

УДК 159.9

DOI: 10.26456/vtpsyped/2021.3.013

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ-ОНКОЛОГОВ*

Е.А. Евстифеева¹, С.И. Филиппченкова¹, Л.А. Мурашова²

¹ ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь

² ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет», Тверь

Врачи-онкологи находятся в группе высокого риска развития профессионального выгорания, которое приводит к потере индивидуального и профессионального здоровья, снижению качества медицинских услуг, врачебным ошибкам. Сохранение здоровья в профессиональной деятельности врачей-онкологов инициирует разработку системы психологического сопровождения врачей-онкологов, включающую психологические тренинги, групповое и индивидуальное консультирование в контексте проблем их профессиональной деятельности. Представлены результаты апробации программы психологического тренинга и психологические данные, подтверждающие ее эффективность в профилактике и коррекции профессионального выгорания врачей. Показаны результаты психологической диагностики до и после проведения тренинга с использованием методики В.В. Бойко для изучения уровня эмоционального выгорания врачей.

Ключевые слова: индивидуальное и профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, врач-онколог.

Индивидуальное и профессиональное здоровье врачей принято рассматривать как неотъемлемую характеристику профессионализма и показатель эффективности системы здравоохранения [11]. Проведённое нами в период эпидемии COVID-19 психологическое исследование выявило наличие критических показателей индивидуального и профессионального здоровья у врачей-онкологов [3, 9]. Наше исследование подтвердило, что потеря здоровья, индикатором которого является синдром психического выгорания, понимаемого как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, сегодня у врачей достиг эпидемического уровня [8, 10]. Напомним, что концептуализируя синдром эмоционального выгорания, К. Маслач и С. Джексон эксплицитировали как его причины – ответ на длительный хронический стресс и наличие конфликта между ресурсами человека и

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00038 «Управление качеством жизни, связанным со здоровьем в онкологии: междисциплинарные подходы, экзистенциально-психологическая модель врачевания» (2019–2021).

© Филиппченкова С.И.,
Евстифеева Е.А.,
Мурашова Л.А. 2021

предъявляемыми к нему требованиями, так и последствия – заниженная самооценка, негативное отношение к работе, утрата понимания и сочувствия по отношению к пациентам. Психологами были выделены три стадии патологического синдрома: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, а также его психофизическая, социально-психологическая, поведенческая симптоматика [1, 6, 7]. Сопровождающийся сложной симптоматикой патологический синдром эмоционального выгорания наблюдается у двух третей обследованных нами врачей-онкологов. Он проявляет себя через низкий уровень рефлексивности, потерю доверительности в межличностных контактах с коллегами и пациентами. Обнаруженное высокое значение показателя «неудовлетворенность собой» свидетельствует о негативизме своего профессионализма, о недостаточной профессиональной компетентности и результативности, о снижении профессиональной мотивации. Согласно диагностическим индикаторам, врач-онколог переживает чувство зажатости, граничной потерянности, безысходности, что вызывает мощное психическое напряжение. Опасность синдрома эмоционального выгорания состоит в том, что возникает проблема переноса профессиональной ответственности, перекладывание трудовых обязанностей на коллег или средний медицинский персонал. Нарастающее изоляционистское настроение приводит к уклонению от профессиональной деятельности.

Последствия синдрома эмоционального выгорания у врача-онколога – пониженная работоспособность, повышенная психическая истощаемость, равнодушие, цинизм, утрата позитивного настроения к окружающим. Эти симптомы говорят об утрате сочувствия, сопереживания, эмпатии к пациентам. Нарушается процесс понимания как восприятия смыслового содержания и его оценки пациента. Сопровождающийся сложной симптоматикой патологический синдром эмоционального выгорания у врачей является препятствием для реализации принципа партисипативности в персонализированной медицине [2, 4, 5].

Налицо проблема по разработке системы психологического сопровождения врачей-онкологов, включающая психологические тренинги, групповое и индивидуальное консультирование по проблемам в их профессиональной деятельности. В 2020 г. нами было проведено исследование уровня сформированности профессионального выгорания у врачей-онкологов [3]. Результаты исследования показали, что две трети обследованных врачей-онкологов имеют уже сформировавшийся синдром эмоционального выгорания, что сопровождается выраженной неудовлетворённостью собой и демонстрирует тенденцию к негативной оценке своей профессиональной компетентности и продуктивности, снижение профессиональной мотивации. Выявленная редукция профессиональных обязанностей у врачей-онкологов приводит к

возрастанию негативных чувств по отношению к профессиональным обязанностям, они стараются не вовлекаться в трудовой процесс и склонны к переключению своих обязанностей и ответственности на своих коллег и средний медицинский персонал, налицо стремление к избеганию и уклонению от своей работы. Кроме того, эмоциональный тонус врачей-онкологов значительно снижен, повышена психическая истощаемость, налицо равнодушие, отсутствие способности к демонстрации сильных эмоций (положительных и отрицательных), утрата позитивного настроения и интереса к окружающим, ощущение нежелания работать в прежних объемах, резкая неудовлетворенность своей жизнью.

