

Секция «Актуальные проблемы современной социальной психологии»

**Характеристики синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников**

**Маслова Полина Андреевна**

*Студент (магистр)*

Ульяновский государственный университет, Институт медицины, экологии и физической культуры, Ульяновск, Россия  
E-mail: mel\_aka\_mel@mail.ru

**E-mail: mel\_aka\_mel@mail.ru**

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это не просто болезнь, а настоящая опасность для тех, кто трудится в стрессовых профессиях, особенно в медицине. Тут все на пределе: бесконечные часы на ногах, постоянное напряжение от общения с пациентами, а уж про дефицит поддержки и говорить не стоит. Исследования ясно показывают: медики подвержены выгоранию как никто другой. Это не только личный кризис, но и прямой путь к снижению качества работы, увеличению числа ошибок и ухудшению здоровья. Синдром выгорания – это не просто «переутомление», а целый набор тревожных симптомов: от физического и психологического истощения до деперсонализации (когда начинаешь воспринимать пациентов как объекты) и ощущения собственной ненужности. И все это накладывается на постоянные нагрузки, стрессы, недостаток поддержки и, конечно, эмоциональную перегрузку.

Решение проблемы выгорания требует целого пакета мер, включающих как личные практики профилактики, так и организационные изменения, чтобы создать нормальные условия для работы. Это исследование актуально, потому что нам нужно по-настоящему понять, что происходит с медиками, какие факторы ведут к выгоранию, и как с этим бороться.

В исследованиях по данному направлению выделяют Кристину Маслач она разработала шкалу для оценки степени выгорания – Maslach Burnout Inventory (MBI), которая активно используется в исследованиях и практике [n2], так же этим вопросом занимались такие люди как: Г. Фрейденбергер , И. А. Носатовский. Л. С. Чутко, В. Бойко. [n1]

Объектом исследования является синдром эмоционального выгорания (СЭВ) среди медицинских работников.

Предмет исследования – это характеристики синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников.

Цель исследования – изучить характеристики синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников. Для этого были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретические модели выгорания.
2. Выявить факторы, которые вызывают выгорание среди медработников.
3. Оценить влияние выгорания на здоровье и профессиональные навыки.
4. Рассмотреть существующие методы профилактики и лечения выгорания.
5. Разработать рекомендации для медицинских учреждений с целью снижения рисков выгорания.

Гипотеза исследования: предполагаю, что существуют различия в характеристиках эмоционального выгорания и уровня тревоги и депрессии у медицинских работников (врачей и медсестёр).

Для достижения целей использовались следующие методы:

1. Анализ литературы – для понимания актуальных научных подходов к выгоранию среди медиков.

2. Контент-анализ – для изучения статистики и публикаций, касающихся выгорания в медицинской сфере.

3 . Диагностический инструментарий исследования:

- опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI);

- методику диагностики уровня эмоционального выгорания (В. Бойко);

- госпитальную шкалу тревоги и депрессии (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS).

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты помогут разработать программы профилактики эмоционального выгорания в медицинских учреждениях, а рекомендации будут способствовать созданию более комфортных условий труда и поддержке медработников.

При этом, как показывают исследования, нет одной-единственной причины выгорания. Это многогранная проблема, которая затрагивает и личные особенности медработников, и организационные проблемы в медицинских учреждениях. Поэтому шаги к решению должны быть комплексными. Чтобы избежать выгорания, важно не только создать атмосферу поддержки на работе, но и внедрить программы психологической помощи, обучить специалистов управлению стрессом и самопомощи.

Рекомендации, которые были выработаны на основе таких исследований, действитель но могут помочь. Например, регулярные тренинги для медработников, уменьшение рабочих перегрузок и улучшение условий труда – все это помогает снизить уровень выгорания. А если удастся поддержать эмоциональное здоровье медиков, это напрямую скажется и на качестве обслуживания пациентов: снизятся риски ошибок, а врачи будут чувствовать больше удовлетворения от своей работы.

Таким образом для того, чтобы эффективно решить проблему выгорания, недостаточно просто обращать внимание на условия труда и психологическое состояние сотрудников. Нужно разработать целую комплексную программу, которая охватывает профилактику и поддержку на всех уровнях – от индивидуальных тренингов до организационных изменений в системе здравоохранения. Без такого подхода мы рискуем столкнуться с еще большими проблемами, как в плане здоровья медиков, так и в вопросах качества предоставляемой медицинской помощи.

### **Источники и литература**

- 1) Миков Д. Р. Особенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников многопрофильного стационара // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2018. – №. 1. – С. 88-97.
- 2) Носатовский И. А., Рогачева Т. А., Утенкова С. Н. Клинический подход к проблеме «синдрома эмоционального выгорания» // Социальная и клиническая психиатрия. – 2017. – Т. 27. – №. 4. – С. 89-92.

### **Иллюстрации**



Рис. : Схема исследования