

УДК 613.863:616-057:614.23

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Сафиуллина Л.А.

ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е.А. Вагнера»
Минздрава России, Пермь, e-mail: liya01021997@yandex.ru

Стресс – совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров, нарушающая его гомеостаз. Значимый вклад в изучение механизмов стресса внес Ханс Селье. Ученый впервые сформулировал концепцию этого явления. В 1936 году Селье выделил понятие «общий адаптивный синдром» и определил стадии стресса. Существует разновидность стресса – профессиональный стресс. Профессиональный стресс – это явление, возникающее вследствие действия на психику различных факторов, сопровождающих человека в процессе его профессиональной деятельности. Н.В. Самоукина выделяет такие виды профессионального стресса: стресс конкуренции; боязнь совершить ошибку; профессиональный стресс достижения; несовпадение темпов общения работников. В 1974 году Френденберг ввел термин «выгорание». Ему удалось выделить три основных составляющих профессионального выгорания. Позднее были установлены группы людей наиболее подверженных выгоранию и профессиональному стрессу. Медицинские работники входят в эту группу риска, поэтому лучший способ борьбы с неблагоприятными последствиями – профилактика постоянного стресса, создание условий для психологической разгрузки медицинских работников.

Ключевые слова: профессиональный стресс, профессиональное выгорание, профилактика, медицинские работники.

PROFESSIONAL STRESS AND BURNOUT SYNDROME AMONG HEALTH CARE WORKERS

Safiullina L.A.

«Perm State Medical University n.a. Academician Ye.A. Vagner» of the Ministry of Healthcare
of the Russian Federation, Perm, e-mail: liya01021997@yandex.ru

Stress is a set of nonspecific adaptive reactions of the body to the effect of various adverse factors – stressors that disrupt its homeostasis. The significant contribution to studying of mechanisms of a stress was made by Hans Selye. The scientist first formulated the concept of this phenomenon. In 1936, Selye singled out the concept of «common adaptive syndrome» and defined the stages of stress. There is a kind of stress – professional stress. Professional stress is a phenomenon that arises from the effect on the psyche of various factors that accompany a person in the process of his professional activity. N.V. Samoukina identifies such kinds of professional stress: stress of competition; fear of making a mistake; professional stress of achievement; discrepancy in the pace of communication of workers. In 1974, Frenenberg introduced the term «burnout». He managed to allocate three main components of professional burnout. Later, groups of people were found that were most prone to burnout and professional stress. Medical professionals are included in this risk group, so the best way to deal with adverse consequences is to prevent permanent stress, create conditions for psychological unloading of medical workers.

Keywords: professional stress, professional burnout, prevention, medical professionals.

Высокий темп современной жизни является фактором, создающим психоэмоциональную нагрузку. Постоянное напряжение негативно отражается не только на состоянии нервной системы, но и организма в целом. Люди некоторых профессий контактируют со стрессовыми факторами практически постоянно. Именно к этой группе относятся медицинские работники. Рассмотрим, что такое стресс, каким он бывает, и почему среди врачей часто встречается синдром профессионального выгорания.

Теория стресса Селье

Значимый вклад в изучение механизмов стресса внес Ханс Селье [6]. Ученый впервые сформулировал концепцию этого явления и стал основателем международного института стресса.

Ключевые положения теории Селье:

- Каждый живой организм обладает запасом адаптационной энергии, – который ограничен.
- Адаптационная энергия может распределяться в разных направлениях или концентрироваться для преодоления одного неблагоприятного фактора. В результате истощения адаптационной энергии человек болеет, стареет и умирает.
- Первичный уровень адаптационной энергии требует больших усилий со стороны организма и используется при воздействии выраженных стрессовых факторов. При действии раздражителей меньшей интенсивности организм использует вторичный уровень адаптационной энергии.
- Стрессором может служить любое предъявленное организму действие, – ха-

рактер стрессора не имеет значение (позитивный или негативный), значима лишь его интенсивность. Таким образом, стрессор – неспецифическое требование к перестройке.

