

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВРАЧЕЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.И. Филиппченкова, Е.В. Балакшина

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», г. Тверь

© Филиппченкова С.И., Балакшина Е.В., 2022

DOI 10.46573/2409-1391-2022-2-88-91

***Аннотация.** В статье анализируется проблема профессионального выгорания врачей-онкологов и его последствий для самих врачей, их коллег и пациентов. Сохранение здоровья в профессиональной деятельности врачей-онкологов инициирует разработку системы психологического сопровождения их профессиональной деятельности, включающей психологические тренинги, групповое и индивидуальное консультирование в контексте проблем медицинской практики. Представлены результаты апробации программы психологической профилактики профессионального выгорания у врачей-онкологов. Психодиагностический инструментарий исследования составила методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко в модификации Е.П. Ильина. Зарегистрированы значимые показатели снижения ведущих симптомов профессионального выгорания у врачей по результатам тестирования, осуществленного до и после проведения тренинга.*

***Ключевые слова:** профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, врач-онколог.*

Профессиональное здоровье врачей в современной психологической науке принято рассматривать как одну из важнейших характеристик высокого профессионализма в частности и в контексте показателей эффективности системы здравоохранения в целом [3–6]. Сегодня у врачей ярко выражена потеря психологического и профессионального здоровья, индикатором чего выступает синдром эмоционального выгорания – состояния физического, эмоционального и умственного истощения. Понятие «burnout» (выгорание) в психологическую науку ввел в 1974 г. американский психиатр Х.Дж. Фрейденберг, который использовал его для описания «особого расстройства личности у здоровых людей, возникающего вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками» [4]. К этому времени было собрано достаточно много фактов, говорящих о том, что среди учителей, врачей, психологов, полицейских и различного рода социальных работников часто можно встретить людей сухих, резких и неадекватных в общении. В то же время ряд исследований показал, что представители этих профессиональных групп чаще других подвержены разного рода психосоматическим расстройствам [5, 6, 8]. Первоначально выгорание рассматривалось как так называемая «плата за эмпатию, сопереживание и сочувствие», но постепенно оно трансформировалось в «болезнь коммуникативных профессий».

Концептуализируя синдром эмоционального выгорания, В.В. Бойко эксплицировал как его причины – ответ на длительный хронический стресс и наличие конфликта между ресурсами человека и предъявляемыми к нему требованиями, так и

последствия – заниженную самооценку, негативное отношение к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к пациентам.

Исследователями выделены три стадии патологического синдрома: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, а также описана его психофизическая, социально-психологическая и поведенческая симптоматика [1, 7, 8]. Имеющий сложную симптоматику синдром эмоционального выгорания наблюдается у трети принявших участие в нашем исследовании врачей-онкологов. Согласно диагностическим индикаторам, врач-онколог переживает чувство зажатости, граничной потерянности, безысходности, что вызывает мощное психическое напряжение. Опасность синдрома эмоционального выгорания состоит в том, что возникает проблема переноса профессиональной ответственности, перекалывания трудовых обязанностей на коллег или средний медицинский персонал. Нарастающее изоляционистское настроение влечет за собой уклонение от профессиональной деятельности. Последствиями синдрома эмоционального выгорания у врача-онколога являются снижение работоспособности, повышенная психическая истощаемость, равнодушие, цинизм, утрата позитивного настроения к окружающим [2].

В 2020–2021 гг. нами проводилось исследование уровня сформированности профессионального выгорания у врачей-онкологов Тверского региона. Результаты показали, что две трети обследованных врачей-онкологов имеют уже сформировавшийся синдром эмоционального выгорания, что сопровождается выраженной неудовлетворенностью собой и тенденцией к негативной оценке своей профессиональной компетентности и продуктивности, снижением профессиональной мотивации. Выявленная редукция профессиональных обязанностей у врачей-онкологов приводит к усилению негативного отношения к профессиональным обязанностям: они стараются не вовлекаться в трудовой процесс и склонны перекалывать свои обязанности и ответственность на коллег и средний медицинский персонал; налицо стремление к уклонению от своей работы. Кроме того, эмоциональный тонус врачей-онкологов значительно снижен, повышена психическая истощаемость, налицо равнодушие, отсутствие способности к демонстрации сильных эмоций (как положительных, так и отрицательных).

На основании полученных результатов исследования была разработана и апробирована программа тренинга профилактики профессионального выгорания у врачей-онкологов. Апробация осуществлялась на выборке врачей и заведующих отделениями ГБУЗ «Тверской областной клинический онкологический диспансер», профессорско-преподавательском составе кафедры онкологии, хирургии и паллиативной медицины ТГМУ (45 человек, из них 24 мужчины и 21 женщина в возрасте от 34 до 73 лет, средний возраст $47,08 \pm 9,5$). Тренинговая группа формировалась из 12–15 человек; работа проходила в течение шести занятий, длительность одного занятия составляла около 1 часа 30 минут. Концепция психологического тренинга была озвучена на первом занятии.

