

DOI: 10.12731/2218-7405-2015-8-21

УДК 159.9

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ-ОНКОЛОГОВ

Перевезенцева Н.Л.

В статье представлено изучение проблемы эмоционального выгорания и рассматривается ее степень разработки в научной литературе; определено понятие синдрома эмоционального выгорания на у врачей-онкологов, изучены его проявления и представлены основные направления психологической работы по ликвидации синдрома эмоционального выгорания. Теоретический интерес к изучению феномена синдрома эмоционального выгорания обусловлен реальными психоэмоциональными и психосоциальными проблемами, с которыми ежедневно сталкивается в своей профессиональной деятельности врач-онколог. Очевидным является факт, что работа с определенными группами больных (например, паллиативного отделения) сама по себе является для врача дополнительным психотравмирующим фактором, так как требует от врача, как специалиста, высокой профессиональной компетентности, особой профессиональной ответственности и постоянной психоэмоциональной нагрузки.

Целью данной работы является изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-онкологов и определение этапов профессиональной деятельности, на которых возможно его проявление, а также определение основных путей психопрофилактической работы, способов психологической помощи врачам-онкологам, страдающим от симптомов эмоционального выгорания.

Согласно полученным результатам, степень риска к СЭВ среди практикующих врачей-онкологов стационара стоит достаточно остро, так как на разных этапах профессионализации наблюдается тенденция к тому, что у большинства обследованных врачей-онкологов присутствуют симптомы эмоционального выгорания различного уровня выраженности. Кроме того, установлено, что признаки «выгорания» могут проявляться у врача-онколога после накопления определенного опыта профессиональной деятельности, что без сомнения, требует разработки и проведения необходимых профилактических мероприятий по предупреждению эмоционального выгорания на-

чиная с ранних этапов врачебной профессиональной деятельности. В данной статье представлены основные направления психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий, на которые мы ориентировались в данном исследовании.

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания; эмоциональное выгорание; психическое выгорание; профессиональная деятельность.*

MANIFESTATION OF BURNOUT HAVE DOCTORS-ONCOLOGISTS

Perevezentseva N.L.

In this article, the problem of emotional burnup and its elaboration in the scientific publications are considered; defines the concept of syndrome of emotional burnup doctors-oncologists and studied its manifestations, and presents the main directions of psychological work to eliminate burnout. The theoretical interest in the study of the phenomenon of burnout is caused by real psycho and psychosocial problems faced daily in their professional activities oncologist. The obvious is the fact that work with specific groups of patients (eg, palliative department) is in itself a doctor for additional stressful factor, because it requires a doctor as a specialist, high professional competence, a special professional liability and permanent psycho-emotional stress.

*The **purpose** of this paper is to examine burnout among oncologists and definition phases of professional work, which, it may be the manifestation, as well as the definition of the main ways psychoprophylactic work, methods of psychological help oncologists who suffer from the symptoms of burnout.*

According to the results, the degree of risk to the CMEA among practicing oncologist's hospital is quite acute, as the different stages of the professionalization of the trend to the fact that the majority of surveyed oncologists present symptoms of burnout in different levels of severity. In addition, it was found that the signs of «burn-out» may occur at the oncologist after the accumulation of a certain professional experience, no doubt, requires development and implementation of the necessary preventive measures to prevent burnout from the early stages of the medical profession.

This article presents the main directions psychoprophylactic and psycho events on which we focused in this study.

Keywords: *the syndrome of emotional burnup; emotional burnup; mental burnup; professional activity.*

Введение

В настоящее время, в системе здравоохранения, предъявляются высокие требования к профессиональной компетентности, уровню профессиональной подготовленности врача, а также его психологической готовности к выполнению своей профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность врача представляет собой особую область, в которой решение профессиональных задач связано личностными, психоэмоциональными рисками. Медицинская практика показывает, что именно работа со специфическими группами больных (например, работа в паллиативном отделении онкобольницы) сама по себе является для врачей дополнительным психотравмирующим фактором, в силу предъявляемых ею высоких требований к врачу как специалисту, его особой профессиональной ответственности и постоянной психоэмоциональной нагрузки. Кроме того, профессиональная деятельность врача-онколога, содержит опасность эмоциональных переживаний, обусловленных рабочими ситуациями, и возможностью возникновения стресса. Феномен эмоционального состояния людей, которые находятся в тесном контакте и общении с пациентами, оказывая им профессиональную помощь, был описан в 1974 г. Н. Freudenberger. Этот феномен получил название «burnout syndrome», т.е. «прекращение горения», «выгорание» (деморализация, разочарование, потеря мотивации, утрата работоспособности) [12].

В психологических исследованиях Абрамовой Г.С., Бойко В.В., Макаровой Г.Ф., Орел В.Е., Сидорова П., Харди И., Ясько Б.А. и др., отмечается, что отрицательные психические переживания могут негативно влиять на разные стороны процесса профессиональной деятельности, непосредственно, на процесс профессионального взаимодействия, на личность специалиста и, в целом, негативно отражаться на его профессиональной деятельности.

