

**Психологическое исследование синдрома эмоционального выгорания  
медицинских работников**

**Научный руководитель – Берберян Ася Суреновна**

*Симонян Беник Самвелович*

*Студент (бакалавр)*

Российско-Армянский (Славянский) университет, Институт гуманитарных наук,  
Кафедра психологии, Ереван, Армения

*E-mail: ben09@inbox.ru*

Актуальность нашей темы обусловлена сложным характером синдрома эмоционального выгорания, также его отрицательными последствиями, которые проявляются в виде негативных установок в отношении себя, работы, близких людей. Так как медперсонал является наиболее многочисленным по составу, принимая на себя наибольшую нагрузку в ходе оказания лечебной помощи населению, данная группа входит в зону риска развития СЭВ. Вследствие чего появляется необходимость в изучении путей повышения эффективности работы медицинского персонала и редукции негативного эмоционального влияния.

Целью нашей работы является психологическое исследование синдрома эмоционального выгорания медицинских работников.

Наша основная гипотеза: мы предполагаем, что существует связь между уровнем невротизации, эмоциональным интеллектом с уровнем эмоционального выгорания медицинских работников.

Частные гипотезы:

- 1) Существует связь между стажем и уровнем невротизации, эмоциональным выгоранием и эмоциональным интеллектом у медицинских работников.
- 2) Существует разница между врачами (неврологами, педиатрами) и медсестрами по таким показателям, как уровень невротизации, эмоциональный интеллект и эмоциональное выгорание.

Профессиональный стресс оказывает негативное влияние на качество медицинской помощи и жизнь медицинских работников. Вот почему этой проблеме следует уделить должное внимание. Профессия врача и медсестры связана с ежедневным стрессом, поэтому групповая и индивидуальная работа психологов с медицинскими работниками является важным аспектом профилактики психосоматических расстройств. Постоянный психический стресс на работе приводит не только к поведенческим расстройствам, но и вызывает серьезные нарушения в нервной и сердечно-сосудистой системах у человека. Лучший способ справиться с неблагоприятными последствиями - это предотвратить постоянный стресс, создав условия для психологической помощи медицинским работникам. [2]

Синдром эмоционального выгорания ("эмоциональное сгорание") - специфический вид профессиональной деформации лиц, которые во время выполнения своих обязанностей тесно общаются с людьми.

Выделяют три основных фактора, играющие существенную роль в синдроме эмоционального выгорания - личностный, ролевой и организационный.

Селье определил понятие «общий адаптационный синдром» и определил стадии стресса. [1]

1. Первая стадия - это беспокойство. Эта начальная реакция организма на фактор стресса возникает благодаря активации симпатoadреналовой системы, обеспечивает повышение мышечной активности, что позволяет более эффективно справляться с внешним воздействием, несвойственным организму.

2. На втором этапе усиливается катаболизм, активизируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, мобилизуется накопленная в организме энергия. Это позволяет организму адаптироваться к состоянию постоянного напряжения и готовности реагировать на ситуацию молниеносно. Это состояние называется стадией сопротивления.

3. Первые два этапа связаны с огромными энергетическими затратами, поэтому организм не всегда может находиться в таком состоянии. Через некоторое время наступает стадия истощения.

К сожалению, большинство медицинских учреждений не уделяют достаточного внимания профилактике профессионального выгорания. Вот почему так много жалоб на работников здравоохранения поступает от пациентов. Постоянный стресс вызвал отъезд многих специалистов в другие сферы деятельности.

За рубежом проводятся специальные тренинги для врачей, позволяющие врачам выражать свои эмоции, находить понимание и поддержку, разрешать внутренние конфликты, снимать напряжение. В некоторых странах предотвращение выгорания закреплено на законодательном уровне. Например, одно из крупнейших исследований среди врачей было проведено в Финляндии. В исследовании приняли участие 2671 врач. В результате все специалисты были разделены на «работников с высокой степенью эмоционального выгорания» и «работников с низкой степенью эмоционального выгорания».

В 2011 году Канада провела крупнейшее общенациональное исследование среди врачей по степени эмоционального выгорания. Результаты оказались неутешительными - большинство забавенных людей попали в список с умеренным уровнем эмоционального выгорания. [3]

В нашем эмпирическом исследовании приняло участие 40 медицинских работников, из которых 14 медсестер, 13 педиатров и 13 неврологов. Исследование проводилось в 2 медицинских центрах - «Медицинский центр Астхик» и «Медицинский комплекс здоровья Арабкир» РА.

Методологическая база: теории и научные труды ученых: Ганс Селье, Кристина Маслач, Сьюзан Джексон, Виктор Бойко, Грэнвилл Стэнли Холл.

Методы и методики исследования: теоретический анализ литературы, методы математической статистики, тестирование, в том числе методики:

1. Методика диагностики эмоционального «выгорания» личности (Маслач/Джексон)
2. Экспресс-диагностика вероятности невроза (Методика Хека и Хесса)
3. Методика эмоционального интеллекта (Холл).

Результаты по трем методикам:

По Методике экспресс-диагностики невроза мы выявили 10% высокой невротизации из 40 человек и 90% низкой невротизации.

Тест эмоционального интеллекта показал, что

- \*При низкой вероятности невроза - высокий уровень само мотивации (11,2)
- \*При низкой вероятности невроза, наблюдается высокий уровень распознавания эмоций других. (11.0)
- \*При низком уровне невроза наблюдается высокий уровень редукции личных достижений (30,2), тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов.

Методика диагностики эмоционального «выгорания» личности: нами была выявлена высокая степень корреляции между эмоциональным истощением и депрессией с уровнем невротизации. Рассчитанный корреляционный коэффициент показывает зависимость

между вышеуказанными факторами - (0,64).

Полученные данные подтвердили наше предположение о том, что все работники, имеющие контакт с людьми, подвергаются эмоциональному выгоранию, что в свою очередь показывает необходимость введения психопрофилактических процедур, с целью уменьшения влияния нашего эмоционального состояния на профпригодность.

### Источники и литература

- 1) Рыбина О.В. Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса. Автореферат к диссертации на соискание научной степени кандидата психологических наук. СПб. 2005.
- 2) Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников. Формирование профилактики коррекция. Издательство «Сфера». Киев 2004. С. 34-49, 242-254
- 3) Башенкова Л. А., Кухарская Е. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания и мероприятия, направленные на его предупреждение // Среднее профессиональное образование. 2015. №11. С. 43 – 45. URL: [<http://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sindromaemotsionalnogo-vygoraniya-i-meropriyatiya-napravlennye-na-egopreduprezhdenie>]