• Перестройка организма при воздействии стрессового фактора осуществляется не сразу, а имеет четко выраженную этапность.

В 1936 году Селье выделил понятие «общий адаптивный синдром» и определил стадии стресса [5]:

Первая стадия – это тревога. Эта начальная реакция организма на стрессовый фактор возникает благодаря активации симпатoadреналовой системы, обеспечивает повышенную мышечную активность, что позволяет более эффективно справиться с непривычным для организма внешним воздействием.

На **второй** стадии усиливается катаболизм, активируется гипоталамо-гипофизарно-адреналовая система, мобилизуются запасы энергии, накопленные в организме. Это позволяет организму адаптироваться к состоянию постоянного напряжения и готовности молниеносно реагировать на ситуацию. Это состояние получило название стадии резистентности.

Первые две стадии связаны с колоссальными энергетическими затратами, поэтому организм не может постоянно находиться в таком состоянии. Спустя некоторое время наступает стадия истощения.

Селье дал только определение **третьей** стадии, но не смог выявить ее механизм. Позже было установлено, что истощение происходит в результате активации эндогенной опиоидной системы.

Профессиональное выгорание

Что же такое профессиональное выгорание с точки зрения патофизиологии? Это и есть третья стадия стресса – истощение. Термин «выгорание» был введен Френденбергом в 1974 г., но тогда определение имело несколько иную трактовку и использовалось для описания состояния людей, которые чувствовали себя бесполезными и изможденными [4].

Для исследования Френденберг взял группу пациентов, работа которых связана с непрерывными коммуникациями с большим количеством людей. Ему удалось выделить три основных составляющих профессионального выгорания:

- психофизиологическая;
- социально-психологическая;
- поведенческая.

К симптомам психофизиологического выгорания относятся хроническая усталость, эмоциональное истощение, нарушение сна, одышка, заторможенная реакция на раздражители. Социально-психологическая составляющая – это раздражительность или нежелание общаться с людьми, постоянные эмоциональные срывы, тревожность, негативизм. У пациентов с синдромом профессионального выгорания проявляются такие поведенческие особенности, как нежелание выполнять свои функциональные обязанности, постоянные опоздания на работу, нежелание общаться со своими коллегами, несдержанность в отношении клиентов, большое количество ошибок в работе. Многие принимают такие проявления за нежелание сотрудника работать, его лень и некомпетентность, но на самом деле эти особенности имеют патофизиологическую основу и обусловлены работой в условиях постоянного стресса.

Представители некоторых профессий практически не подвержены профессиональному выгоранию, но во многих сферах деятельности эта проблема является крайне актуальной. В первую очередь выгоранию подвержены специалисты, которые постоянно работают с людьми. Это медики, педагоги, работники сферы обслуживания.

Стресс и, как результат, выгорание вызывает внутренний конфликт человека [7]. Это происходит в случаях, когда условия на работе, требования руководства, корпоративные ценности не совпадают с личными взглядами. Одним словом, если человек на работе чувствует себя некомфортно, выполняет свои обязанности и распоряжения руководства через силу, он находится в постоянном напряжении, что чревато серьезными психоэмоциональными проблемами.

Смена места работы и вида трудовой деятельности, расширение круга обязанностей всегда сопряжены со стрессом. Если сотрудник длительное время не может адаптироваться к новой обстановке, он находится в группе риска по возникновению выгорания.

В современных условиях многим приходится работать в условиях нестабильности. Тактика руководства некоторых учреждений, нестабильность некоторых компаний и сложная экономическая обстановка постоянно создают риск утраты рабочего места для некоторых работников. Это вызывает постоянное внутреннее напряжение.

Еще одна группа людей, постоянно подверженных стрессу – это жители мегаполисов. Постоянное общение с большим коли-

чеством незнакомых людей, невозможность остаться наедине со своими мыслями, создают напряжение, которое может стать причиной психофизиологических нарушений.

