

**Жукова Ирина Петровна**

аспирант

**Филиппченкова Светлана Игоревна**

д-р психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тверской государственный

технический университет»

г. Тверь, Тверская область

## **О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ ВРАЧЕЙ-ОФТАЛЬМОЛОГОВ: НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы современных психологических направлений исследования, оценки и диагностики профессионального выгорания врачей-офтальмологов. Авторами предлагаются направления психологической работы по нивелированию профессионального выгорания в их трудовой деятельности.*

***Ключевые слова:** профессиональный стресс, врач-офтальмолог, направления психологических исследований, профессиональное выгорание.*

Профессиональная деятельность является одним из важнейших факторов удовлетворенности человека своим социально-экономическим положением и позицией в системе общественных отношений. Профессиональное выгорание выступает синдромом эмоционального и умственного истощения, который проявляется в форме потери интереса к работе, чувства опустошенности, апатии и циничного отношения к профессиональным обязанностям [2]. Врачи-офтальмологи, как и представители других медицинских профессий, подвержены риску развития этого синдрома. Опираясь на научную базу психологии труда, исследования профессионального выгорания врачей-офтальмологов могут быть направлены по нескольким ключевым направлениям.

Психология труда изучает влияние рабочей среды, организационных факторов и индивидуальных особенностей на состояние работника [5]. Для врачей-офтальмологов эти исследования могут сосредоточиться на следующих аспектах. Возможно изучение этиологических факторов профессионального выгорания. К ним относятся организационно-экономические факторы, включающие в себя высокую рабочую нагрузку, поскольку количество пациентов, сложность клинических случаев, необходимость проведения длительных и сложных оперативных вмешательств. Это также дефицит времени (ограничения по времени на осмотр, консультацию, ведение документации, что может приводить к спешке и стрессу) и недостаток ресурсов (нехватка современного оборудования, расходных материалов, низкая заработная плата, что может вызывать фрустрацию). К такого рода факторам относятся также неэффективная организация рабочего процесса (бюрократические процедуры, неоптимальное распределение обязанностей, сложности с записью пациентов) и эмоциональное истощение от взаимодействия с пациентами (необходимость сообщать плохие новости (например, о необратимых потерях зрения), работа с пациентами, испытывающими сильную боль или страх, удовлетворение высоких ожиданий). Профессиональное выгорания могут также провоцировать проблемы межличностного взаимодействия в коллективе, конфликты с коллегами, недостаток поддержки со стороны руководства [6].

Остановимся подробнее на рассмотрении основных направлений исследований психологических факторов профессионального выгорания врачей-офтальмологов. К ним можно отнести высокую ответственность, поскольку ошибки в офтальмологии могут иметь необратимые последствия для здоровья и качества жизни пациента. Имеет значение эмоциональное вовлечение (глубокое сопереживание пациентам, особенно в случаях тяжелых заболеваний или потери зрения) и перфекционизм (склонность к высоким стандартам, стремление к идеальному результату, что может приводить к разочарованию при столкновении с ограничениями). Врачей-офтальмологов может беспокоить низкая самоэффективность как ощущение неспособности справляться с профессиональ-

ными вызовами, сомнения в своих силах, а также дефицит копинг-стратегий в форме неумения эффективно справляться со стрессом и использовать механизмы психологической защиты [3].

Основные проявления профессионального выгорания у офтальмологов можно свести к нескольким типичным группам:

- эмоциональные проявления: чувство усталости, апатия, раздражительность, цинизм, снижение эмпатии, депрессивные настроения;
- когнитивные проявления: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, трудности в принятии решений, ощущение умственного истощения;
- поведенческие проявления: отстраненность от пациентов и коллег, увеличение количества ошибок, снижение качества работы, злоупотребление психоактивными веществами (алкоголь, курение), уход из профессии;
- соматические проявления: головные боли, проблемы со сном, мышечное напряжение, сердечно-сосудистые нарушения.