Проблема эмоционального выгорания изучалась С. Maslach, W.B. Schaufeli и др., которые определяют данный феномен, как синдром физического и эмоционального истощения, выражающийся в развитии отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, снижение эмпатии по отношению к клиентам или пациентам.

Теоретические подходы к проблеме СЭВ

Следует отметить, что «синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности, проявляющаяся в нарастающем эмоциональном истощении. Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений)» [3].

В данном исследовании к «профессиональным рискам» среди врачей-онкологов были отнесены, как индивидуальные (внутренние), так и организационные (внешние) факторы, которые оказывают влияние на эмоциональное выгорание. К индивидуальным (внутренним) относятся – возраст, пол, уровень образования, личностные особенности, выносливость, тип поведения, тревожность. Организационные (внешние) – включают в себя: рабочие перегрузки, дефицит времени, большое число пациентов, неадекватное руководство, отсутствие профессиональной и личной поддержки, недостаточная профессиональная подготовка.

В данной работе, в основу рассмотрения стадийности развития эмоционального выгорания был положен подход, представленный В.В. Бойко, выделивший 3 стадии развития эмоционального выгорания, сопровождающиеся проявлением определенных симптомов: *фаза «Напряжения»*, *фаза «Резистентности»*, *фаза «Истощения»* [2].

Анализ психологических исследований показывает, что многообразие внутренних и внешних факторов не позволяет удовлетворительно ответить на вопрос – собственно ли личностные или профессиональные затруднения являются определяющими в возникновении СЭВ у врачей-онкологов.

Врач-онколог в своей профессиональной деятельности ежедневно сталкивается с большим процентом факторов, вызывающих стресс – это психологическое и психофизиологическое напряжение, эмоциональные переживания и др. (удовлетворение по поводу успешно проведенного лечения или операции, чувство собственной значимости, сопричастности другим людям, уважение и одобрение коллег, но и сожаление, угнетение из-за ошибки в лечении или неправильно поставленного диагноза, зависть к преуспевающим коллегам, разочарование в профессии и т.п.).

Эмоциональное выгорание представляет собой обретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Выгорание частично функциональный стереотип, так как позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Врач-онколог, непрерывно сталкивается с страданием людей, вынужден выстраивать своеобразный барьер психологической защиты. Поэтому к эмоциональной сфере, как внутреннему личностному образованию, предъявляются особые требования: наравне с эмпатичностью, врач-онколог должен быть эмоционально устойчивым. Как излишняя эмоциональность, так и эмоциональная заторможенность могут быть препятствием для осуществления четких и быстрых профессиональных действий.

Кроме того, к проявлениям повышающим вероятность появления синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности врача-онколога, относится «стрессируемость»

и напряжение, а также выгорание в высокой степени зависит от мотивации врача-специалиста. Выгоранию подвержены те, кто работает страстно, с особым интересом (у этих людей можно отметить «сверхмотивацию»). Помогая другим, на протяжении многих лет профессиональной деятельности, специалист начинает чувствовать разочарование, так как, зачастую, не удается достичь того результата, которого ожидал. Такая работа сопровождается чрезмерной потерей психической энергии. Соответственно, при столкновении с трудностями чаще всего уверенность в своей компетенции снижается, уменьшается адекватность восприятия своих действий, как правильных. Многие в этом случае бросают свою работу и «ищут себя» в других сферах деятельности, оставив за спиной непреодолимые трудности.

Анализ результатов исследования проявления СЭВ у врачей-онкологов

Исследование степени риска к СЭВ среди врачей-онкологов, показало, что из 34 практикующих врачей-онкологов стационара, в возрасте от 23 до 65 лет, проблема «выгорания» актуальна: так, у 69% обследованных выявлен синдром «выгорания» и только у 31% – «выгорание» отсутствует.

В группе врачей-онкологов со сформировавшимся эмоциональным выгоранием выявлено, что в фазе «Напряжение» наиболее выражен симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» (40,9%), демонстрирующий собой ответную реакцию на факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания; в фазе «Истощение» ведущими симптомами являются «эмоциональный дефицит» (38,4%), «личностная отстранённость» (31,8%), отражающие состояние нервной системы. В группе врачей-онкологов с отсутствием эмоционального выгорания, доминирующими симптомами являются «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (39,3%) и «редукция профессиональных обязанностей» (28,2%).

Согласно полученным результатам, наблюдается тенденция к тому, что у большинства обследованных врачей-онкологов присутствуют симптомы эмоционального выгорания различного уровня выраженности, что без сомнения, требует проведения психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий. Кроме того, в группе обследованных, со сложившимся синдромом «эмоционального выгорания» преобладают профессионалы, работающие в должности более 10 лет, при этом не удовлетворены условиями труда. Таким образом, неблагоприятные условия труда повышают риск развития выгорания, а благоприятные являются фактором, ослабляющим влияние профессиональных стрессов.

