

*Шабыкеева А.Э.*МЕДИЦИНА КЫЗМАТКЕРЛЕРИНИН КЕСИПТИК  
АЛСЫРОО АСПЕКТТЕРИ (адабиятка сереп)*Шабыкеева А.Э.*АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ (обзор литературы)*A. Shabykeeva*ASPECTS OF PROFESSIONAL BURNOUT IN MEDICAL  
WORKERS (review of literature)

УДК: 61.616.8 - 008.64/159.9

*Кесиптик ишмердүүлүк ар бир адамдын жашоосунда өзгөчө орунду ээлейт, анткени аны ишке ашыруу процессинде тигил же бул адистикке зарыл болгон инсандык сапаттардын калыптанышы, башкача айтканда адамдын адис катары калыптанышы болот. Ошол эле учурда, кесиптик сапаттарды калыптандыруу узак жана түйшүктүү иш болуп саналат жана ал адамдын кесиптиги өмүр бою созулат, башкача айтканда ал кесип тандап алган учурдан тартып башталып, адам өзүнүн эмгектик милдеттерин аткарууну токтотконго чейин уланат. Ал эми бул процесс жаңы ыкмалардын, технологиялардын жана коомдун ага болгон талаптарынын пайда болушунун натыйжасында өмүр бою кесиптин алмашуусунан көз каранды болот. Ушул себептен улам, ар кандай профессионалдык ишмердүүлүк адамдын өзүнүн психологиялык изин калтырып, аны өз алдынча "деформациялайт". Мындай "деформация" жогорку деңгээлдеги профессионалдык гана эмес, ошондой эле профессионалдык күйүп кетүүнүн өнүгүүсүнүн негизги шарты болуп калышы мүмкүн. Жана бул медициналык практикада абдан зарыл жана маанилүү болгон иш натыйжаларына чоң таасирин тийгизе турган кесиптик алсыроо болуп саналат. Анткени, бейтаптардын өмүрү жана ден соолугу медицина кызматкерлеринин ишинин натыйжалуулугунан көз каранды. Ушуга байланыштуу, бул макалада медициналык кызматкерлердин кесиптик алсыроо негизги аспектилери талкууланат.*

**Негизги сөздөр:** кесиптик алсыроо, эмоционалдык чарчоо, кесиптик стресс, стресске туруктуулук, эмпатия, адамдык потенциал, персоналды башкаруу.

*Профессиональная деятельность занимает особое место в жизни каждого человека, поскольку в процессе ее реализации происходит формирование личностных качеств, необходимых для той или иной специальности, то есть становление человека как специалиста. При этом формирование профессиональных качеств является длительной и стрессовой работой и длится она на протяжении всей профессиональной жизни, т.е. она начинается с момента выбора профессии и продолжается до тех пор, пока человек не перестанет выполнять свои трудовые обязанности. И этот процесс зависит от вариативности самой профессии в течение жизни в результате появления новых методов, технологий и требований общества к ней. По этой причине, любая профессиональная деятельность накладывает свой психологический отпечаток на личность человека и по-своему «деформирует» ее. Такая «деформация» может стать предпосылкой для формирования не только профессионала высокого уровня, но и развития профессионального выгорания. И именно профессиональное выгорание может оказывать большое влияние на результат деятельности, который столь необходим и важен в ме-*

*дицинской практике. Ведь от результатов деятельности медицинских работников зависит жизнь и здоровье пациентов. В связи с этим, в данной статье рассматриваются основные аспекты профессионального выгорания у работников медицинской сферы.*

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, эмпатия, человеческий потенциал, управление персоналом.

*Professional activity occupies a special place in the life of every person, because the formation of personal qualities occurs in the process of its implementation and the formation of a person as a specialist. But the formation of professional qualities is a long and stressful work and it lasts throughout one's professional life, i.e. it begins from the moment of choosing a profession and continues until the person ceases to fulfill his work duties. And this process depends on the variability of the profession itself throughout life as a result of the emergence of new methods, technologies and society's requirements for it. For this reason, any professional activity leaves its psychological imprint on a person's personality and "deforms" it in its own way. Such "deformation" can become a prerequisite for the formation of not only a high-level professional, but also the development of professional burnout. And it is professional burnout that can have a great impact on the results of work, which is so necessary and important in medical practice. After all, the patients' lives and health depend on the results of the activities of medical workers. In this regard, the main aspects of professional burnout among medical workers are discussed in this article.*

**Key words:** professional burnout, emotional exhaustion, professional stress, resistance to stress, empathy, human potential, personnel management.

