

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ ОФТАЛЬМОЛОГОВ

Жукова И.П.¹, Филиппченкова С.И.^{1;2}

¹ ФГБОУ ВО Тверской Государственный Технический Университет, г. Тверь, Россия

² ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN OPHTHALMOLOGISTS

Zhukova I.P.¹, Filippchenkova S.I.^{1;2}

¹Tver State Technical University, Tver, Russia

²Tver State Medical University, Tver, Russia

Аннотация:

Представлены результаты теоретического анализа эмоционального выгорания как психологического феномена, рассмотрена специфика профессиональной деятельности врача-офтальмолога, а также их профессионально важные качества как специалистов. Представлены программа и результаты эмпирического исследования профессионального выгорания врачей у офтальмологов.

Abstract: The article presents the results of theoretical analysis of emotional burnout as a psychological phenomenon, examines the specifics of professional activity of an ophthalmologist, as well as their professionally important qualities as specialists. The article presents the program and results of empirical research of professional burnout of ophthalmologists.

Ключевые слова: выгорание, стресс, врач, офтальмолог.

Key words: burnout, stress, doctor, ophthalmologist.

Актуальность проблемы Выгорание – это состояние, когда человек испытывает сильное физическое и эмоциональное истощение, вызванное длительным и несбалансированным напряжением в работе или жизни. Оно проявляется через ухудшение физического и психического состояния, снижение продуктивности и неудовлетворенность работой или жизнью в целом [1, 6].

Выгорание обычно развивается поэтапно [2]. Первый этап – это усиление стресса и усталости, вызванное повышенной нагрузкой на работе или недостаточным временем для отдыха и восстановления. Второй этап – это появление признаков эмоционального выгорания, таких как раздражительность, апатия, чувство беспомощности и безысходности, изменение настроения. Третий этап – это снижение производительности и мотивации, ухудшение качества работы, возможное развитие физических симптомов, таких как головные боли, проблемы со сном и пищеварением.

Выгорание может произойти по любой причине, которая вызывает превышение того, что человек способен выдержать. Это может быть связано с работой (например, передозировка работы, конфликты с коллегами или руководством), личной жизнью (например, проблемы в отношениях, финансовые трудности), или даже недостатком самоуважения и уверенности в себе [4, 8].

Одним из ключевых аспектов выгорания является потеря смысла и цели в работе или жизни. Человек перестает видеть смысл в своих усилиях, чувствует, что его труд не приносит результатов или не оценивается другими, и теряет мотивацию и энергию для дальнейшей работы или развития. Для предотвращения выгорания необходимо уделять достаточно внимания самому себе и своим потребностям, устанавливать границы для работы и личной жизни, находить время для отдыха и релаксации, поддерживать здоровый образ жизни и учиться управлять своими эмоциями и стрессом. Выгорание – это серьезное состояние, требующее вмешательства и изменений в жизни человека. Если вы замечаете у себя или у кого-то из близких признаки выгорания, важно обратиться за помощью к специалисту или поддержать человека в его стремлении восстановить баланс и благополучие [5, 9, 10].

Цель исследования: провести теоретический анализ феномена эмоционального выгорания и осуществить эмпирическое исследование у врачей офтальмологов на выявление эмоционального выгорания.

Профессиональная деятельность является значимым фактором, повышающим наполненность жизни человека стрессовыми воздействиями. Человеку, как субъекту труда, приходится жить и работать в условиях резервов организма. Это обусловлено тем, что профессиональная деятельность максимально насыщена многочисленными связями, многообразными отношениями, часто реализуемых в условиях повышенного динамизма, высокой интенсивности этого социального взаимодействия [3]. При длительном воздействии данной совокупности факторов, при постоянных перегрузках организма в целом и нервной системы в частности и отсутствии достаточных условий полного восстановления физических и духовных сил, у работника может развиваться состояние профессионального стресса.

В настоящее время синдром эмоционального (профессионального) выгорания (СЭВ) признан проблемой, требующей медицинского вмешательства [6]. Особенно актуальна эта проблема для медицинских работников, в частности, для врачей. В условиях медицинской деятельности личность врача подвергается постоянному воздействию обстоятельств, которые можно характеризовать как профессиональный стресс, — характер организации труда и отношения в коллективе и с руководством, психологическое давление со стороны пациентов и их родственников, коллег, администрации — что, в конечном счете, может привести к ее деформации в виде синдрома «эмоционального выгорания». У некоторых врачей со временем появляются психические и соматические нарушения со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, бессонница, частые и длительные простуды, возрастает уровень тревоги, депрессивных переживаний, а также использование медикаментозных средств и алкоголя для коррекции эмоционального напряжения, аддиктивное поведение.

