

Синдром профессионального выгорания у медицинских работников – взгляд со стороны космической психологии

Научный руководитель – Розанов Иван Андреевич

*Кириллова Ю.В.*¹, *Розанов И.А.*², *Клименко Т.С.*³, *Рогачева А.В.*⁴, *Шишенина К.С.*⁵
1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия, *E-mail: julia_k_8@mail.ru*; 2 - Государственный научный центр Российской Федерации – Институт медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия, *E-mail: exelbar@yandex.ru*; 3 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия, *E-mail: klimenko_tatyana@list.ru*; 4 - Российский университет дружбы народов, Экономический факультет, Москва, Россия, *E-mail: nastia_ilina@mail.ru*; 5 - Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Факультет прикладной психологии, Санкт-Петербург, Россия, *E-mail: ksen88_88@mail.ru*

Российскими и зарубежными учеными в последнее время широко представлены в научных публикациях результаты исследований на тему профессионального выгорания, его симптомов и признаков, а также поиска потенциальных профилактических мер. Актуальность проблемы возросла по отношению к медицинским работникам во время и после пандемии COVID-19. Цель настоящего исследования - обозначить перспективы дальнейших исследований, связанных с тем, что применение психокоррекционных практик, “взращенных” в русле космической психологии, может быть актуально при профилактике профессионального выгорания медицинских работников.

В качестве исследовательских методик мы применили системный анализ литературы и ретроспективный анализ данных, полученных нами в экспериментах, моделирующих неблагоприятные психологические факторы космического полёта при апробации перспективных средств психологической коррекции, основанных на технологии виртуальной реальности (VR).

Синдром эмоционального выгорания - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности, протекающий с утратой эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Выделяют три признака, сопутствующих развитию этого синдрома: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений [2].

Физическое и психическое здоровье и эмоциональное состояние медицинского персонала в рабочих условиях требует особого внимания, учитывая, что от их самообладания и умения справляться с возросшей нагрузкой зависят здоровье и жизни огромного числа людей, а не только их собственное состояние психики.

Представляется перспективным и целесообразным применить технологии виртуальной реальности (с использованием пассивного контента и/или суггестии, “наложенной” на виды природы) с целью профилактики и коррекции эмоционального выгорания для сохранения здоровья медицинского персонала и продления его профессионального долголетия [1].

Опыт применения технологий виртуальной реальности в психокоррекционных целях экспериментах, моделирующих неблагоприятные психологические факторы космического полета, показал благоприятное влияние ВР на психоэмоциональную, психофизиологическую и когнитивную сферу обследуемых. В частности, с помощью компьютеризированного анализа мимики было установлено, что после сеанса ВР наблюдалось снижение уровня возбуждения и рост доли нейтральных эмоций ($T = 2,605$, $p = 0,09$ и $T = -0,09$, $p = 0,331$). Этот эффект позволяет нам предположить, что среды ВР могут выступить актуальным средством коррекции эмоциональной компоненты, сопутствующей профессиональному выгоранию.

Преимущества ВР заключаются в возможности дистанционного применения без участия специалиста. Безусловно, самой апробации должно предшествовать более глубокое изучение психоэмоционального выгорания у врачей - в том числе, с применением инструментария, принятого в космической психологии: контент-анализ полуструктурированных самоотчётов, методы нейросемантической диагностики, компьютеризированный анализ мимики.

Исследование выполнено при поддержке Минобрнауки России в рамках соглашения № 075-15-2022-298 от 18.04.2022 г. о предоставлении гранта в форме субсидий из федерального бюджета на осуществление государственной поддержки создания и развития научного центра мирового уровня «Павловский центр "Интегративная физиология - медицине, высокотехнологичному здравоохранению и технологиям стрессоустойчивости».

Источники и литература

- 1) Розанов И.А., Иванов А.В., Рюмин О.О., Бубеев Ю.А. Опыт применения виртуальной реальности для психологической коррекции в экспериментах с моделированием стрессоров космического полета // Методология современной психологии. Вып. 16 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2022. С. 333 - 344
- 2) Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout // J. Occup. Behav. 1981. Vol. 2. P. 99–113