*В последние десятилетия, когда наблюдаются процессы узкой специализации профессий и глобализации со смежными отраслями быстро меняются запросы рынка труда и отношение людей к своей работе. Все это оказывает неимоверное воздействие на психоэмоциональное состояние специалистов, а особенно на специалистов «помогающих профессий» где каждодневная работа связана с оказанием помощи другим людям. Это педагоги, социальные работники, психологи, психоаналитики, психотерапевты и медицинские работники. Последние имеют наибольшее количество факторов риска развития профессионального выгорания. Сама профессиональная деятельность медицинского работника является стрессогенной, характеризуется постоянным соприкоснове-*

нием с чужими проблемами и чужой болью, с негативными эмоциями, повышенными требованиями к профессиональной компетентности врача, самоотдачей, ответственностью за жизнь и здоровье других людей [1].

Так как медицинские сотрудники каждый день сталкиваются с человеческими страданиями, высоким уровнем эмпатии для облегчения этих страданий и высоким уровнем ответственности за результат своей работы, все вышеперечисленное может привести к тяжелым последствиям не только для психического, но и физического здоровья медицинских работников. А это, в свою очередь, может привести к значительному увеличению количества врачебных ошибок и последующих судебных разбирательств. В связи с этим, рассмотрение данного вопроса наиболее важно и актуально в данное время.

Во многих источниках профессиональное выгорание трактуется как синдром, возникающий под влиянием стрессовой ситуации средней интенсивности на рабочем месте. Проблемы выгорания врачей признаются организациями здравоохранения во всем мире как актуальные и требующие решения в связи с необходимостью, с одной стороны, удержания медицинских кадров на рабочих местах и их воспроизводства, а с другой – из-за тесной связи проблемы выгорания с качеством оказываемой медицинской помощи [2].

В связи с этим, в МКБ-11 (Международная классификация болезней) данный синдром был отнесен к категории «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения» и может стать весомой причиной для выдачи больничного листа в некоторых высокоразвитых странах.

Согласно современным литературным данным, основными причинами развития профессионального выгорания могут служить:

1. Дефицит врачебных кадров и нерегламентированная продолжительность рабочего времени. Если верить литературным данным, то на сегодняшний день переработка среди медицинского персонала составляет 10 и более часов в неделю;

2. Психологическая травматизация медицинских кадров. Насколько бы устойчивым и подготовленным не был медицинский сотрудник, регулярное соприкосновение с трудными жизненными ситуациями пациентов (диагнозы, смерть пациентов) не оставляет его полностью равнодушным, в определенной степени врач проживает эмоции пациентов и их родных [3];

3. Большой объем документооборота. Заполнение большого объема медицинской документации и дублирование этой же информации в электронных

программах (информатизация здравоохранения), написание отчетов о проделанной работе часто приводит к задержкам на рабочем месте;

4. Жалобы, риск судебных разбирательств. Не для кого не секрет, что профессиональная деятельность медицинских сотрудников находится под контролем соответствующих органов, что так же может накладывать неимоверный груз ответственности;

5. Недостаточный уровень социальной поддержки медицинских работников. Несмотря на осознанный выбор специальности и значительный опыт с людьми, низкая заработная плата обуславливает социопсихологический дискомфорт врачебного персонала, характер intersubъектных взаимоотношений в момент оказания медицинской помощи [4];

6. Нападения/оскорбления медицинских работников. Согласно исследованиям, почти каждый второй медицинский работник выслушивал оскорбления от пациентов или их родственников и каждый шестой подвергнулся нападению с их стороны;

7. Психологическая атмосфера в коллективе. Неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе может стать причиной не только эмоциональной неустойчивости сотрудника, но и текучести кадров.

Перечисленные компоненты составляют «ядро» синдрома профессионального выгорания у медицинских работников. Но при этом не следует забывать о существовании множества «скрытых» причин профессионального стресса поэтому данный синдром может возникнуть не только в поздний период карьеры, но и у молодых специалистов [5].

Как и любое другое заболевание, профессиональное выгорание может проявляться конкретными симптомами, а именно:

1. Эмоциональные признаки выражаются в виде вялости, апатии, раздражительности на незначительные события, частых нервных срывов, постоянного чувства страха, отсутствии стремления помочь пациенту, тотального равнодушия к коллегам и утраты былого доверия;

2. Поведенческие признаки проявляются в виде конфликтов не только с пациентами, но и с коллегами, неспособностью в принятии решений, постоянного ожидания провалов и проблем на работе, желании дистанцироваться от окружающих людей, критикой любых нововведений, невнимательностью к собственному внешнему виду, непроходящих мыслей о смене профессии;

3. Физические симптомы проявляются в виде болей различного характера, нарушений сна, частых простудных заболеваний, нарушений аппетита, изменением массы тела, постоянной усталости и постоянного сонливого состояния в течении дня.

