**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

**Аннотация.** Медицинские работники – это специалисты, которые регулярно находятся в условиях сложной психологической обстановки и тяжелых физических нагрузок, поэтому они наиболее сильно подвержены синдрому эмоционального выгорания. Так, по данным исследований, в России более 67,6% сотрудников медучреждений подвержены этому синдрому. При этом современный мир ставит новые вызовы перед системой здравоохранения, такие как COVID-19, что ещё больше усиливает распространение выгорания среди медработников. Поэтому необходимо срочное принятие комплексных мер по профилактике и лечению синдрома эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, медицинские работники.

В современном мире проблема эмоционального выгорания присуща большинству профессий, но наиболее сильно ей подвержены профессии социономического типа, предполагающие постоянную работу с людьми. При этом особенно остро синдром эмоционального выгорания (СЭВ) проявляется у медицинских работников. Так, согласно исследованиям СЭВ подвержены более 67,6% сотрудников медицинских учреждений, а у 10,5% этот синдром находится в стадии формирования [3].

Впервые, термин «burnout» – «эмоциональное сгорание» сформулировал американский психиатр X. Дж. Фрейденбергер в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. В 1976 г. К. Маслач опубликовала первую статью, посвященную проблеме эмоционального выгорания, в которой определила это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам» [7].

Таким образом, первоначально под этим понятием понималось состояние изнеможения и истощения с сочетанием чувства собственной беспомощности и бесполезности.

В отечественной психологии исследованием проблемы эмоционального выгорания занимаются такие специалисты как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Козина, Е.И. Лозинская, Г.А. Макарова, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк, Т.С. Яценко и др.

Стоит отметить, что в наше время сохраняется проблема в разногласии терминологического понятия, а также понимании и толковании проблематики «эмоционального выгорания». В частности, В.В. Бойко определяет «выгорание», как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [1, с.19]. О.И. Бабич под «выгоранием» понимает «результат воздействия длительного рабочего стресса и некоторых форм профессионального кризиса». К. Кондо описывает понятие «эмоционального сгорания» как «… дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношении» [7].

М. Буриш под «выгоранием» подразумевает «… психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса» [6].

На наш взгляд, наиболее точно определение понятие «профессиональное выгорание» сформулировали Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова как «…негативное психологическое явление, проявляемое через психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных профессиональных установок и снижение профессиональной мотивации, наблюдаемое у лиц без психопатологии» [2, с. 24].

Согласно В.В. Бойко существуют внешние и внутренние факторы СЭВ. Среди внешних факторов можно выделить постоянную напряжённую психоэмоциональную деятельность, дестабилизирующую организацию деятельности, высокий уровень ответственности, напряженную психологическую атмосферу и трудный контингент, с которым работает профессионал. Внутренними факторами являются склонность к застреванию (эмоциональной ригидности), интенсивная интериоризация (рефлексия и ответственность), низкая мотивация эмпатии и эмоциональной отдачи и нравственные дефекты и дезориентация личности [1].

Синдром эмоционального выгорания формируется в результате совокупности ряда причин. Так, основными причинами возникновения СЭВ у медицинских работников являются:

- тяжелые условия труда, сопряжённые с постоянным риском для здоровья и жизни;

- высокая ответственность и необходимость принимать сложные решения, от которых зависит жизнь других людей;

- эмоциональные перегрузки из-за постоянного общения с большим количеством людей;

- информационные перегрузки;

- физические перегрузки из-за регулярной переработки, недостатком персонала, работой в ночные смены;

- несправедливое распространение обязанностей между сотрудниками медицинских учреждений;

- низкая заработная плата, несоответствующая вложенным усилиям;

- снижение уровня престижности профессии;

- реорганизация в системе здравоохранения, вынуждающая медицинских сотрудников искать новое место работы, переквалифицироваться на другие должности;

На сегодняшний день описано более 100 симптомов СЭВ, из которых наиболее часто встречаются чувство усталости и истощения, психосоматические недомогания, негативное отношение к работе и пациентам, наличие вредных привычек, раздражительность, агрессивное поведение, апатичность, переживание чувства вины, депрессии, бессонница.

Согласно трёхфакторной модели К. Маслач и С. Джекобсон синдром «эмоционального выгорания» определяют три основных признака:

1. эмоциональное истощение, проявляющееся как чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;
2. деперсонализация, выражающееся в эмоциональной отстраненности, безразличности, циничном отношении к своему труду;
3. редукция профессиональных достижений, проявляющая в негативном оценивании результатов своего труда, ощущении собственной некомпетентности.