Для достижения цели разработанного психологического тренинга – профилактики профессионального выгорания у врачей-онкологов – были решены следующие задачи:

- 1) расширение знаний участников тренинга о профессиональном выгорании, профессиональном стрессе, эмоциональном выгорании;
- 2) формирование ответственного отношения врачей к своему профессиональному здоровью;
- 3) рефлексия собственного психологического состояния и анализ конструктивных способов борьбы с нарастающим профессиональным стрессом.

Путем эмоциональной включенности в процессы психологического тренинга участники формируют собственное представление о различных формах профессионального здоровья и обучаются конструктивным способам решения психологических проблем в профессиональной деятельности. Программа психологического тренинга состоит из вводной встречи, шести тематических занятий и заключительного этапа. В результате апробации программы психологического тренинга были получены данные, подтверждающие его эффективность в профилактике и коррекции профессионального выгорания врачей. Психологическая диагностика проводилась до и после проведения тренинга с использованием психодиагностического инструментария: методики В.В. Бойко для изучения уровня эмоционального выгорания (в модификации Е.П. Ильина) [1].

Согласно результатам психодиагностики, проведенной до и после тренинга, и математико-статистического анализа с использованием критерия Манна – Уитни, зарегистрированы значимые показатели снижения показателей ведущих симптомов профессионального выгорания у врачей (при достоверности различий на уровне $p < 0,05$): среднегрупповой показатель симптома «Неудовлетворенность собой» (НС) снизился на 3,8 балла, показатель симптома «Загнанность в клетку» (ЗК) – на 4,7 балла, показатель симптома «Редукция профессиональных обязанностей» (РПО) – на 5 баллов, показатель симптома «Эмоциональная отстраненность» (ЭО) – на 6,3 балла, показатель симптома «Личностная отстраненность» (ЛО) – на 5,7 балла.

Таким образом, результаты апробации программы психологического тренинга профилактики профессионального выгорания врачей-онкологов демонстрируют насущную необходимость разработки системы их психологического сопровождения, включающей в себя психологические тренинги, групповое и индивидуальное консультирование по проблемам в профессиональной деятельности. Напряженная трудовая деятельность врачей-онкологов провоцирует такие ярко выраженные проблемы, как неудовлетворенность своей деятельностью, упрощение профессиональных обязанностей, эмоциональное и личностное отчуждение.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00038 «Управление качеством жизни, связанным со здоровьем в онкологии: междисциплинарные подходы, экзистенциально-психологическая модель врачевания» (2019–2021).

Библиографический список

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Изд-во ин-та психотерапии, 2009. 278 с.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3–16.
3. Lemaire J.B.,Wallace J.E. Burnout among doctors // BMJ. 2017. Vol. 14. No. 358. P. 3360. DOI: 10.1136/bmj.3360
4. Freudenberger H. Staff burnout // Social Issues. 1974. No. 30 (1). P. 159–165.
5. Kondo K. Burnout syndrome // Asian Medical J. 1991. No. 34 (11). P. 49–57.
6. Maslach C., Leiter M.P. The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do about It // Open Journal of Depression. 2014. Vol. 3 No. 4. P. 32–28.
7. Maslach C. A multidimensional theory of burnout / ed. C.L. Cooper // Theories of organizational stress. 1998. 85 p.
8. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. Applied and

Preventive Psychology // Open Journal of Depression. 2014. Vol. 4. No. 7. P. 52–68.

9. Schaufeli W.B. Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model // Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations. 1996. Vol. 10. No. 3. P. 225–237.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT DOCTORS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

S.I. Filippchenkova, E.V. Balakshina

Tver State Technical University, Tver, Russia

***Abstract.** The article analyzes the problem of professional burnout of oncologists and its consequences for the doctors themselves, their colleagues and patients. Maintaining health in the professional activities of oncologists initiates the development of a system of psychological support for their professional activities, including psychological trainings, group and individual counseling in the context of problems of medical practice. The results of testing the program of psychological prevention of occupational burnout in oncologists are presented. The psychodiagnostic toolkit of the study compiled a methodology for diagnosing the level of emotional burnout V.V. Boyko in the modification of E.P. Ilyin. Significant indicators of the reduction of leading symptoms of occupational burnout in doctors were recorded based on the results of testing carried out before and after the training.*

***Keywords:** occupational health, occupational burnout, oncologist.*

Об авторах:

ФИЛИППЧЕНКОВА Светлана Игоревна – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь, SPIN-код: 1852-8794, e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

БАЛАКШИНА Елена Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь, SPIN-код: 8787-2928, e-mail: balakshina79@mail.ru

Authors information:

FILIPPCHENKOVA Svetlana Igorevna – doctor of psychological sciences, professor of the department of psychology and philosophy, Tver State Technical University, Tver, SPIN-code: 1852-8794, e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

BALAKSHINA Elena Vladimirovna – candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology and philosophy, Tver State Technical University, Tver, SPIN-code: 8787-2928, e-mail: balakshina79@mail.ru