Своевременная диагностика данного состояния позволяет получить квалифицированную помощь как можно раньше поскольку профессиональная деятельность медицинских работников непосредственно связана с контактами с пациентами, их родными и близкими, коллегами и начальством. От умения устанавливать и развивать взаимоотношения с людьми во многом зависит профессиональная успешность врача. Важно также владение врачом собственными эмоциями, способность сохранять уверенность, контролировать свои реакции и поведение в целом [6].

Профессиональное выгорание несет определенные последствия не только для здоровья медицинского персонала и их пациентов, но и для экономики в целом:

1. Экономические последствия проявляются в виде роста текучести кадров, что влечет за собой не только снижение количественных и качественных показателей работы, но и формированию замкнутого круга «выгорание-врачебные ошибки-выгорание»;

2. Развитие различных заболеваний. Среди медицинских кадров наибольшее распространение получили такие заболевания как: сердечно-сосудистые (инфаркт миокарда и ишемическая болезнь сердца), эндокринные (ожирение, сахарный диабет II типа и нарушение фертильности у женской части) и заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, синдром раздраженного кишечника и функциональная диспепсия);

3. Формирование вредных привычек у медицинского персонала. Многие медицинские работники, употребляя спиртные напитки или психотропные вещества, а также выкуривая сигареты пытаются - выстроить некий «барьер» между ним и каждодневным негативом;

4. Среди психологических последствий лежит не только решение о смене профессии, но и риск суицида.

Лечение и профилактика профессионального выгорания будут эффективнее при соблюдении следующих рекомендаций:

– Оптимальное распределение рабочей нагрузки на сотрудников;

– Акцентирование внимания руководства на положительных результатах деятельности;

– Повышение уровня знаний и навыков посредством самообразования, обмена опытом, прохождения различных курсов, семинаров, конференций и проектов;

– Изменение образа жизни – полноценный сон, активный отдых с семьей, сбалансированное питание;

– Обустройство рабочего места – фотографии родных и близких на столе, комнатные растения на подоконнике;

– Создание психологического комфорта в коллективе.

**Заключение.** Принимая во внимание вышеизложенное стоит отметить, что справиться с проявлениями профессионального выгорания и вернуться к нормальной жизни можно. Но при этом нужно выявить и по возможности устранить проблемы во всех аспектах жизни медицинского работника. Справиться с выгоранием могут помочь проведение различных психологических тренингов, SMART-терапии, дыхательные упражнения, лекарственная поддержка, альтернативные методики (медитации, йога, ароматерапия), массаж, больше общаться с близкими людьми (с семьей и друзьями), заниматься тем, что приносит удовольствие и позволяет отвлечься от работы (уделять время своему хобби), заниматься самообразованием (не обязательно должно быть связано с профессиональной сферой), читать интересные книги и смотреть познавательные фильмы.

#### Литература:

1. Низова Л.М. Зона риска как фактор профессионального выгорания медицинских работников / И.Г. Кислицына, С.И. Иванова С.И. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - Российская Федерация, 2018. №26. - С. 137-140
2. Кайтукова З.Х. Проблемы профессионального выгорания медицинских работников / З.Х. Кайтукова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - Российская Федерация, 2022. №30. - С. 1354-1357.
3. Суханова Е.И. Профессиональное выгорание медицинских сотрудников и его диагностика / Е.И. Суханова // Неонатология: новости, мнения, обучение. - Российская Федерация, 2022. Том 10. - №2. - С. 55-60.
4. Ниязова И.М. Профессиональное выгорание медицинских работников: характеристика и пути снижения рисков / И.М. Ниязова // Дискуссия. Журнал научных публикаций. - Российская Федерация, 2017. - №11. - С. 20-24.
5. Таскина Е.А. Проблема эмоциональной устойчивости и профессионального выгорания медицинских работников / Е.А. Таскина // Вестник Российского нового университета. Серия «Человек в современном мире». - Российская Федерация, 2020. -№1. - С. 34-39.
6. Темрокова С.Б. Специфика врачебной деятельности и особенности проявления профессионального выгорания у медицинских работников / С.Б. Темрокова // Научный журнал «Апробация». - Российская Федерация, 2014. - №2. С. 70-73.