На основании полученных результатов исследования в 2021 г. разработана и апробирована программа тренинга профилактики профессионального выгорания у врачей-онкологов. Апробация осуществлялась на выборке врачей и заведующих отделениями ГБУЗ «Тверской областной клинический онкологический диспансер», профессорско-преподавательском составе кафедры онкологии, хирургии и паллиативной медицины ТГМУ (45 человек, из них 24 мужчины и 21 женщина в возрасте от 34 до 73 лет, средний возраст $47,08 \pm 9,5$) в рамках деятельности центра психологической поддержки университета (ЦПП ТГМУ). Тренинговая группа формируется из 12–15 человек; работа проходит в течение 6 занятий, длительность одного занятия – около 1 часа 30 мин.

Концепция психологического тренинга озвучивается на первом занятии. Основные принципы групповой работы: принцип актуальности; принцип позитивности (проблемные ситуации можно разрешать конструктивными способами); принцип активности (эмоциональная включенность участников тренинга во все его процессы с помощью интерактивных методов: мозгового штурма, работы в мини-группах, ролевых игр, групповой дискуссии, кейсов). Целью разработанного психологического тренинга выступает профилактика профессионального выгорания у врачей-онкологов. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

1. Расширение знаний участников тренинга о понятиях «профессиональное выгорание», «профессиональный стресс», «эмоциональное выгорание».

2. Формирование ответственного отношения к своему профессиональному здоровью у врачей. Путем эмоциональной включенности в процессы психологического тренинга участники формируют собственное представление о различных формах профессионального здоровья и обучаются конструктивным способам решения психологических проблем в профессиональной деятельности.

Программа психологического тренинга состоит из вводной

встречи, шести тематических занятий и заключительного этапа. Темы занятий на тренинге: искусство профессионального общения; профессиональный стресс; профессиональное выгорание; профессиональное здоровье; развитие ответственности в области профессионального здоровья: психологические стратегии успеха.

В результате апробации программы психологического тренинга были получены данные, подтверждающие его эффективность в профилактике и коррекции профессионального выгорания врачей. Проведена психологическая диагностика до и после проведения тренинга с использованием психодиагностического инструментария – методики В.В. Бойко для изучения уровня эмоционального выгорания (в модификации Е. Ильина) [1].

Согласно результатам психодиагностических методик, полученным до и после проведения тренинга, и математико-статистического анализа с использованием критерия Манна–Уитни, зарегистрированы значимые показатели снижения ведущих симптомов профессионального выгорания у врачей (при достоверности различий на уровне $p < 0,05$): среднегрупповой показатель симптома «неудовлетворенность собой» снизился на 3,8 балла, показатель симптома «загнанность в клетку» снизился на 4,7 балла, показатель симптома «редукция профессиональных обязанностей» снизился на 5 баллов, показатель симптома «эмоциональная отстраненность» снизился на 6,3 балла, показатель симптома «личностная отстраненность» снизился на 5,7 балла. Динамика показателей психодиагностического тестирования врачей-онкологов, проведенного до и после тренинга, представлена на рис. 1.

