

Жукова Ирина Петровна

аспирант

Филиппченкова Светлана Игоревна

д-р психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ВРАЧЕЙ-ОФТАЛЬМОЛОГОВ: ВЕКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются основные векторы психологического исследования профессионального выгорания у врачей-офтальмологов как направления психологической работы по оптимизации их трудовой деятельности. Полученные данные указывают на низкий уровень профессиональной эффективности на фоне эмоционального истощения.

Ключевые слова: врач-офтальмолог, профессионально важные качества, профессиональное выгорание, профессиональный стресс.

Профессиональная деятельность является значимым фактором, повышающим наполненность жизни человека стрессовыми воздействиями. Человеку, как субъекту труда, приходится жить и работать в условиях резервов организма. Это обусловлено тем, что профессиональная деятельность максимально насыщена многочисленными связями, многообразными отношениями, часто реализуемых в условиях повышенного динамизма, высокой интенсивности этого социального взаимодействия [1; 4]. При длительном воздействии данной совокупности факторов, при постоянных перегрузках организма в целом и нервной системы в частности и отсутствии достаточных условий полного восстановления физических и духовных сил, у работника может развиваться состояние профессионального стресса.

Выгорание – это состояние, когда человек испытывает сильное физическое и эмоциональное истощение, вызванное длительным и несбалансированным

напряжением в работе или жизни [2]. Оно проявляется через ухудшение физического и психического состояния, снижение продуктивности и неудовлетворенность работой или жизнью в целом. Выгорание обычно развивается поэтапно [7]. Первый этап – это усиление стресса и усталости, вызванное повышенной нагрузкой на работе или недостаточным временем для отдыха и восстановления. Вторым этапом – это появление признаков эмоционального выгорания, таких как раздражительность, апатия, чувство беспомощности и безысходности, изменение настроения. Третьим этапом – это снижение производительности и мотивации, ухудшение качества работы, возможное развитие физических симптомов, таких как головные боли, проблемы со сном и пищеварением.

Выгорание может произойти по любой причине, которая вызывает превышение того, что человек способен выдержать. Это может быть связано с работой (например, передозировка работы, конфликты с коллегами или руководством), личной жизнью (например, проблемы в отношениях, финансовые трудности), или даже недостатком самоуважения и уверенности в себе. Одним из ключевых аспектов выгорания является потеря смысла и цели в работе или жизни. Человек перестает видеть смысл в своих усилиях, чувствует, что его труд не приносит результатов или не оценивается другими, и теряет мотивацию и энергию для дальнейшей работы или развития [5].

Выгорание – это серьезное состояние, требующее вмешательства и изменений в жизни человека [2]. Если вы замечаете у себя или у кого-то из близких признаки выгорания, важно обратиться за помощью к специалисту или поддержать человека в его стремлении восстановить баланс и благополучие. Для предотвращения выгорания необходимо уделять достаточно внимания самому себе и своим потребностям, устанавливать границы для работы и личной жизни, находить время для отдыха и релаксации, поддерживать здоровый образ жизни и учиться управлять своими эмоциями и стрессом.

В настоящее время синдром эмоционального (профессионального) выгорания (СЭВ) признан проблемой, требующей медицинского вмешательства. Особенно актуальна эта проблема для медицинских работников, в частности,

для врачей. В условиях медицинской деятельности личность врача подвергается постоянному воздействию обстоятельств, которые можно характеризовать как профессиональный стресс, – характер организации труда и отношения в коллективе и с руководством, психологическое давление со стороны пациентов и их родственников, коллег, администрации – что, в конечном счете, может привести к ее деформации в виде синдрома «эмоционального выгорания». У некоторых врачей со временем появляются психические и соматические нарушения со стороны пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, бессонница, частые и длительные простуды, возрастает уровень тревоги, депрессивных переживаний, а также использование медикаментозных средств и алкоголя для коррекции эмоционального напряжения, аддиктивное поведение [3].

Таким образом, эмоциональное выгорание может оказывать негативное влияние как на собственное здоровье медицинских работников, так и на качество оказываемой ими медицинской помощи [8]. Это определяет актуальность исследований, направленных на изучение предикторов и протекторов выгорания, а также формирование программ профилактики данного состояния.

Офтальмолог (от греч. *ophthalmos* – «глаз»; *logos* – «наука») – врач, специализирующийся на диагностике и лечении болезней глаз. По-другому его называют окулист, от лат. *oculus* – «глаз», но, пожалуй, чаще – глазной врач. Офтальмолог по роду своей деятельности должен постоянно контактировать с представителями различных социальных групп, поэтому его характерными чертами должны быть самоконтроль, высокий уровень самодисциплины, тактичность. Кроме того, специалист должен иметь выраженное стремление помогать людям, эмпатию, склонность к анализу, устойчивость к стрессовой ситуации. Врач-офтальмолог должен вызывать у пациентов доверие и уважение, поэтому ему также потребуются развитые коммуникативные навыки и личное обаяние. Профессия врача-офтальмолога предполагает: ответственность, склонность к работе руками, хорошую мелкую моторику, аккуратность.