В наше время данная модель дополняется четвертым фактором – химической зависимостью (табакорурением, алкоголизацией и наркоманией).

В. В. Бойко (1996), рассматривает «выгорание» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций из психотравмирующей ситуации». [1]

Его трехфазная модель включает следующие стадии, каждая из которых включает четыре симптома.

1. Симптомы фазы напряжения: переживание психотравмирующих ситуаций, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия.

2. Фаза резистенции включает следующие симптомы: неадекватное избирательное реагирование, эмоционально — нравственную дезориентацию, сужение сферы эмоционального реагирования, редукцию профессиональных обязанностей.

3. Симптомы фазы истощения: дефицит эмоций, эмоциональная отстраненность (равнодушие), личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения.

В качестве основных методов диагностики СЭВ наиболее часто применяются «Диагностику эмоционального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [6] и «Диагностику уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко), которая также может быть использована для самодиагностики.

Профилактика СЭВ включает в себя комплексную работу трех направлений: меры помощи от руководства медучреждения, помощь психолога и меры самопомощи медицинского работника.

Ведущая роль в профилактике СЭВ принадлежит руководству учреждения, задача которого обеспечить возможность удовлетворения потребностей сотрудников: начиная с достойного материального вознаграждения, стабильности и соблюдении трудовых прав медицинских работников и заканчивая удовлетворением потребностей в уважении, в сохранении престижа профессии, а также возможностями для саморазвития, профессионального и духовного роста. В результате предотвращается одно из главных проявлений синдрома эмоционального выгорания – ощущение бессмысленности работы.

Важное место в профилактике СЭВ занимают методы самопомощи. Безусловно несмотря на то, что эти методы просты и понятны, выполнить их бывает сложно, особенно сотрудникам медучреждений, график работы которых часто не нормирован. Поэтому, на наш взгляд, руководству медучреждений необходимо проводить семинары, выпускать информационные брошюры, с целью популяризирования методов профилактики СЭВ и разъяснения важности самопомощи.

Первое, на что стоит обратить внимание медработникам в профилактике СЭВ – это режим работы и отдыха. Необходимо обеспечить достаточное количество перерывов на отдых и прием пищи, соблюдать правила гигиены сна. Не стоит брать работу на дом, лучше посвятить это время своей жизни, заняться спортом, полноценно отдохнуть, выспаться.

Во-вторых, так как медицинская деятельность сопряжена с хроническим и острым стрессом, необходимо повышать стрессоустойчивость, овладевая техниками психорелаксации. В этом поможет психотерапевт. Не стоит игнорировать опыт коллег, можно обращаться за советами и профессиональной помощью.

В-третьих, если появилось негативное отношение к работе, необходимо разобраться в причинах. Например, если потерялся интерес к работе, то можно заняться саморазвитием, пройти обучение, возможно получить смежную квалификацию; если не удовлетворяет зарплата, стоит разместить резюме и найти подходящую под требования вакансию.

Главное, не зацикливаться только на работе, а развивать все сферы своей жизни, уделять достаточно внимания семье, друзьям, заниматься хобби, саморазвитием.

Таким образом, проблема эмоционального выгорания медицинских работников столь сложна и многогранна, что её решение возможно лишь в результате комплексного, научно-системного подхода, учёта специфики медицинской организации. При этом, решение данной проблемы должно быть одним из приоритетов страны, так как сотрудники медучреждений – это ценный ресурс жизнеобеспечения системы здравоохранения.

**Список литературы:**

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] /В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 343 с.
3. Говорин, Н. В. Синдром эмоционального выгорания у врачей / Н. В. Говорин, Е. А. Бодагова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучения. Вестник ВШОУЗ. — 2016. — № 1 (3). — С. 98–106
4. Елфимова Е.В., Елфимов М.А., Березкин А.С. Как предотвратить синдром эмоционального выгорания у медицинских работников? Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2016;(5):83-87.
5. Карсанов А.М., Кульчиев А.А., Ремизов О.В. Эмоциональное выгорание медицинских работников – нарастающая проблема современности. Трудный пациент. 2021; 19 (5): 54–57. doi: 10.224412/2074-1005-2021-5-54-57
6. Орел, В.Е. Исследование феномена «психического выгорания» в отечественной и зарубежной психологии [Текст] / В.Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. – 2016. – № 4. – С. 70-97
7. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптаци учителя (Вопросы психологии – 1994. - №6. – С.57-64.)