Вместе с тем, в профессиональной деятельности врача-онколога особое значение имеет эмоциональный компонент социального взаимодействия. Напряженность, эмоциональная на-

сыщенность работы онколога повышает вероятность возникновения признаков выгорания. После осознания определенных эмоциональных и физиологических проявлений симптомов выгорания повышается потребность справляться с нарушением здоровья.

В решении проблемы эмоционального выгорания врача-онколога особое значение имеет возможность принятия профилактических мер по предотвращению выгорания. Мы полагаем, что признаки выгорания могут проявляться у работника после накопления определенного опыта профессиональной деятельности, поэтому считаем необходимым проведение профилактических мероприятий по предупреждению эмоционального выгорания на ранних этапах профессиональной деятельности, а именно у начинающих врачей-онкологов (стаж работы которых не более пяти лет). С этой целью нами был разработан тренинг по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания через выработку стратегий совладания с симптомами эмоционального выгорания, а также обучение врачей навыкам саморегуляции.

Заключение

Психологическая работа по профилактике и устранению синдрома эмоционального выгорания у врачей онкологов, может включать следующее: снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью, обучение их навыкам саморегуляции и техникам расслабления, а также контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости; кроме того, развитие у врачей-онкологов, навыков коммуникативного взаимодействия с пациентами, коллегами и руководством, через проведение групповых тренинговых занятий по развитию коммуникативных навыков; а также, профилактическая работа по предупреждению влияния ряда профессиональных и личностных факторов, способствующих СЭВ. Особое место в психопрофилактической работе по предупреждению СЭВ следует уделить развитию у врачей-онкологов – умению разрешать конфликтные ситуации и находить конструктивные решения, используя разного рода тренинги по развитию уверенности в себе, самораскрытию, личностному росту.

Список литературы

1. Борисова М.В Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 96-103.
2. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания // Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара, 1999. С. 161-169.

3. Большая психологическая энциклопедия. <http://dic.academic.ru/>
4. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях; под ред. Г.С. Никифоров. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
5. Малыгин В.Л., Искандирова А.С., Пахтусова Е.Е., Шевченко Д.В. Социально-психологические факторы риска формирования эмоционального выгорания у врачей психиатров и наркологов. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. № 4.
6. Maslach C. Job Burnout / C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. Pp. 397-422.
7. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3.
8. Решетова Т.В. Влияние когнитивного стиля на взаимоотношения врача и больного // Психологический журнал. 1990. № 1.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. 123 с.
10. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: Стресс и тревога в спорте. – М.: Наука, 1983. С. 12-24.
11. Юровская М.А. Психологический профиль врача: изучение профессий интеллектуального труда. – М.: Просвещение, 1984.
12. Freudenberger H.J. The issues of staff burnout in therapeutic communities // J. Psychoactive Drugs. 1986. Vol. 18. Pp. 247-251.

References

1. Borisova M.V *Voprosy psikhologii*. 2005. № 2. Pp. 96-103.
2. Boyko V.V. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* / Red. D.Ya. Raygorodskiy. – Samara, 1999. Pp. 161-169.
3. <http://dic.academic.ru/>
4. Vodop'yanova N.E. *Sindrom «psikhicheskogo vygoraniya» v kommunikativnykh professiyakh* [The syndrome of «emotional burnout» in the communication professions]; pod red. G.S. Nikiforov. – SPb.: Izd-vo SpbGU, 2000.
5. Malygin V.L., Iskandirova A.S., Pakhtusova E.E., Shevchenko D.V. *Meditinskaya psikhologiya v Rossii*. 2011. № 4.

6. Maslach C. Job Burnout / C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. Pp. 397-422.
7. Orel V.E. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza*. 2001. № 3.
8. Reshetova T.V. *Psikhologicheskiy zhurnal*. 1990. № 1.
9. Sel'e G. *Stress bez distressa* [Stress without distress]. – М.: Progress, 1979. 123 p.
10. Spilberger Ch.D. *Kontseptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi: Stress i trevoga v sporte* [Conceptual and methodological problems in the study of anxiety: Stress and anxiety in sports]. – М.: Nauka, 1983. Pp. 12-24.
11. Yurovskaya M.A. *Psikhologicheskiy profil' vracha: izuchenie professiy intellektual'nogo truda* [The psychological profile of the doctor: the study of intellectual labor occupations]. – М.: Prosveshchenie, 1984.
12. Freudenberger H.J. The issues of staff burnout in therapeutic communities. *J. Psychoactive Drugs*. 1986. Vol. 18. Pp. 247-251.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Перевезенцева Наталия Леонидовна, доцент кафедры педагогики и психологии, кандидат психологических наук

*Дальневосточный государственный медицинский университет Минздрава России
ул. Муравьева-Амурского, д. 35, г. Хабаровск, 680000, Россия
e-mail: nataperevez@mail.ru*

DATA ABOUT THE AUTHOR

Perevezentseva Nataliya Leonidovna, Manifestation of burnout have doctors-oncologists
*Eastern State Medical University, Ministry of Health of Russia
st. Murav'eva-Amurskogo, 35, Khabarovsk, 680000, Russia
e-mail: nataperevez@mail.ru*