Таким образом, эмоциональное выгорание может оказывать негативное влияние как на собственное здоровье медицинских работников, так и на качество оказываемой ими медицинской помощи. Это определяет актуальность исследований, направленных на изучение предикторов и протекторов выгорания, а также формирование программ профилактики данного состояния.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально включила профессиональное выгорание в 11 пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11). Согласно этому решению, речь идет о клинически значимом синдроме, «проистекающем от ситуации хронического стресса на рабочем месте, которую не удается успешно преодолеть».

Офтальмолог (от греч. *ophthalmos* – «глаз»; *logos* – «наука») – врач, специализирующийся на диагностике и лечении болезней глаз. По-другому его называют окулист, от лат. *oculus* – «глаз», но, пожалуй, чаще – глазной врач. Важные качества.

Офтальмолог по роду своей деятельности должен постоянно контактировать с представителями различных социальных групп, поэтому его характерными чертами должны быть самоконтроль, высокий уровень самодисциплины, тактичность. Кроме того, специалист должен иметь выраженное стремление помогать людям, эмпатию, склонность к анализу, устойчивость к стрессовой ситуации. Врач-офтальмолог должен вызывать у пациентов доверие и уважение, поэтому ему также потребуются развитые коммуникативные навыки и личное обаяние. Профессия врача-офтальмолога предполагает: ответственность, склонность к работе руками, хорошую мелкую моторику, аккуратность.

Достижения науки и техники требуют от врача-офтальмолога готовности осваивать всё новые и новые технологии.

К недостаткам профессии офтальмолога можно отнести:

- Офтальмологу часто приходится сталкиваться со сложными пациентами, в том числе такими, которые пренебрегают предписаниями врача и усугубляют своё состояние, вплоть до потери зрения.
- Высокий риск инфицирования различными заболеваниями при работе с травмированными тканями глаз.
- Работа является стрессогенной, как и любая медицинская профессия
- Высокая степень ответственности за качество жизни каждого пациента.

К достоинствам профессии офтальмолога:

- большое количество вакансий во всех регионах России

- невысокая физическая нагрузка в ходе работы
- врач-офтальмолог имеет право на все стандартные социальные гарантии
- работа не только интересная, но и социально значимая

Надо сказать, что окулисты, работающие в обычных государственных поликлиниках, как правило, не занимаются операциями. Они проводят обследование, прописывают очки, следят за состоянием пациентов и при необходимости направляют на лечение в клинику. Сложные операции на глазах проводятся в стационарах. Но в некоторых случаях, например, при лазерной коррекции зрения, возможно амбулаторное лечение. В любом случае это требует совершенного оборудования и современных материалов. Оперирующий окулист называется хирургом-офтальмологом (офтальмохирургом). Где бы он ни работал, он должен обладать высочайшей квалификацией.

Объект исследования: профессиональное выгорание врачей офтальмологов

В исследование приняли участие врачи офтальмологи в количестве 71 человек из разных регионов России в возрасте от 25 до 61 лет, с общим стажем работы от 3х до 40 лет. Среди них мужчин -9, женщин -62. Из них врачи офтальмологи поликлинического звена - 33 человека со стажем работы от 3х до 40 лет ; офтальмологи-хирурги - 22 человека со стажем работы от 2х до 29 лет, лазерные хирурги- 16 человек со стажем работы от 1го до 29 лет. Из них квалификационную категорию имеют 23 врача, учёную степень – 8 врачей.

Предмет исследования: доминирующие факторы профессионального выгорания врачей офтальмологов

Цель исследования: провести теоретический анализ феномена эмоционального выгорания и осуществить эмпирическое исследование у врачей офтальмологов на выявление эмоционального выгорания.

Психодиагностический инструментарий исследования:

1. Методика «Сокращённый опросник эмоционального выгорания» [1].
2. Методика на «выгорание» МБИ [7].
3. Методика «Профессиональное здоровье и профессиональный стресс» [1].
4. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25 (в адаптации Е.Н.Водопьяновой)» [1].
5. Методика «Астенического состояния (ШАС) (создана Л.Д.Малковой и адаптирована Т.Г.Чертовой)» [1].
6. Методика «Шкала депрессии Э.Бека» [1].

Методика «Сокращённый опросник эмоционального выгорания».

Опросный лист состоит из 35 утверждений, по каждому из которых испытуемый высказывает своё мнение. Если согласен с утверждением, то около соответствующего ему номера в бланке ответов ставится знак «+» (да), если не согласен — то знак «-» (нет). Обработка данных проводится по соответствующему «ключу» к методике — перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» или «нет»; в скобках указаны баллы, проставляемые за каждый ответ. В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем сумма по всем симптомам, т. е. его итоговый показатель.

