

Жукова Ирина Петровна

аспирант

Филиппченкова Светлана Игоревна

д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

О ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В НИВЕЛИРОВАНИИ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВРАЧЕЙ-ОФТАЛЬМОЛОГОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема влияния профессионального стресса на особенности психоэмоционального состояния врачей-офтальмологов. Предлагаются направления разработки психологических мероприятий с применением методов позитивной психотерапии по нивелированию последствий профессионального стресса в контексте их трудовой деятельности.*

***Ключевые слова:** профессиональный стресс, врач-офтальмолог, психологические мероприятия, позитивная психотерапия, психоэмоциональное состояние.*

Исследования влияния профессионального стресса на психоэмоционального состояние сотрудников и их эффективность работы в современной психологии являются весьма важными и актуальными [1]. Профессиональный стресс, особенно хронический, оказывает многогранное негативное воздействие на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов. Он провоцирует эмоциональное истощение и депрессивные проявления, которые проявляются в усталости и апатии, так как постоянное напряжение приводит к истощению энергетических ресурсов, врач может чувствовать хроническую усталость, потерю интереса к работе, даже к тем аспектам, которые раньше приносили удовольствие [4].

У врачей-офтальмологов наступает снижение эмоционального ресурса, уменьшается способность к сопереживанию и формируется эмоциональное выгорание, что проявляется в циничном или отстраненном отношении к пациентам. Врачи могут испытывать раздражительность и проявлять агрессивность, поскольку профессиональный стресс может снижать порог толерантности к фрустрации, приводя к повышенной раздражительности, вспышкам гнева, как по отношению к пациентам, так и к коллегам. Профессиональный стресс способствует возникновению тревожности и страха, которые стимулируют беспокойство по поводу профессиональных ошибок, страх перед сложными случаями, перед потерей репутации, а также тревога за здоровье пациентов. Профессиональный стресс может повлечь развитие депрессивных состояний, его длительное воздействие может привести к развитию клинической депрессии, характеризующейся подавленным настроением, потерей интереса, снижением самооценки [2].

Профессиональный стресс может послужить источником возникновения у врачей-офтальмологов когнитивных нарушений, связанных со снижением концентрации внимания, поскольку стресс отвлекает, мешает фокусироваться на деталях, что критически важно в офтальмологии, где малейшая ошибка может иметь серьезные последствия. Врачи могут жаловаться на ухудшение памяти и трудности с запоминанием новой информации, забывчивость, что может отразиться на диагностике и лечении. Профессиональный стресс провоцирует замедление скорости реакции и принятия решений, так как под воздействием стресса, особенно в экстренных ситуациях, врач может принимать решения медленнее или делать менее оптимальный выбор. Может возникать снижение критического мышления у врачей, они могут стать менее склонными к критической оценке ситуации, опираясь на привычные, но не всегда актуальные шаблоны. Не исключено возникновение феномена «туннельного зрения», т.е. сосредоточенности только на одном аспекте проблемы, упуская из виду другие важные факторы [6].

Особого внимания со стороны практических медицинских психологов требуют поведенческие изменения у врачей-офтальмологов как последствия длительного профессионального стресса. Они могут проявляться в избегании трудных пациентов или ситуаций, врач может начать избегать сложных случаев, перекладывать ответственность, что снижает качество помощи. Увеличивается количества врачебных ошибок, так как снижение концентрации, усталость, эмоциональное истощение повышают их риск. Может наблюдаться отстраненность от коллег и пациентов, снижение интереса к межличностному общению, изоляция. В тяжелых случаях профессиональный стресс может послужить причиной ухода их профессии и привести к полному отказу от профессиональной деятельности [5].

К соматическим проявлениям последствий профессионального стресса у врачей-офтальмологов относятся физическое истощение в виде хронической усталости, бессонницы, головных болей, а также проблемы с сердечно-сосудистой системой (повышенное артериальное давление, аритмии) и желудочно-кишечные расстройства (изменения аппетита, боли в желудке, синдром раздраженного кишечника). Нередко появляются нарушения иммунной системы как снижение сопротивляемости организма к инфекциям [5].

Влияние профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов имеет прямые последствия для их профессиональной деятельности: снижение качества медицинской помощи (увеличение ошибок в диагностике и лечении, неполноценное информирование пациентов); ухудшение отношений с пациентами (снижение доверия, удовлетворенности, появление жалоб); повышение текучести кадров (уход опытных специалистов из профессии) и экономические потери для медицинских учреждений (из-за ошибок, текучести, снижения производительности) [3].

