращает внимание на детали;
- подозрительность;
- чувство всемогущества (власть над судьбой пациента);
- ригидность;
- неспособность принимать решения;
- дистанционирование от пациентов и стремление к дистанционированию от коллег;
- повышенное чувство ответственности за пациентов;
- растущее избегание;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.

Термин «burnout» (выгорание) впервые появился в научной литературе в 1974 г., когда американский психиатр Н.Ж. Freudenberger употребил его в своей статье, опубликованной в «Журнале социальных взглядов». Здесь этот термин был представлен в контексте концепции, характеризующей психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. До этого данное понятие использовалось в связи с концепцией рабочего стресса и в целом определялось как неспособность справиться со стрессом, приводящая к деморализации, фрустрации и снижению эффективности деятельности [2]. На проблему «эмоционального выгорания» впервые обратили внимание специалисты из США в связи с образованием и распространением социальных служб. Работники данных организаций имели профессиональное образование и получали специальную подготовку в области социологии и психологии. В ходе работы они постоянно общались с посетителями, которые приходили к ним со своими различными проблемами. В большинстве случаев единственной обязанностью специалистов было оказание психологической поддержки человеку, которая заключалась в том, что специалист выслушивал, оказывал поддержку, давал совет. Хотя сотрудники имели специальную подготовку, и руководство осуществляло хороший подбор персонала, через некоторое время возникали факты неудовлетворительной работы этих сотрудников, которые выражались в качестве жалоб посетителей на их равнодушие, невнимание, грубость. После проведения исследований специалисты своеобразный профессиональный стресс у сотрудников данной профессии, который назвали «стресс общения», и который в сочетании с стрессами в профессиональной деятельности и личной сфере, приводит к возникновению феномена «эмоционального выгорания» [2]. Американские ученые К. Маслач и С. Джексон выделяют 3 компонента синдрома выгорания:

1. Эмоциональное истощение. При данном состоянии возникает ощущение эмоционального перенапряжения, уменьшается количество положительных эмоций из-за постоянного стресса.

2. Деперсонализация. Характеризуется развитием негативного, иногда даже враждебного отношения к окружающим, отрицательной окраской взаимоотношений на работе и дома. Данное состояние сходно по своей сути с понятием «цинизм».

3. Редукция личных достижений. Проявляется ощущением некомпетентности в своей работе, т.н. «синдром самозванца», недовольством собой, фиксацией исключительно на неудачах в своей профессии, снижением самооценки [3].

Поиски ответа на вопрос о влиянии различных факторов на формирование выгорания привели к подходу С. Maslach и М. Leiter, которые предположили, что выгорание - результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания. Ими предлагается шесть сфер несоответствия:

1. Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами, т.е. предъявление повышенных требований к личности и ее возможностям.

2. Несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности в работе, определять способы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации в организации рабочей активности и контроля. Результат такой активности - возникновение чувства бесполезности и отсутствие ответственности за свою деятельность и как следствие - профессиональное выгорание

3. Несоответствие работы и личности ввиду отсутствия вознаграждения, что переживается работником как непризнание его труда.

4. Несоответствие личности и работы ввиду потери чувства положительного взаимодействия с другими людьми в рабочей среде. Люди процветают в сообществе и лучше функционируют, когда они получают одобрение, утешение, поддержку, радость, хорошее настроение от тех людей, которых они любят и уважают.

5. Несоответствие между личностью и работой может возникнуть при отсутствии справедливости на работе.

6. Несоответствие между этическими принципами, принципами личности и требованиями работы. Примером может служить ситуация, когда человека обязывают вводить кого-то в заблуждение, говорить что-то, не соответствующее действительности и т.п. [4].

Для отдельного человека выгорание становится очень болезненной проблемой, в масштабе же организации стресс и выгорание сотрудников приводят к снижению эффективности работы и большой текучести кадров. Многие руководители, да и сами профессионалы под «эмоциональным выгоранием» понимают «сжигание», «опустошение», или износ человека на работе, влекущий в свою очередь различные нарушения на психосоматическом и вегетативном уровне. Такое понимание синдрома эмоционального выгорания является несколько упрощенным и односторонним. На самом деле, за ним стоят серьезные психологические и психофизические реалии, имеющие свои причины, формы проявления и коммуникативные следствия [2]. Известный ученый Бойко В.В., наиболее полно описавший данное явление, определяет синдром эмоционального выгорания как сложный комплекс, переплетенных между собой симптомов, но сутью его остается некий механизм психологической защиты человека, заключающийся в виде полного или частичного исключения эмоций, в ответ на избранные психотравмирующие воздействия в процессе профессиональной деятельности. Эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности, от которой страдают, в равной степени, как сама личность, так и субъекты ее профессиональной деятельности; наносится ущерб самому процессу общения [5]. Выгорание очень «инфекционно» и может быстро распространяться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на

работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих». Наибольшая вероятность того, что это случится, существует в организациях с высоким уровнем стресса. Профессор К. Чернисс в своей статье «Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет» (2003г.) говорит о том, что большая ответственность за развитие выгорания в организации лежит на руководителе, потому что существуют такие рабочие места и ситуации, которые, в некотором смысле, просто созданы для выгорания. К числу таких профессий относится и профессия педагога (например, недостаток контроля, который мог бы испытывать преподаватель в классе с 30 активными детьми, является главным фактором, способствующим выгоранию) [6]. Профессиональная деятельность медицинских работников и учителей связана с большим числом острых и хронических стрессов и психоэмоциональным напряжением. Работа с пациентами и учащимися требует не только высокого профессионального уровня, но и высоких моральных качеств, обеспечивающих положительный контакт между врачом и пациентом, учителем и учеником. Специалисты отмечают, что синдром выгорания может быстро распространяться в коллективе среди сотрудников. С целью поддержания нормального психологического состояния специалистов, и нормального психологического климата в самом коллективе рекомендуется использование комплекса специальных методик, позволяющих предупреждать и корректировать стрессовые состояния.

**Выводы:** профессиональная деятельность медицинских работников и учителей связана с большим числом острых и хронических стрессов и психоэмоциональным напряжением. Работа с пациентами и учащимися требует не только высокого профессионального уровня, но и высоких моральных качеств, обеспечивающих положительный контакт между врачом и пациентом, учителем и учеником. Специалисты отмечают, что синдром выгорания может быстро распространяться в коллективе среди сотрудников. Эмоциональное выгорание коварный процесс, так как человек, подверженный этому синдрому, часто плохо осознаёт его симптомы. Он не видит себя со стороны и не понимает что происходит. В таком состоянии человек не может полноценно и качественно выполнять свою работу. Поэтому он нуждается не в обвинении и конфронтации, а в поддержке. В связи с этим признаки профессионального выгорания, выявленные у медсестёр, врачей и учителей указывают на необходимость принятия мер ранней профилактики стресса и психического здоровья. С целью поддержания нормального психологического состояния специалистов, и нормального психологического климата в самом коллективе рекомендуется использование комплекса специальных методик, позволяющих предупреждать и корректировать стрессовые состояния.

### Литература

1. Dyrbye, L. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents / L. Dyrbye, T. Shanafelt // Medical education. — 2016. — Vol. 50, № 1. — P.132 – 149
2. Чердымова, Елена Ивановна Ч-459 Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. СПб. : Питер, 2001. 528 с.
4. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997. 362 p.
5. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999. 206 с.
6. Чернисс К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет. М., 1998. 132 с.
7. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines.- Geneva: WHO.- 1992.