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется следующим образом:

9 и менее баллов- несложившийся симптом.

10-15 баллов- складывающийся симптом

16 и более баллов — сложившийся симптом

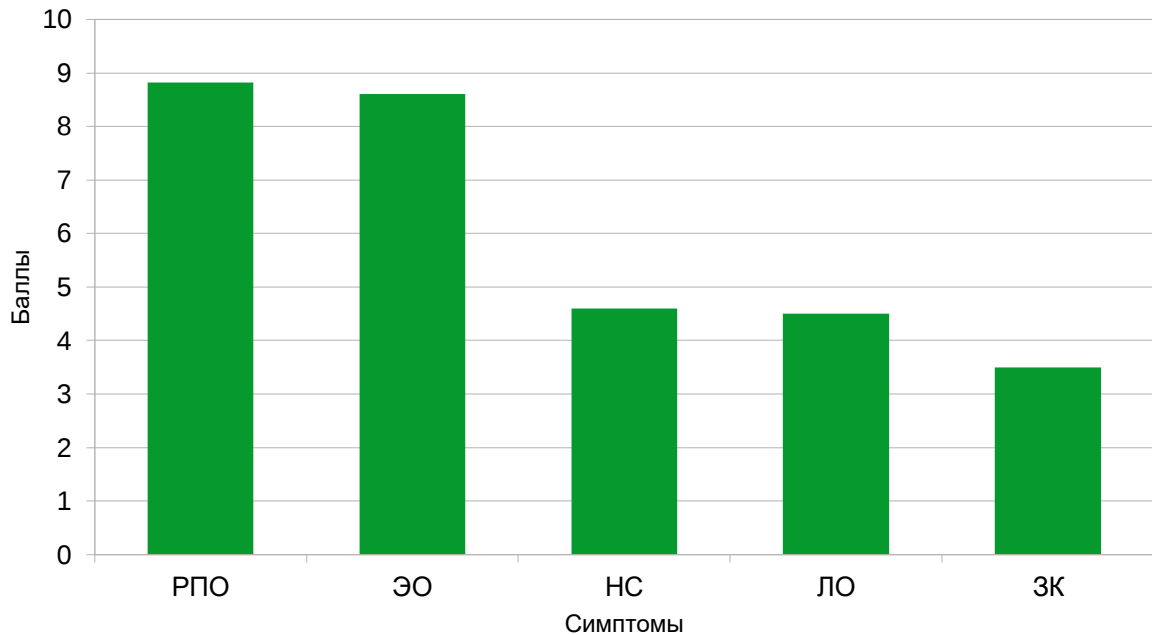
Соответственно сумма баллов по всем симптомам равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50-75 — о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше - об имеющемся «выгорании».

Анализ и интерпретация результатов симптомов эмоционального выгорания

Диагностика симптомов эмоционального выгорания.

Каждому работающему человеку желательно время от времени задавать себе вопрос - не появляются ли у меня издержки профессиональной деятельности? Очень важно научиться самому определять первые признаки профессиональных негативных изменений, пока еще скрытые от окружающих, и своевременно принять необходимые меры.

Данные результатов симптомов эмоционального выгорания врачей офтальмологов представлены в виде диаграммы



РПО — редукция профессиональных обязанностей — 8,82 балла

ЭО — эмоциональная отстранённость — 8,60 балла

НС — неудовлетворённость собой — 4,62 балла

ЛО — личностная отстранённость — 4,55 балла

ЗК — загнанность в клетку — 3,58 балла

Проанализируем данные выраженности симптомов эмоционального выгорания у врачей офтальмологов, учитывая, что всего в исследовании приняло участие 71 человек в возрасте от 25 до 61 лет.

По данным исследования, среди врачей офтальмологов нет сложившихся симптомов выгорания. Такие симптомы как «редукция профессиональных обязанностей» и «эмоциональная отстранённость» по баллам 8.82 и 8.60 близки к складывающимся симптомам.

