

А. А. Сорокина

Научный руководитель: А. С. Ярошевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Статья посвящена изучению проблемы взаимосвязи склонности к профессиональному стрессу и эмоционального выгорания у медицинских работников. Представлены результаты эмпирического исследования вышеуказанной проблемы. В ходе корреляционного анализа была выявлена прямая взаимосвязь между склонностью к профессиональному стрессу, стрессочувствительностью и эмоциональным выгоранием у медицинских работников.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, склонность, эмоциональное выгорание, медицинские работники, взаимосвязь.

Проблема профессионального стресса приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Увеличение интереса к проблеме стрессов связано с изменением в современном обществе отношения людей к работе, потерей работающими уверенности в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места, материального благополучия, обострении конкуренции за престижную и высокооплачиваемую работу [1, с. 30].

Актуальность возрастает, когда речь идет о медицинских работниках, поскольку в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции системы здравоохранения всех стран, в том числе и Республики Беларусь, испытывают значительные сложности. Рост заболеваемости спровоцировал необходимость глобальной реструктуризации медицинских учреждений с целью обеспечения помощи больным COVID-19. При этом медицинские работники вынуждены работать в условиях экстремальной нагрузки и повышенной угрозы заражения, что повышает риск эмоциональной дезадаптации, развития депрессии, тревоги, эмоционального дистресса и, как следствие, эмоционального выгорания [3, 4, 5].

Особенность профессиональной деятельности медицинских работников заключается том, что они находятся в регулярном контакте с больными, страдающими людьми. Постоянное близкое общение с чужой болью, смертью требуют значительной выдержки, доброжелательности, терпения [6, с. 141]. Большой собранности требуют нередко возникающие в процессе работы экстренные ситуации, необходимость принятия быстрого самостоятельного решения и его осуществления. Даже выполнение будничной работы требует постоянной концентрации внимания в связи с высокой ответственностью за возможные ошибки и просчеты. Все это утяжеляет психоэмоциональную нагрузку медицинских работников, работающих в условиях социального стресса, дефицита времени и рабочих рук, других критических ситуаций.

Длительное воздействие профессионального стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. Продолжительное нахождение в ситуации профессионального стресса приводит к развитию эмоционального выгорания. На Европейской конференции ВОЗ отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского Союза, и стоимость решения проблем с психическим здоровьем в связи с этим составляет в среднем 3–4 % валового национального дохода [2, с. 13].

Эмоциональному выгоранию наиболее подвержены представители тех профессий, чья деятельность связана с общением. Они подвержены стрессам, симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения. Эмоциональное выгорание осуществляет травмирующее воздействие не только на эмоциональную сферу личности. Оно приводит к снижению когнитивных способностей, самооценки, ухудшению взаимоотношений с близкими, коллегами, руководством и пациентами. Недооценка вреда, приносимого эмоциональным выгоранием чревата снижением профессионализма и в долгосрочной перспективе может привести к уходу из профессии.

Цель исследования: изучить взаимосвязь склонности к профессиональному стрессу и эмоционального выгорания медицинских работников. Исследование было проведено на базе Государственного учреждения здравоохранения «Гомельская городская клиническая больница № 1». В исследовании приняли участие 50 медицинских работников неврологического отделения. В качестве психодиагностического инструментария использовались:

- тест на профессиональный стресс (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников);
- тест на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых);
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко).

Статистический анализ осуществлялся с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Анализ результатов исследования уровня склонности к профессиональному стрессу у медицинских работников, полученных с помощью теста на профессиональный стресс (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников), показал, что у медицинских работников преобладает высокий уровень склонности к профессиональному стрессу (выявлен у 48 % работников). У 18 % медицинских работников выявлен очень высокий уровень склонности к профессиональному стрессу. Это свидетельствует о том, что стресс представляет безусловную проблему для данной части медицинских работников. У них отмечается некоторая пессимистичность, усталость и недостаточное количество энергии, чувство, что они делают что-то неправильно, раздражение, трудности в принятии решения, невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня, повышенная ответственность, с которой они не могут справиться. Они не способны дать отказ в ситуациях, когда их просят о помощи, а затем испытывают чувство неудовлетворенности. Они испытывают затруднения в получении поддержки со стороны окружающих, им тяжело найти собеседника для обсуждения собственных проблем. Выполняют профессиональную деятельность без особого энтузиазма, не видят перспектив в своей профессиональной деятельности, для них не свойственно чувство, что на работе оценят по достоинству их способности, слишком серьезно относятся к замечаниям в свой адрес со стороны руководства. Чем дольше медицинские работники будут работать при таком уровне стресса, тем тяжелее они будут поддаваться коррекции и профилактике.

