

УДК 616-00:613.6-613.86

Врачова Ирина Владимировна  
магистрант 1 курса  
КазНУ  
(Алматы, Казахстан)

## ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА РАБОТУ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальная проблема практической медицины профессиональное эмоциональное выгорание у медицинских сестер. Значимость профилактики эмоционального (профессионального) выгорания у медицинских сестер увеличивается в связи с ростом уровня хронических неинфекционных заболеваний, которые требуют длительного ухода за пациентами в больницах. Деятельность медицинских сестер связана с интенсивными рабочими нагрузками, высокой отдачей, требуемой при решении трудовых задач, профессиональной и юридической ответственностью за результаты действий.

**Ключевые слова:** Медицинская сестра, истощение, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, профессиональное самосохранение.

Vrachova I.V.  
1st year master student  
KazNU  
(Almaty, Kazakhstan)

## IMPACT OF PROFESSIONAL STRESS AND PROFESSIONAL BURNOUT ON THE WORK OF A NURSE

**Abstraction.** The article deals with the actual problem of practical medicine - professional emotional burnout among nurses. The importance of preventing emotional (professional) burnout among nurses is increasing due to the increase in the level of chronic non-communicable diseases that require long-term care for patients in hospitals. The activity of nurses is associated with intensive workloads, high returns required in solving labor problems, professional and legal responsibility for the results of actions.

**Keywords:** Nurse, exhaustion, professional stress, emotional burnout, professional self-preservation.

**Цель:** изучение особенностей психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания у медицинских сестер в системе психологического сопровождения среднего медицинского персонала.

**Результат:** разработка тренингов, которые используются в работе медицинской сестры для снижения возникновения профессионального стресса.

**Вывод:** Возникновение и развитие эмоционального выгорания как сложного многоуровневого фактора в первую очередь определяется личностными и

коммуникативными факторами, поэтому предупреждение развития синдрома эмоционального выгорания на этапе становления будущей медицинской сестры возможно при реализации специально разработанной программы психологического сопровождения, одним из направлений которой являются личностный рост, развитие умений саморегуляции в коммуникации.

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Стресс – неотъемлемая часть нашей жизни, более того – необходимая: жизнь без стрессовых ситуаций скучна и монотонна. Небольшие стрессы в профессиональной сфере также нужны, ведь они мобилизуют организм работника для быстрого решения вопросов и позволяют добиваться поставленных задач, несмотря на трудности.

Однако сегодня о профессиональном стрессе все чаще говорят как о проблеме... ВОЗ считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века», а, согласно статистике, треть работников хотя бы раз думали об увольнении исключительно из-за стрессов на работе.

**Профессиональный стресс** – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.

Источники профессионального стресса могут быть различными. Они могут быть связаны:

- с самим рабочим процессом (плохие физические условия работы, неудобный режим, вредные условия труда и/или непосредственный риск для жизни, постоянная нехватка времени для выполнения срочных заданий, избыток информации)
- с профессиональной ролью (ответственность за людей, неясное определение должностных обязанностей, ролевые конфликты, высокие профессиональные требования)
- с особенностями карьерного роста (слишком быстрый или медленный карьерный рост, его неясные перспективы, небезопасность карьерного продвижения, отсутствие возможности повышения квалификации)
- с неблагоприятным социальным климатом в коллективе (трудности в общении с начальником, коллегами, конфликты с подчиненными) и т.п.

Также причиной профессионального стресса может быть низкая заработная плата, несвоевременная оплата труда, отсутствие социального обеспечения. Вдобавок к этому, немалую роль в возникновении стресса на рабочем месте играют личностные особенности работника, его низкая стрессоустойчивость, отсутствие профессионального опыта.

При наличии в жизни работника одного или нескольких из вышеперечисленных факторов день за днем нарастает его неудовлетворенность работой, снижается работоспособность и продуктивность профессиональной деятельности, ухудшается физическое и психическое самочувствие. Постоянные профессиональные стрессы – это зачастую источник развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений хронической патологии и эмоционального выгорания. Все это как нельзя лучше можно описать словосочетанием «сгорел на работе»!

**Профессиональное (эмоциональное) выгорание** - это состояние физического, умственного и психического истощения в результате профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание проявляется на физиологическом уровне (в виде хронической усталости, упадка сил, беспричинных болей различной локализации), на социально-психологическом (негативное или равнодушное отношение к тем лицам, с которыми приходится общаться на работе) и поведенческом уровне (чрезмерное употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ). Кроме того, формируется негативное профессиональное самовосприятие – ощущение собственной некомпетентности, потеря смысла выполняемой работы, неуверенность в положительных результатах своего труда.

В большей степени к выгоранию на рабочем месте склонны представители социальных профессий (медработники, педагоги, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники), вынужденные много общаться с разными людьми, а также лица, чья работа требует продолжительного пребывания в экстремальных условиях, связана с риском для жизни.