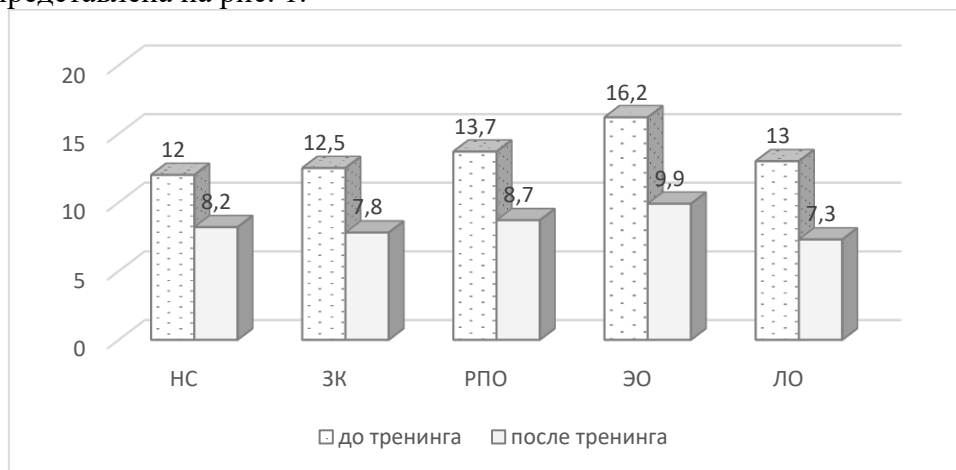


Рис. 1. Динамика показателей исследуемых параметров профессионального выгорания у врачей-онкологов до и после проведения тренинга, где НС – неудовлетворенность собой, ЗК – загнанность в клетку, РПО – редукция профессиональных обязанностей, ЭО – эмоциональная отстраненность, ЛО – личностная отстраненность

Таким образом, согласно результатам «входной» и «выходной» психологической диагностики профессионального выгорания, у врачей-онкологов зафиксировано снижение показателя на достоверном уровне, что доказывает эффективность разработанной программы психологического тренинга и способствует профилактике профессионального стресса медицинских работников. Полученные данные включены в разрабатываемую нами экзистенциально-психологическую модель врачевания в онкологии. Результаты апробации программы психологического тренинга профилактики профессионального выгорания врачей-онкологов демонстрируют насущную необходимость разработки системы их психологического сопровождения, включающей психологические тренинги, групповое и индивидуальное консультирование по проблемам в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 2009. 278 с.
2. Дернер К. Хороший врач. Учебник основной позиции врача / пер. с нем. И.Я. Сапожниковой при участии Э.Л. Гушанского. М.: Алетейя, 2006. 544 с.
3. Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И., Чирков Р.Н., Мурашова Л.А. Личностные детерминанты профессионального выгорания врачей в онкологической практике // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 3 (52). С. 36–41.
4. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3–16
5. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания. М.: Речь, 2010. 381 с.
6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001. 528 с.
7. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 90–101.
8. Синбухова Е.В., Петриков С.С., Шабанов А.К., Плотников Г.П., Лубнин А.Ю., Синбухова Н.И. Открытые вопросы удовлетворенности жизнью и профессионального выгорания в анестезиологии и реанимации // Журнал им. Н.В. Склифосовского «Неотложная медицинская помощь». 2019; 8(3):266–273. <https://doi.org/10.23934/2223-9022-2019-8-3-266-273>
9. Evstifeeva E.A., Filippchenkova S.I. Existentially-Psychological Projection Of Healing In Oncology // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS. 2020. Vol. 102 [Electronic resource]. URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2021.02.02.29>
10. Diener E., Lucas R.E., Oishi S. Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra Psychol.* 2018;4(1).pii:15. PMID: 30637366 <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
11. Lemaire J.B., Wallace J.E. Burnout among doctors// *BMJ.* 2017. Vol.14. №358. P.j3360. DOI:10.1136/bmj.3360.

Об авторах:

ЕВСТИФЕЕВА Елена Александровна – доктор философских наук, профессор, проректор по развитию персонала, заведующая кафедрой психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственной технической университет» (170100, Тверь, ул. Аф. Никитина, 22); e-mail: pif1997@mail.ru

ФИЛИППЧЕНКОВА Светлана Игоревна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственной технической университет» (170100, Тверь, ул. Аф. Никитина, 22), e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

МУРАШОВА Лада Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО «Тверской государственной медицинской университет» Минздрава РФ (170100, Тверь, ул. Советская, 4); e-mail: ladamurashova@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL VECTOR FOR OVERCOMING EMOTIONAL BURN OUT SYNDROME IN ONCOLOGISTS

E.A. Evstifeeva¹, S.I. Filippchenkova¹, L.A. Murashova²

¹Tver State Technical University, Tver, Russia

²Tver State Medical University, Tver, Russia

Oncologists are at a high risk of developing professional burnout, which leads to the loss of individual and professional health, a decrease in the quality of medical services, and medical errors. Maintaining health in the professional activities of oncologists initiates the development of a system of psychological support for oncologists, including psychological trainings, group and individual counseling in the context of the problems of their professional activities. The article presents the results of approbation of the psychological training program and psychological data confirming its effectiveness in the prevention and correction of professional burnout of doctors. The article presents the results of psychological diagnostics before and after training using V.V. Boyko to study the level of emotional burnout of doctors.

Keywords: *individual and occupational health, occupational burnout, oncologist.*