Для нивелирования последствий профессионального стресса наиболее эффективными являются программы комплексной профилактики и интервенции, включающие в себя диагностику и оценку уровня профессионального стресса через регулярное проведение скрининга на наличие признаков стресса и выго-

рания у врачей. Необходима индивидуальная психологическая работа с врачами-офтальмологами путем предоставления индивидуальных консультаций, коучинга, тренингов на основе выявленных потребностей. Важную роль играют групповые психологические мероприятия в виде организации групповых тренингов, супервизий, групп поддержки. В медицинском учреждении необходимо создание «Здоровой» рабочей среды путем внедрения культуры открытости как поощрения открытого обсуждения проблем, связанных со стрессом, без страха осуждения или последствий, а также внедрение стратегии управления рисками через разработку планов действий на случай возникновения кризисных ситуаций, сложных клинических случаев, жалоб пациентов. Необходимо разрабатывать и внедрять в трудовую деятельность врачей-офтальмологов программы благополучия («Wellness Program») как комплексные программы, направленные на общее здоровье сотрудников, включая физическую активность, здоровое питание, управление стрессом, психическое здоровье [3].

Индивидуально-ориентированные психологические мероприятия по нивелированию последствий влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов направлены на повышение стрессоустойчивости самого врача, развитие его адаптивных способностей и формирование навыков саморегуляции. К ним можно отнести тренинги развития навыков управления стрессом, включающие техники релаксации (обучение методам глубокого дыхания, прогрессивной мышечной релаксации, аутогенной тренировки. Эти техники помогают снизить физиологическое возбуждение, связанное со стрессом), техники когнитивной реструктуризации (обучение выявлению и изменению деструктивных автоматических мыслей, которые подпитывают стресс (например, «Я обязательно совершу ошибку», «Я не справлюсь»). Цель – заменить их более адаптивными и реалистичными установками), тайм-менеджмент и приоритизация (развитие навыков эффективного планирования рабочего времени, распределения задач, постановки приоритетов. Это помогает снизить ощущение перегрузки и хаоса) и навыки эффективной коммуникации (упражнения по ассертивности (умение отстаивать свои границы, говорить

«нет» в разумных пределах), навыкам активного слушания, конструктивной обратной связи, что помогает улучшить отношения с пациентами и коллегами, снижая источник стресса) [5].

К индивидуально-ориентированным психологическим мероприятиям можно отнести также тренинги развития личностных ресурсов врачей-офтальмологов, направленных на повышение самоэффективности (работа над укреплением веры врача в свои способности успешно справляться с профессиональными задачами, даже в сложных ситуациях), развитие копинг-стратегий (обучение разнообразным способам совладания со стрессом (проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные, поиск социальной поддержки). Особое внимание уделяется активным и конструктивным стратегиям) и формирование позитивного самовосприятия (развитие навыков самоподдержки, осознания своих достижений, даже небольших) [3].

Индивидуально-ориентированные психологические мероприятия включают также психотерапевтические интервенции через индивидуальное консультирование-психотерапию (работа с психологом или психотерапевтом для проработки глубинных причин стресса, эмоциональных травм, связанных с профессиональной деятельностью), групповую психотерапию-супервизию (создание безопасного пространства для обмена опытом, обсуждения сложных случаев, получения поддержки от коллег, супервизия, проводимая опытным психологом, помогает анализировать сложные клинические случаи и связанные с ними эмоциональные переживания), методы регуляции психофизиологического состояния-практики осознанности (обучение концентрации на настоящем моменте без осуждения, что помогает снизить тревожность и улучшить эмоциональную регуляцию) и арт-терапию, музыкотерапию с использованием творческих методов для выражения эмоций и снятия напряжения [3].

В практике нивелирования влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов успешно применяется

Позитивная психотерапия (ПП) как психотерапевтическое направление, основанное на гуманистической психологии и философии. Его ключевая осо-

бенность заключается в фокусировке на позитивных аспектах личности, ее сильных сторонах, ресурсах и внутреннем потенциале, а не только на патологии и проблемах. Методология ПП стремится не «лечить» болезни, а развивать личность, помогая человеку найти смыслы, раскрыть свои возможности и достичь более полного и гармоничного существования. Методология позитивной психотерапии строится на следующих ключевых принципах:

Гуманистический подход (вера в потенциал человека, поскольку каждый человек обладает внутренним потенциалом к росту, саморазвитию и поиску смыслов; безусловное позитивное принятие, при котором терапевт создает атмосферу принятия, эмпатии и уважения к клиенту, вне зависимости от его проблем или поведения; самоактуализация, так как целью терапии является помощь клиенту в раскрытии своего уникального потенциала и стремлении к самореализации).

Фокус на позитивных аспектах (поиск ресурсов, при котором ПП активно ищет и использует сильные стороны, навыки, таланты и положительные качества клиента; акцент на смысле, когда большое значение придается поиску и обретению личного смысла жизни, который может стать мощным источником мотивации и устойчивости; оптимизм и надежда, так как терапия направлена на формирование позитивного взгляда на будущее, развитие надежды и веры в возможность позитивных изменений).