У 12 % медицинских работников выявлен низкий уровень склонности к профессиональному стрессу, у 22 % медицинских работников выявлен умеренный уровень склонности к стрессу. У медицинских работников с низким и умеренным уровнем склонности к профессиональному стрессу отмечается оптимистичный настрой. По их мнению, они находятся на пути, который в большей степени обеспечивает достижение их главных жизненных ценностей. Медицинские работники в целом удовлетворены своей профессиональной деятельностью, видят ее перспективы. Они удовлетворены тем, как оценивают их способности коллеги и пациенты, считают, что их оценивают по достоинству. Осознают собственную ответственность за жизнь и события, в ней происходящие.

Анализ результатов исследования стрессочувствительности медицинских работников, полученных с помощью теста на стрессоустойчивость (Ю. В. Щербатых), показал, что у 66 % медицинских работников выявлена повышенная чувствительность к стрессам, что свидетельствует о их уязвимости к стрессу, чувствительности к нагрузкам. Они излишне переживают за события, происходящие вокруг, пессимистичны. Отмечается излишне серьезное отношение к жизни, профессиональной деятельности. Для них характерен страх перед будущим. Очень часто их посещают мысли о возможных неприятностях и проблемах. У них наблюдается беспокойный сон, тенденция акцентировать внимание в жизни в основном на негативных сторонах. Также они указывают, что

уровень стресса в их жизни в последнее время значительно увеличился. Зачастую прибегают к деструктивным способам преодоления стрессов. К деструктивным способам преодоления стрессов относятся: употребление алкоголя, курение, «заедание стрессов», агрессивное поведение в адрес окружающих с целью выплеснуть накопившийся негатив, неудовлетворение.

У 14 % медицинских работников устойчивость к стрессам находится в пределах нормы, что соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Ситуации оказывают немалое влияние на жизнь испытуемых, а медицинские работники им не сильно сопротивляются. Стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций.

У 20 % медицинских работников выявлена устойчивость к стрессам. Они четко определяют цели и пути достижения, умеют и стремятся рационально распределять время, могут долгое время работать с большим напряжением сил. Неожиданности, как правило, не выбивают из колеи. Они уверены в себе, сильные потрясения воспринимают как урок в жизни и включают механизмы самооценки и значимости, умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать свое психическое состояние. Они спокойно относятся к событиям, происходящим вокруг. Для них характерно спокойное отношение к жизни, профессиональной деятельности, отсутствие страха перед будущим, стараются отгонять от себя мысли о возможных неприятностях и проблемах. Чаще всего используют конструктивные способы преодоления стрессов, такие как сон, отдых, смена деятельности, общение друзьями, физическая активность (занятия спортом, бег, плавание и т. д.), анализ своих действий, поиск различных решений ситуации, изменение своего поведения.

Анализ результатов исследования уровня эмоционального выгорания у медицинских работников, полученных с помощью методики диагностики эмоционального выгорания (В. В. Бойко), показал, что у 56 % медицинских работников выявлено сформировавшееся эмоциональное выгорание. Для данной части медицинских работников характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил.

У 24 % медицинских работников выявлено начинающееся эмоциональное выгорание, которое сопровождается снижением интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (коллеги, начальство); нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность.

У 20 % медицинских работников эмоциональное выгорание отсутствует. Они отличаются эффективным выполнением профессиональной деятельности, им присущ интерес к выполняемой профессиональной деятельности и желание работать, а также характерна эмоциональная устойчивость.