Профессиональный стресс

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. Стресс может быть обусловлен как индивидуальными особенностями человека, так и особенностями его профессиональной деятельности и рабочей обстановки. Чаще профессиональному стрессу подвергаются работники умственного труда [2].

Причиной развития профессионального стресса может быть не только слишком большой круг профессиональных обязанностей, но и недостаточно четкие требования со стороны руководства, долгая дорога на работу, сложные взаимоотношения с коллегами, низкая заработная плата, отсутствие перспектив развития и даже недостаточная загруженность.

Стресс на рабочем месте могут вызывать не только психологические аспекты, но и условия труда, не соответствующие санитарным нормам: недостаточная освещенность, низкая или высокая температура в помещении, отсутствие адекватного воздухообмена. При работе в таких условиях организм работает на пределе адаптационных ресурсов, что заканчивается истощением.

Психологи Манчестерского университета исследовали воздействие стрессовых факторов на работников различных профессий [3]. По данным этого исследования наиболее высокий риск выгорания у шахтеров, полицейских, медиков, журналистов, пилотов самолетов, актеров, политиков и общественных деятелей.

Классификация профессионального стресса

Единой классификации на сегодняшний день не существует. Рассмотрим самые популярные, максимально точно отражающие суть проблемы.

Н.В. Самоукина выделяет такие виды стресса [7]:

- стресс конкуренции;
- боязнь совершить ошибку;
- профессиональный стресс достижения;
- несовпадение темпов общения работников.

В западной литературе описывается шесть основных источников профессионального стресса:

- Режим работы. Сюда входит не только слишком интенсивная трудовая деятельность, недостаток свободного времени и отдыха, но и плохие условия труда.

- Коммуникация. Отсутствие взаимопонимания с начальством, коллегами, отсутствие уважения со стороны подчиненных.

- Ролевой фактор. Высокая ответственность, узкий круг полномочий, неопределенная роль работника в организации.

- Карьерные трудности. Отсутствие либо слишком стремительный карьерный рост, страх увольнения, несоответствие профессиональных амбиций работника его способностям.

- Психологический климат на работе. Противоречия между корпоративной культурой и внутренними убеждениями работника, интриги между сотрудниками, ограничение свободы выбора.

- Внеорганизационные факторы. Семейные конфликты, отсутствие взаимопонимания со стороны родственников.

Глобально все причины профессионального стресса можно разделить на субъективные и объективные [8]. Первая группа причин обусловлена психологическими особенностями человека, его восприятием окружающей действительности. На объективные причины повлиять сложно, они оказывают влияние на всех работников конкретной организации. Сюда относятся вредные условия производства (пыль, шум, радиация, высокие или низкие температуры, постоянная опасность для жизни и здоровья), интенсивный рабочий график, повышенная ответственность.

Субъективные причины стресса у каждого свои. Риску подвержены неуверенные в себе, необщительные люди, болезненно реагирующие на критику и пренебрежительное отношение. Некоторые люди имеют жизненные убеждения, не совпадающие со взглядами других членов коллектива. Это мешает нормальной коммуникации и является причиной постоянного внутреннего конфликта.

В зависимости от рода факторов различают:

- Информационный стресс, обусловленный сильной умственной и физической перегрузкой. Такой режим работы влияет на ее качество, со временем вызывает хроническую усталость, невозможность принимать решения и выполнять даже относительно простую работу.

- Эмоциональный стресс характерен для людей, не умеющих адаптироваться к существующим обстоятельствам, постоянно противопоставляющими себя коллективу.

- Коммуникативный стресс связан с отсутствием у человека умения налаживать грамотные рабочие связи, противостоять направленной в его сторону агрессии (со стороны коллектива)

Особенности профессионального стресса у медицинских работников

Медики входят в группу риска по возникновению синдрома профессионального выгорания. В работе врачей разных специальностей всегда присутствуют такие факторы, как постоянное общение с большим количеством людей, интенсивный график работы, большая ответственность за каждое принятое решение. Медицинские работники часто вынуждены работать в ночную смену, что нарушает нормальные биоритмы и приводит к нарушению цикла сна и бодрствования. Кроме того, медики ежедневно видят чужие страдания и смерть, начальство часто выдвигает к ним повышенные требования, а условия труда и его оплата не соответствуют уровню ответственности, которую несет каждый доктор.