Динамичность и развитие (личностный рост, при котором ПП рассматривает жизнь как процесс постоянного развития и обучения. Терапия способствует этому процессу, помогая преодолевать препятствия; Баланс между «Я» и «Другими», так как важным аспектом является достижение баланса между собственными потребностями и отношениями с окружающими, между реальным и идеальным «Я»).

Контрастность и конфликт как двигатели развития (принятие конфликта, поскольку ПП не избегает рассмотрения конфликтов (внутренних и внешних), а наоборот, видит в них источник развития. Конфликт между противоположными потребностями, ценностями или представлениями может стимулировать поиск

новых решений и более глубокое понимание себя; использование «контрастов», когда терапевт помогает клиенту увидеть ситуации и свои проблемы через призму контрастов (например, «счастье – несчастье», «сила – слабость», «любовь – ненависть»), что позволяет получить более полную картину и найти новые смыслы).

Методология ПП включает в себя разнообразные техники, направленные на достижение ее целей:

Метод «Ассоциативной фантазии»: клиенту предлагается представить себе определенные ситуации, образы, звуки, запахи, которые связаны с его проблемой или желаемым состоянием. Это помогает получить доступ к бессознательным представлениям и ассоциациям.

«Техника двух стульев»: клиент поочередно выступает в роли двух противоположных «сторон» конфликта (например, «Я, который хочет работать» и «Я, который боится работы»), обсуждая свои позиции и чувства. Это помогает понять и интегрировать различные аспекты своей личности.

«Иерархия позитивных ценностей»: клиент исследует свои жизненные ценности, ранжирует их по важности и определяет, как эти ценности проявляются или не проявляются в его жизни. Это способствует обретению смысла и направленности.

«Рассказ о Жизни» клиент представляет терапевту свою «биографию», фокусируясь на значимых событиях, переживаниях, достижениях, уроках. Это помогает увидеть целостную картину своей жизни и выделить позитивные моменты.

«Визуализация Будущего»: клиенту предлагается представить свое желаемое будущее, описать его во всех деталях, что способствует формированию позитивных ожиданий и мотивации.

Метафоры и притчи: использование историй и метафор, которые иллюстрируют определенные психологические концепции или помогают клиенту взглянуть на свою ситуацию под новым углом.

Анализ снов: интерпретация сновидений с фокусом на символические значения, которые отражают внутренние конфликты и ресурсы.

В результате применения методов позитивной психотерапии в практике нивелирования влияния профессионального стресса на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов достигаются следующие цели: помощь в обретении смысла, когда клиент находит или воссоздает личный смысл жизни, который становится опорой в трудных ситуациях; раскрытие внутренних ресурсов, при котором происходит осознание и активация сильных сторон, талантов, навыков; развитие самосознания как глубокое понимание своих мотивов, ценностей, потребностей, внутренних конфликтов; улучшение отношений путем построения более гармоничных и конструктивных отношений с собой и другими; повышение уровня жизненной удовлетворенности для достижения более полного и счастливого существования; преодоление психологических проблем, поскольку ПП рассматривает их как вызовы к развитию.

Профессиональный стресс оказывает глубокое и многоплановое влияние на психоэмоциональное состояние врачей-офтальмологов, затрагивая их эмоциональную сферу, когнитивные функции, поведение и физическое здоровье. Понимание этих механизмов, а также активная работа по профилактике и минимизации стресса, является критически важной задачей для обеспечения устойчивости системы здравоохранения и благополучия медицинских работников [1]. Методология позитивной психотерапии предлагает уникальный и вдохновляющий подход к психологической помощи, который делает акцент на силе, потенциале и смысле, присущем каждому человеку. Она помогает не просто избавиться от проблем, но и построить более осмысленную, наполненную и радостную жизнь.

В итоге, профессиональный стресс у врачей-офтальмологов влечет за собой значительные негативные последствия для их психоэмоционального состояния, что, в свою очередь, сказывается на качестве медицинской помощи. Разработка психологических мероприятий по нивелированию последствий профессионального стресса у врачей-офтальмологов требует комплексного, научно

обоснованного подхода. Объединение усилий на индивидуальном и организационном уровнях, с учетом специфики офтальмологической практики, является ключом к созданию здоровой рабочей среды, поддержанию высокого психоэмоционального состояния врачей и, как следствие, обеспечению качественной и безопасной медицинской помощи.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: Per Se, 2016. – 523 с.
2. Копылова О.А. Профессиональный стресс и его влияние на психическое здоровье специалистов по социальной работе / О.А. Копылова. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2017. 102 с.
3. Корытова Г.С. Профессиональный стресс: психологическая защита и копинг в педагогической деятельности / Г.С. Корытова. – Томск: ТГПУ, 2015. – 451 с.
4. 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
5. Факторы риска и профилактика профессионального стресса и выгорания. – Ростов-н/Д.: Фонд науки и образования, 2019. – 113 с.
6. 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. Психопсихология. – 2018. – Т. 11. №14. – С. 61–72.