На заключительном этапе исследования для выявления взаимосвязи между склонностью к профессиональному стрессу и эмоциональным выгоранием была проведена статистическая обработка данных с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа взаимосвязи склонности к профессиональному стрессу и эмоциональным выгоранием у медицинских работников

Связываемые шкалы	n	Коэффициент корреляции rs (*p < 0,05; **p < 0,01)	Вид взаимосвязи
Склонность к профессиональному стрессу – уровень эмоционального выгорания	50	0,621**	прямая
Стрессочувствительность – уровень эмоционального выгорания	50	0,635**	прямая

В ходе корреляционного анализа данных, представленных в таблице 1, были выявлены следующие виды взаимосвязей между склонностью к профессиональному стрессу и эмоциональным выгоранием у медицинских работников:

– коэффициент корреляции склонности к профессиональному стрессу и уровня эмоционального выгорания составил $r = 0,621$ при уровне достоверности $p < 0,01$. Данный коэффициент указывает на прямую взаимосвязь двух параметров. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что чем выше уровень склонности к профессиональному стрессу, тем выше уровень эмоционального выгорания у медицинских работников, и наоборот, чем ниже склонность к профессиональному стрессу, тем ниже уровень эмоционального выгорания у медицинских работников;

– коэффициент корреляции стрессочувствительности и уровня эмоционального выгорания составил $r = 0,635$ при уровне достоверности $p < 0,01$. Данный коэффициент указывает на прямую взаимосвязь двух параметров. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что чем выше уровень стрессочувствительности, тем выше уровень эмоционального выгорания у медицинских работников, и наоборот, чем ниже уровень стрессочувствительности, тем ниже уровень эмоционального выгорания у медицинских работников.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило изучить взаимосвязь склонности к профессиональному стрессу и эмоционального выгорания медицинских работников. В ходе корреляционного анализа была выявлена прямая взаимосвязь между склонностью к профессиональному стрессу, стрессочувствительностью и эмоциональным выгоранием у медицинских работников.

Склонность к профессиональному стрессу, проявляющаяся в некоторой пессимистичности, усталости, недостаточном количестве энергии, раздражении, трудностях в принятии решения, невозможности перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня; в выполнении профессиональной деятельности без особого энтузиазма, а также повышенная стрессочувствительность, свидетельствующая о уязвимости к стрессу, чувствительности к нагрузкам, излишнем переживании за события, происходящие вокруг, способствует формированию эмоционального выгорания у медицинских работников, полной потери интереса к работе и жизни вообще, эмоциональному безразличию, ощущению отсутствия сил. В то время как низкий и нормальный уровень склонности к профессиональному стрессу, проявляющийся в оптимистичном настрое, удовлетворенности своей профессиональной деятельностью, осознании собственной ответственности за жизнь и события в ней происходящие, уверенности в себе, использовании конструктивных способов преодоления стрессов, сдерживают развитие эмоционального выгорания медицинских работников, способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1 Бабанов, С. А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Новые Санкт-Петербургские Врачебные Ведомости. – 2010. – № 1. – С. 30–35.

2 Бабанов, С.А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Справочник поликлинического врача. – 2010. – № 1. – С. 12–16.

3 Возникновение, предотвращение и управление психологическими эффектами новых вирусных вспышек среди медицинских работников: быстрое рассмотрение и метаанализ / С. Кисели [и др.] // ВМЖ. – 2020. – № 369. – С. 16–42.

4 Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 / С. С. Петриков [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – № 28. – С. 8–45.

5 Профессиональное выгорание и его факторы у медицинских работников, участвующих в оказании помощи больным COVID-19 на разных этапах пандемии / А. Б. Холмогорова [и др.] / Russian Sklifosovsky Journal of Emergency Medical Care. – 2020. – № 3. – С. 321–337.

6 Хильмончик, Н. Е. Морально-этические качества современной медицинской сестры / Н. Е. Хильмончик, Т. М. Крыж, М. А. Семченко // Проблемы сестринского дела и здравоохранения: сборник статей, посвященный 20-летию высшего сестринского образования ; под ред. Е. М. Тищенко. – Гродно: ГрГМУ, 2011. – С. 141–145.