**Факторы профессионального самосохранения:**

- 1) ответственность за свое здоровье;
- 2) готовность к самоизменению – развитие умений:
  - управлять своим временем, планировать дела
  - грамотно распределять ресурсы, ставить значимые и достижимые цели
  - грамотно общаться, избегать конфликтов
  - не брать всю работу на себя, разделять с коллегами срочную работу
  - не делать несколько дел одновременно;
- 3) развитие профессиональной компетентности;
- 4) предупреждение профессионального утомления (избегание монотонности в работе, своевременная смена вида деятельности и перерывы в работе).

На базе КГП на ПХВ «ДРЦФ» г. Алматы была проведена экспериментальная работа. В исследовании приняло участие 20 человек (медицинские сестры в возрасте от 28-58лет). Выборку составили 6 женщин в возрасте от 44 до 56 лет, стаж от 7 до 32 лет; женщины – 14 человека в возрасте от 28 до 57 лет, стаж работы от 7 до 34 лет. Исследование проводилось нами и заключалось в определении склонности медицинских работников к эмоциональному выгоранию. Для этого была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко и методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Результаты диагностики показали, что у специалистов сформированы симптомы эмоционального выгорания различной степени выраженности. В группе испытуемых наблюдаются следующая картина:

- эмоциональное выгорание стадии напряжения наблюдается у 22,5%, а это 4 человек от всей группы испытуемых;
- эмоциональное выгорание стадии резистенции наблюдается у 37,5%, а это 6 человек от всей группы испытуемых;
- эмоциональное выгорание стадии истощения наблюдается у 40%, а это 10 человек от всей группы испытуемых.

Анализ результатов применения методики «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон показал (См.: Таблица 1), что в группе медработников наблюдается эмоциональное истощение, снижение эмоционального фона, равнодушие,

эмоциональное пресыщение. Они имеют тенденцию к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, что ведет к ограничению своих возможностей, обязательств по отношению к другим.

**Таблица 1.** Результаты применения методики «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон

| Шкалы                   | Среднегрупповые показатели |
|-------------------------|----------------------------|
| эмоциональное истощение | 20,6                       |
| негативное отношение    | 18,7                       |
| личные достижения       | 30,1                       |

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что проблема «выгорания» медицинских работников требует решения. Это подчеркивает необходимость профилактической и психокоррекционной работы с эмоциональным и психическим состоянием сотрудников. С целью преодоления синдрома выгорания у медицинских сестер и проведения профилактических мероприятий по предупреждению эмоционального выгорания у медработников была разработана программа тренинга по преодолению синдрома эмоционального выгорания.

#### **Предупреждение профессионального выгорания:**

- выбирайте дело, которое вам нравится, и избегайте занятий, которые не вызывают у вас особого энтузиазма;
- относитесь к себе бережно, целенаправленно заботьтесь о своем здоровье, следите за своей физической формой;
- не ищите в работе спасения или счастья, помните, что работа является частью полноценной жизни человека;
- перестаньте жить за других людей, перед тем, как помочь кому-то из коллег, хорошенько подумайте, действительно ли человек в этом нуждается;
- уделяйте время не только работе, в свободное от профессиональной деятельности время занимайтесь любимым делом, каждый день находите хотя бы час только для себя;
- повышайте самооценку, совершенствуйтесь в профессиональных знаниях, навыках и способностях;
- учите гибкости в стрессовых ситуациях, своевременно избавляйтесь от психического напряжения;
- будьте открыты миру, сохраняйте оптимистический взгляд относительно себя и своего окружения, это также отличная профилактика синдрома профессионального выгорания!

#### **Заключение:**

Данная проблема заслуживает особого внимания в связи с профессиональной подготовкой и переподготовкой специалистов -медицинских сестер, формированием у них навыков психогигиены и психопрофилактики в профессиональной деятельности.

Как показали результаты исследования, развитию синдрома эмоционального выгорания предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о

собственных нуждах. По мнению К. Маслач, первыми «жертвами» эмоционального выгорания становятся высокомотивированные ориентированные на успех, на высокие профессиональные достижения, которые относятся к своей работе с полной отдачей физических и психических сил. При наличии синдрома эмоционального выгорания наблюдается потеря качества выполняемой работы, повышается сопротивление выходу на работу, растет неудовлетворенность собственной деятельностью. В такой ситуации человек не видит перспектив для собственного карьерного роста, перестает ставить профессиональные цели. Сотрудники, ориентированные на успех, на высокие профессиональные достижения, которые относятся к своей работе с полной отдачей физических и психических сил. При наличии синдрома эмоционального выгорания наблюдается потеря качества выполняемой работы, повышается сопротивление выходу на работу, растет неудовлетворенность собственной деятельностью. В такой ситуации человек не видит перспектив для собственного карьерного роста, перестает ставить профессиональные цели.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Авхименко М.М. Некоторые факторы риска труда медика/ М.М. Авхименко //Медицинская помощь. – М.: Медицина, 2003. – № 2. – С. 25-29.
2. Барканова О.В. (сост.) Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып. 2 – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций. - СПб. Питер, 2004. - 474 с. ГНЦССП им. В.П. Сербского Минздравсоцразвития России, 2012. – 24 с.
4. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания Учебное пособие для студ. факультета психологии. – Куйбышев, 2012. - 96 с.