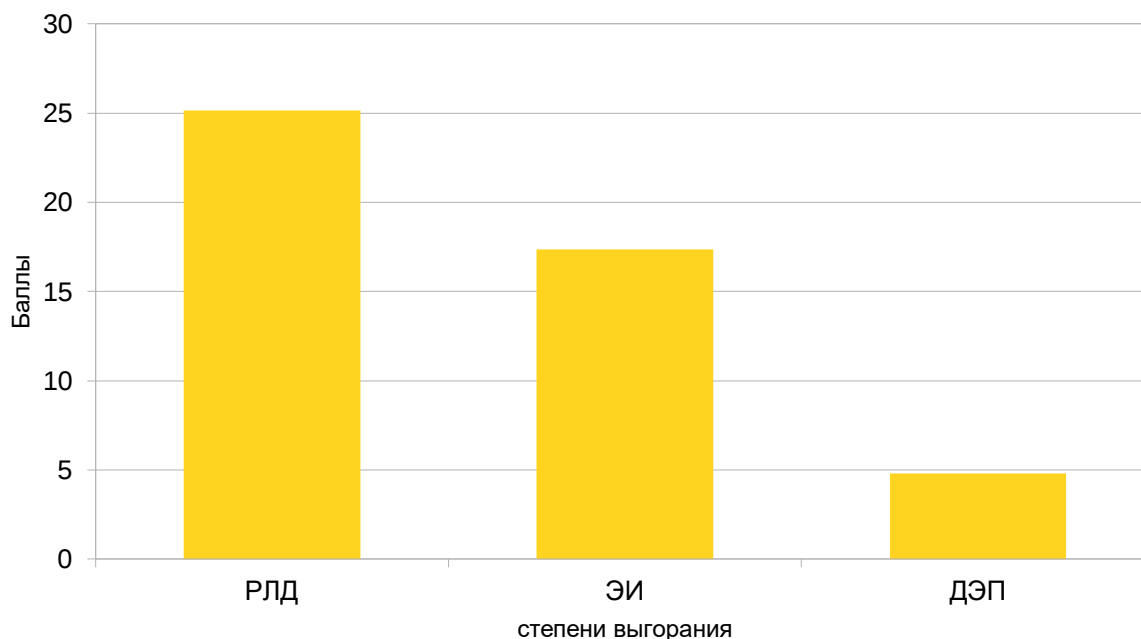
Эти результаты могут быть полезны для разработки и внедрения профилактических мероприятий и программ по управлению стрессом на рабочем месте, направленных на снижение эмоционального выгорания врачей офтальмологов.

Методика на «выгорания» МВІ

Авторами данной методики являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек-человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Она включает в себя 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой, и для каждого из них предлагается 6 градаций оценки, которая лучше соответствует частоте ваших мыслей и переживаний — от «никогда» (0 баллов), «очень редко», «иногда» «часто», «очень часто» до «ежедневно» (6 баллов). По итоговой сумме баллов определяется состояние опрашиваемого: деперсонализация, редукция профессионализма (редукция личностных достижений) и эмоциональное истощение.

Данные результатов врачей офтальмологов представлены в виде диаграммы.



РЛД — редукция личностных достижений — 25,17 балла — высокий уровень

ЭИ — эмоциональное истощение — 17,37 балла — средний уровень

ДЭП — деперсонализация — 4,79 балла — низкий уровень

Проанализируем данные:

- Деперсонализация – 4.79 балла (низкий уровень)
- Эмоциональное истощение – 17.37 баллов (средний уровень)
- Редукция личных достижений – 25.17 балла (высокий уровень)

Анализируя полученные данные можно сделать следующие выводы:

- Низкий показатель деперсонализации (отстранённость, негативное отношение к пациентам) — говорит о вовлеченности врача в процесс работы, о достижении лучшего результата лечения для своих пациентов.

- Средний уровень эмоционального истощения говорит об эмоциональном перенапряжении и истощении в процессе профессиональной деятельности.

- Высокий уровень редукции личных достижений (снижение профессиональной эффективности) свидетельствует о том, что врачи очень критично оценивают свои профессиональные успехи и подвержены переживанию профессиональной несостоятельности.

Таким образом, полученные данные указывают на низкий уровень профессиональной эффективности на фоне эмоционального истощения. Эти данные необходимо учитывать при разработке дифференцированных программ профилактики и коррекции выгорания.

Литература

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб, 2009. 278 с.
2. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. Методология, теория, практика М.: Санкт-Петербургский гос. ун-т (СПбГУ), 2011. 124 с.
3. Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): учебное пособие / Е.А. Климов. М., 2003.
4. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2020. № 1 (31). С. 122–130.
5. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии - 2008. - № 2. - С. 3–16

6. Найденова С.В., Пономарев П.А. Профессиональный стресс: специфика возникновения и его психолого-экономические последствия // Современные инновации. 2015. № 2 (2). С. 97–100.
7. Опросник профессионального выгорания Маслач, МБИ/ПВ. URL: <https://psytests.org/psystate/maslach.html> (дата обращения: 04.02.2024).
8. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. 1994, №4. С. 57–64.
9. Чернышева Н.В., Дворникова Е.О., Малинина Е.В. Особенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников государственных и частных медицинских учреждений // Психология. Психофизиология. 2018. Т. 11. № 14. С. 61–72.
10. Lemaire J.B.,Wallace J.E. Burnout among doctors// BMJ. - 2017.-