Современные психологические исследования влияния профессионального выгорания на эффективность трудовой деятельности и качество оказываемой медицинской помощи у врачей-офтальмологов сконцентрированы на оценке того, как выгорание офтальмологов влияет на точность диагностики, эффективность лечения, соблюдение протоколов; как оно влияет на безопасность пациентов путем оценки связи между уровнем выгорания врача и риском возникновения медицинских ошибок, врачебных инцидентов; как влияет профессиональное выгорание на отношения с пациентами (изучение того, как цинизм и эмоциональная отстраненность выгоревших врачей сказываются на удовлетворенности пациентов, их доверии к врачу) [4]. Интерес представляет изучение того, как выгорание влияет на карьеру и организацию, исследования могут отслеживать, как профессиональное выгорание у врачей-офтальмологов ведет к снижению производительности, увеличению текучести кадров, финансовым потерям для медицинских учреждений.

С точки зрения изучения индивидуальных факторов риска и защитных факторов профессионального выгорания врачей-офтальмологов психологов-

диагностов интересуют такие направления исследований, как личностные особенности (исследование связи профессионального выгорания с такими чертами, как перфекционизм, нейротизм, интроверсия/экстраверсия, уровень самооценки.); социальная поддержка (изучение роли поддержки со стороны коллег, семьи, друзей в снижении риска выгорания); копинг-стратегии (анализ того, какие стратегии совладания со стрессом (активные, пассивные, проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные) являются наиболее эффективными для офтальмологов); а также профессиональный опыт и стаж (изучение динамики выгорания в зависимости от продолжительности работы в профессии) [1; 4].

В качестве профилактики и нивелирования профессионального выгорания у врачей-офтальмологов следует разрабатывать индивидуальные программы (тренинги по развитию стрессоустойчивости, навыков эмоциональной саморегуляции, тайм-менеджмента, эффективной коммуникации, техник релаксации) организационные программы (изменение рабочих условий (оптимизация нагрузки, улучшение рабочего пространства), предоставление психологической поддержки (консультации психолога, супервизия), повышение уровня социальной поддержки в коллективе, обучение руководителей навыкам управления персоналом), а также такие комплексные программы, как сочетание индивидуальных и организационных мер [4; 6].

При исследовании ПВ врачей-офтальмологов важно учитывать специфику их работы. Для данного вида трудовой деятельности характерна высокая степень микрохирургической точности, поскольку длительные операции, требующие высокой концентрации и мелкой моторики, могут приводить к физическому и психическому напряжению. Работа зачастую связана с деликатными пациентами, поскольку пациенты с нарушениями зрения часто испытывают страх, беспокойство, зависимость, что требует от врача особого терпения и эмпатии. Для деятельности офтальмолога свойственны ограниченные возможности лечения, так как в некоторых случаях офтальмологические заболевания необратимы, и врач вынужден сообщать пациенту неутешительные диагнозы, что является источником эмоционального стресса. Постоянное обновление оборудования и методик и

перманентный прогресс технологий требуют от врачей непрерывного обучения, что может создавать дополнительную когнитивную нагрузку.

Для изучения ПВ врачей-офтальмологов могут применяться разнообразные методы: психодиагностические методики-опросники (например, различные шкалы выгорания, опросник диагностики уровня стресса, шкалы личностных черт), качественные методы (интервью, фокус-группы для получения более глубокого понимания субъективного опыта врачей), количественные методы (анализ медицинской статистики, данных об ошибках, текучести кадров), а также экспериментальные исследования для оценки эффективности разработанных программ профилактики [4].

В итоге, изучение профессионального выгорания врачей-офтальмологов является актуальной задачей для психологии труда. Понимание его причин, проявлений и последствий, а также разработка эффективных мер профилактики и интервенции, позволит сохранить здоровье и работоспособность высококвалифицированных специалистов, обеспечить высокое качество медицинской помощи и повысить удовлетворенность как самих врачей, так и их пациентов.

### ***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.: Изд-во 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. 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.