Профессиональное выгорание у медиков характеризуется следующими проявлениями: чувство усталости, истощения; головные боли; колебания АД; нарушения сна; отрицательное отношение к работе; раздражительность; тревожность; отрицательное отношение к себе; чувство вины; снижение памяти; низкая продуктивность работы; цинизм; ощущение собственной некомпетентности.

Подверженность профессиональному стрессу зависит от индивидуальных физиологических особенностей и типа личности [1]. Наиболее подвержены выгоранию несколько категорий медработников. Добросовестные, аккуратные, стремящиеся к порядку люди сильно переживают из-за каждой неудачи. Ухудшение состояния, а тем более смерть пациента вызывает у них глубокое чувство вины даже в случае, если они все сделали правильно. Это провоцирует постоянные внутренние переживания, которые в итоге приводят к тяжелым психосоматическим расстройствам.

Врачи, стремящиеся всегда быть лучшими, болезненно реагируют на критику. Кроме того, они неспособны длительное время выполнять однообразную работу. Деятельность в таких условиях довольно быстро приводит к выгоранию.

Жертвами профессионального стресса также становятся люди впечатлительные, способные к эмпатии. Воспринимая чужую боль, как собственную, они быстро разрушают собственную психику.

Выделяют три фазы профессионального стресса у медиков [2]:

- Фаза напряжения. Преобладают острые переживания, неудовлетворенность собой, тревожность.

- Фаза резистенции. Отмечается уменьшение эмоциональной отдачи, предпринимаются попытки сократить перечень своих функциональных обязанностей. В семье, при общении с друзьями врач также становится менее эмоциональным.

- Фаза истощения. Дефицит эмоций, резкость, грубость, отсутствие сочувствия, обидчивость, отстраненность, психосоматические и вегетативные расстройства.

Профилактика профессионального выгорания

К сожалению, в большинстве лечебных учреждений не уделяют должного внимания профилактике профессионального выгорания. Именно поэтому так много жалоб на медицинских работников поступает со стороны пациентов. Постоянным стрессом обусловлен и уход многих специалистов в другие сферы деятельности.

За рубежом для медиков проводятся специальные тренинги, позволяющие медикам выразить свои эмоции, найти понимание и поддержку, разрешить внутренние конфликты, снять напряжение. В некоторых странах профилактика выгорания закреплена на законодательном уровне. В нашей стране в последние годы также разрабатываются и внедряются программы психологической реабилитации медицинского персонала.

Профессиональный стресс оказывает негативное влияние на качество оказания медицинской помощи и жизни медицинских работников. Именно поэтому данной проблеме нужно уделять должное внимание. Профессия врача и медсестры сопряжена с ежедневным стрессом, поэтому групповая и индивидуальная работа психологов с медицинскими работниками является важным аспектом профилактики психосоматических расстройств. Постоянные психические нагрузки на работе приводят не только к поведенческим расстройствам, но и вызывают серьезные нарушения в работе нервной и сердечно-сосудистой системы. Лучший способ борьбы с неблагоприятными по-

следствиями – профилактика постоянного стресса, создание условий для психологической разгрузки медицинских работников.

Список литературы

1. Винокур В.Л. Профессиональный стресс у медицинских работников // Вестник МАПО. 2002. №2, 4с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Просвещение, 1983. – 165 с.
3. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: «Современное состояние и перспективы»: Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1995. – 683 с.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. № 3, 90-101с.
5. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.
8. Экспериментальные модели в патологии: учебник/ В.А. Черешнев, Ю.И. Шилов, М.В. Черешнева, Е.И. Самоделькин, Т.В. Гаврилова, Е.Ю. Гусев, И.Л. Гуляева. – Пермь: Перм. гос. ун-т., 2011. – 277 с.