

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.