

УДК 159.9

*Молдохимова А.Т.*

*студент*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное*

*учреждение высшего образования*

*«Омский государственный университет путей сообщения»*

*структурное подразделение среднего профессионального образования*

*«Омское медицинское училище железнодорожного транспорта»*

*Научный руководитель: Емельянцева К.С., преподаватель СП СПО*

**ОМУЖТ**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности эмоционального выгорания у медицинских работников. Характеризуются факторы эмоционального выгорания. Выделены способы профилактики эмоционального выгорания у медицинских работников.*

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, медицинские работники, эмоции, стресс.*

**Moldokhimova A.T.**

**student**

**Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education**

**«Omsk State University of Railway Transport»**

**structural subdivision of secondary professional education**

**«Omsk Medical College of Railway Transport»**

**Scientific supervisor: Emelyantseva K.S., Senior Lecturer**

## **EMOTIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS**

*Annotation. The article discusses the features of emotional burnout among medical workers. The factors of emotional burnout are characterized.*

*Methods for preventing emotional burnout among medical workers are identified.*

*Key words: emotional burnout, medical workers, emotions, stress.*

В настоящее время медицинские работники сталкиваются с растущим давлением, вызванным не только физическими требованиями и ответственностью, но и постоянной эмоциональной нагрузкой. Изучение эмоционального выгорания медицинских работников является актуальной проблемой, поскольку это состояние может иметь серьезные последствия для самого медика, а также для качества оказываемой им помощи.

Синдром эмоционального выгорания – это ответная реакция организма, которая возникает вследствие длительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности [2]. Этот процесс характеризуется постепенной утратой эмоциональной, когнитивной и физической энергии. Медики с синдромом эмоционального выгорания испытывают физическое утомление и сниженное удовлетворение от своей работы.

Важно отметить, что работа медиков происходит в условиях физических и психологических перегрузок, что в сочетании с постоянным воздействием факторов профессиональных вредностей делает медицинских работников уязвимыми к развитию синдрома эмоционального выгорания. В настоящее время 67,6% врачей в России страдает синдромом эмоционального выгорания [1].

Известной моделью эмоционального выгорания является модель К. Маслач и С. Джексона. Авторы систематизировали описанные характеристики эмоционального выгорания и разработали опросник для его количественной оценки.

По мнению К. Маслач и С. Джексона, эмоциональное выгорание представляет собой трехмерный конструкт, который включает в себя 3 фактора:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализацию;
- редукцию личных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда.

Редукция профессиональных достижений подразумевает возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [3].

Развитию эмоционального выгорания предшествует период повышенной активности медработника, когда человек полностью поглощен работой и отказывается от не связанных с ней потребностях, забывает о собственных нуждах [4].

Существуют три главных признака эмоционального выгорания:

- истощение;
- отстраненность;
- утрата ощущения собственной эффективности.

Рассмотрим подробнее каждый из них.

Истощение проявляется чувством перенапряжения, отсутствия эмоциональных и физических ресурсов, сопровождается чувством усталости, не проходящим после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является личностная отстраненность. Медработники, страдающие эмоциональным выгоранием, могут проявлять личностную отстраненность – это означает, что они могут начать чувствовать себя оторванными от своих пациентов,

коллег и даже близких. Они могут испытывать чувство эмоциональной отчужденности и усталости от постоянного взаимодействия с людьми.

Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Медики, страдающие от эмоционального выгорания, часто начинают чувствовать, что они больше не могут оказать пациентам эффективную помощь или что их усилия не приносят желаемых результатов. Это может привести к ухудшению их профессиональной уверенности, а также к снижению мотивации и апатии.

Обратимся к рассмотрению особенностей профилактики эмоционального выгорания. Распознавание и понимание эмоционального выгорания играют ключевую роль в его профилактике. Это требует не только осознания собственных эмоциональных состояний, но и обучения медицинского персонала умению распознавать признаки стресса у себя и у коллег.

Профилактика и лечение синдрома эмоционального выгорания – комплексная проблема, которая может быть решена с участием руководителей медицинских учреждений, штатных психологов и психотерапевтов при непосредственном участии самих медицинских работников [1].

Профилактика синдрома эмоционального выгорания должна состоять из трех блоков.

1. Самостоятельный уход за собой. Включает в себя регулярные занятия физической активностью, здоровое питание, достаточный отдых и сон, избегание излишнего употребления алкоголя и никотина.

2. Поддержание эмоционального баланса. Включает в себя осознанное управление стрессом, регулярные практики релаксации, обращение к психологу или психотерапевту для консультаций и поддержки, общение с коллегами и близкими, отдых и развлечения.

3. Профессиональная поддержка. Включает в себя повышение осознанности работодателей о проблеме выгорания в медицине, организацию программ обучения по снижению стресса и управлению эмоциями, создание условий для баланса между работой и личной жизнью, обеспечение доступа к помощи специалистов при возникновении признаков выгорания.

Профилактические мероприятия должны быть спланированы и реализованы как на уровне индивида, так и на уровне организации здравоохранения, чтобы обеспечить благоприятную рабочую среду и поддержку для медработников.

Немаловажным является создание новых мотиваций к труду, обсуждение с сотрудниками перспективы их профессионального роста с четким обозначением критериев продвижения. Таким образом, предотвращается одно из главных проявлений синдрома эмоционального выгорания – ощущение бессмысленности работы.

#### **Использованные источники:**

1. Елфимова Е.В., Елфимов М.А., Березкин А.С. Как предотвратить синдром эмоционального выгорания у медицинских работников? // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2016. № 5 (129). С. 83-87.

2. Королева Е.Г., Шустер Э.Е. Синдром эмоционального выгорания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2007. № 3 (19). С. 108-111.

3. Ларин Н.А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания // Наука молодых–Eruditio Juvenium. 2015. №. 4. С. 116-120.

4. Таткина Е.Г. Синдром эмоционального выгорания медицинских работников как объект психологического исследования // Вестник

Томского государственного педагогического университета. 2009. № 11. С.  
131-134.