Достижения науки и техники требуют от врача-офтальмолога готовности осваивать всё новые и новые технологии. К недостаткам профессии офтальмо-

лога можно отнести: офтальмологу часто приходится сталкиваться со сложными пациентами, в том числе такими, которые пренебрегают предписаниями врача и усугубляют своё состояние, вплоть до потери зрения; высокий риск инфицирования различными заболеваниями при работе с травмированными тканями глаз; работа является стрессогенной, как и любая медицинская профессия; высокая степень ответственности за качество жизни каждого пациента. К достоинствам профессии офтальмолога относятся: большое количество вакансий во всех регионах России; невысокая физическая нагрузка в ходе работы; врач-офтальмолог имеет право на все стандартные социальные гарантии; работа не только интересная, но и социально значимая.

Необходимо отметить, что окулисты, работающие в обычных государственных поликлиниках, как правило, не занимаются операциями. Они проводят обследование, прописывают очки, следят за состоянием пациентов и при необходимости направляют на лечение в клинику. Сложные операции на глазах проводятся в стационарах. Но в некоторых случаях, например, при лазерной коррекции зрения, возможно амбулаторное лечение. В любом случае это требует совершенного оборудования и современных материалов. Оперирующий окулист называется хирургом-офтальмологом (офтальмохирургом). Где бы он ни работал, он должен обладать высочайшей квалификацией.

В 2023–2024 гг. нами проведено исследование особенностей формирования и развития профессионального выгорания у врачей офтальмологов. В исследование приняли участие врачи офтальмологи в количестве 71 человек из разных регионов России в возрасте от 25 до 61 лет, с общим стажем работы от 3-х до 40 лет. Среди них мужчин – 9, женщин – 62. Из них врачи офтальмологи поликлинического звена – 33 человека со стажем работы от 3-х до 40 лет; офтальмологи-хирурги – 22 человека со стажем работы от 2-х до 29 лет, лазерные хирурги – 16 человек со стажем работы от 1го до 29 лет. Из них квалификационную категорию имеют 23 врача, учёную степень – 8 врачей.

Психодиагностический инструментарий исследования составили следующие методики: методика «Сокращённый опросник эмоционального выгорания»

В.В. Бойко [2] и методика на «выгорание» МВІ (К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [6].

Каждому работающему человеку желательно время от времени задавать себе вопрос – не появляются ли у меня издержки профессиональной деятельности? Очень важно научиться самому определять первые признаки профессиональных негативных изменений, пока еще скрытые от окружающих, и своевременно принять необходимые меры.

Данные результатов симптомов эмоционального выгорания врачей офтальмологов по методике «Сокращённый опросник эмоционального выгорания»: по шкале РПО (редукция профессиональных обязанностей) – 8,82 балла, по шкале ЭО (эмоциональная отстранённость) – 8,60 балла, по шкале НС (неудовлетворённость собой) – 4,62 балла, по шкале ЛО (личностная отстранённость) – 4,55 балла, и, наконец, по шкале ЗК – загнанность в клетку – 3,58 балла. Таким образом, по данным исследования, среди врачей офтальмологов нет сложившихся симптомов выгорания. Такие симптомы как «редукция профессиональных обязанностей» и «эмоциональная отстранённость» по баллам 8.82 и 8.60 близки к складывающимся симптомам. Эти результаты могут быть полезны для разработки и внедрения профилактических мероприятий и программ по управлению стрессом на рабочем месте, направленных на снижение эмоционального выгорания врачей офтальмологов.

Результаты по методике диагностики «выгорания» МВІ: РЛД – редукция личностных достижений – 25,17 балла – высокий уровень; ЭИ – эмоциональное истощение – 17,37 балла – средний уровень; ДЭП – деперсонализация – 4,79 балла – низкий уровень. Анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы: низкий показатель деперсонализации (отстранённость, негативное отношение к пациентам) – говорит о вовлеченности врача в процесс работы, о достижении лучшего результата лечения для своих пациентов; средний уровень эмоционального истощения говорит об эмоциональном перенапряжении и истощении в процессе профессиональной деятельности; высокий уровень редукции личных достижений (снижение профессиональной эффективно-

сти) свидетельствует о том, что врачи очень критично оценивают свои профессиональные успехи и подвержены переживанию профессиональной несостоятельности.

Таким образом, полученные данные указывают на низкий уровень профессиональной эффективности на фоне эмоционального истощения. Эти данные необходимо учитывать при разработке дифференцированных программ профилактики и коррекции выгорания.

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – М.: Учитель, 2017. – 646 с.

2. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб., 2009. – 278 с.

3. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. Методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т (СПбГУ), 2011. – 124 с. – EDN QYDTCZ

4. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Т.В. Колузаева // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. – 2020. – №1 (31). – С. 122–130. – EDN FCIWME

5. Найденова С.В. Профессиональный стресс: специфика возникновения и его психолого-экономические последствия / С.В. Найденова, П.А. Пономарев // Современные инновации. – 2015. №2 (2). – С. 97–100. – EDN VFMNWB

6. Опросник профессионального выгорания Маслач, МВІ/ПВ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyttests.org/psystate/maslach.html> (дата обращения: 04.02.2024).

7. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №4. – С. 57–64.

8. Чернышева Н.В. Особенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников государственных и частных медицинских учреждений / Н.В. Чернышева, Е.О. Дворникова, Е.В. Малинина // Психология. Психофизиология. – 2018. Т. 11. №14. – С. 61–72.