

УДК 614.2

DOI: 10.25742/NRIPH.2021.04.020

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Аксенова Е.И.¹, Шкрумяк А.Р.¹

¹ Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента, Москва, Российская Федерация

Ключевые слова:

общественное здоровье, медицинские работники, профессиональное выгорание, профессиональные компетенции, психоэмоциональная нагрузка

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы, касающиеся «профессионального выгорания» медицинских работников, вставшие перед системами здравоохранения всех государств особенно остро в период вспышки пандемии в связи с распространением инфекции COVID-19. Сейчас профессия врача и медицинского персонала, несмотря на её возрастающую востребованность и значимость в условиях реализации национальных задач по сохранению общественного здоровья, является одной из стрессовых и напряжённых. Приложения огромных усилий от медицинских специалистов потребовало и противостояние распространению COVID-19, обусловив актуальность темы данного исследования. В настоящее время, когда пик вспышки инфекции миновал и её распространение замедлило темпы, многие медицинские кадры могут столкнуться с проблемой «профессионального выгорания», обусловленной таким титаническим трудом в борьбе с распространением заболеваемости. Авторами рассмотрены рекомендации для работников медицинской сферы, которые находятся в обстановке повышенных психоэмоциональных нагрузок и подвержены риску профессионального выгорания. Целью настоящей статьи является изучение понятия «профессиональное выгорание» и причин его вызывающих среди работников здравоохранения, а также рассмотрение рекомендаций для медицинских работников в сложных условиях оказания медицинской помощи, требующих от врачей и среднего медицинского персонала высокого уровня мобилизованности и высочайшей самоотверженности. По результатам работы автором сделаны выводы о том, что в трудных условиях и усложняющейся технической рабочей обстановке, наряду с проверкой личностных качеств специалиста, таких как, терпение, сострадание, сочувствие, происходит и испытание в профессиональном плане, такое как умение принимать важные решения в короткие сроки.

PROFESSIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS DURING THE PANDEMIC

Aksenova E.I.¹, Shkrumyazk A.R.¹

¹ Research Institute of the Organization of Health Care and Medical Management, Moscow, Russian Federation

Keywords:

public health, medical workers, professional burnout, professional competencies, psychoemotional load

Abstract

The article deals with the issues related to the "professional burnout" of medical workers, which faced the health systems of all states especially acutely during the outbreak of the pandemic due to the spread of COVID-19 infection. Now the profession of a doctor and medical personnel, despite its increasing demand and importance in the context of the implementation of national tasks for the preservation of public health, is one of the most stressful and tense. The application of huge efforts from medical specialists was also required to resist

the spread of COVID-19, which determined the relevance of the topic of this study. Currently, when the peak of the outbreak of infection has passed and its spread has slowed down, many medical personnel may face the problem of "professional burnout" due to such titanic work in the fight against the spread of the disease. The authors consider recommendations for medical professionals who are in an environment of increased psycho-emotional stress and are at risk of professional burnout. The purpose of this article is to study the concept of "professional burnout" and the causes of it among health care workers, as well as to consider recommendations for medical workers in difficult conditions of providing medical care that require a high level of mobilization and the highest dedication from doctors and paramedical personnel. Based on the results of the work, the author concludes that in difficult conditions and an increasingly complicated technical working environment, along with checking the personal qualities of a specialist, such as patience, compassion, empathy, there is also a professional test, such as the ability to make important decisions in a short time.

В настоящее время профессия работников медицинской сферы, несмотря на её возрастающую востребованность и значимость в условиях реализации национальных задач по сохранению общественного здоровья, является одной из стрессовых и напряжённых. Приложения огромных усилий от медицинских специалистов потребовало и противостояние распространению COVID-19. Сейчас, когда пик вспышки инфекции миновал и её распространение замедлило темпы, многие медицинские кадры могут столкнуться с проблемой «профессионального выгорания», обусловленной таким титаническим трудом в борьбе с распространением заболеваемости.

«Выгорание» – синдром, который возникает под воздействием стрессовой ситуации хронического характера на рабочем месте, если он не был преодолен [1, с. 42–62].

Многие работники медицинской сферы подвержены рискам психоэмоциональной перегрузки и профессионального выгорания в силу специфики профессии, когда специалистам приходится постоянно сталкиваться с человеческими страданиями и сопереживать пациентам и их близким. Каждый пациент на бессознательном уровне ожидает от доктора участия и сопереживания своей проблеме, а каждый врач осознаёт, что эмоционально в сегодняшних условиях он уже устал, потому что ему постоянно приходится входить в положение пациентов, сопереживать и реагировать на их боль.

Однако, нужно понимать, что в ситуации перегруженности работой и заданных моделей действий, где у медицинского работника зачастую невелик выбор, возникает некий «порог», за кото-

рым идет «притупление» реакций, потеря интереса к профессии. Особому испытанию врачи подверглись во время пандемии, где они столкнулись с множеством стрессов, потерь, личной угрозы здоровью, напрасных усилий, претензий, организационных трудностей. Профессионализм требует быстрых слаженных действий, в то время как общий стресс, у кого-то переходящий в депрессию, может привести к некоему сбою. Предупреждение и коррекция профессионального стресса, как в текущей деятельности, а особенно в процессе и после пандемии, являются актуальной проблемой, которую следует последовательно решать для улучшения качества жизни врачей.

Целью исследования является изучение понятия «профессиональное выгорание» и причин его вызывающих среди работников здравоохранения, а также рассмотрение рекомендаций для медицинских работников в сложных условиях оказания медицинской помощи, требующих от врачей и среднего медицинского персонала высокого уровня мобилизованности и высочайшей самоотверженности.

Материалы и методы

Изучение вопросов «профессионального выгорания» медицинских работников проведено на основе анализа работ экспертов сферы здравоохранения [1, с. 42–62; 2, с. 17–22], аналитического исследования ресурса для врачей и других специалистов в области здравоохранения Medscape¹ и методических материалов Научно-образовательного центра современных медицинских технологий [3].

¹ URL: https://vrachirf.ru/concilium/84515.html?from_page=MostInterest



Рис. 1. Ответы на вопрос: «Что больше всего способствовало Вашему выгоранию?», % (составлено авторами²).

Результаты исследования

В ходе выполнения своей профессиональной работы у специалиста формируется комплекс личностных качеств, при этом профессиональная трудовая деятельность также накладывает отпечаток психологического характера на личность работника, подвергая деформации. В связи с тем, что медицинская сфера требует от специалиста наличия не только широких моральных качеств, высокого уровня профессиональной подготовки и компетентности, разностороннего развития, оказание медицинской помощи должно сопровождаться конкретной психологической готовностью. Начиная с 2020 года система российского здравоохранения претерпевает ряд трудностей, связанных с необходимостью трансформации формата работы медицинских организаций, перепрофилированием медицинских структур в инфекционные стационары и большим потоком больных с тяжелым течением COVID-19, что уже

² URL: https://vrachirf.ru/conciliium/84515.html?from_page=MostInterest

само по себе является факторами стресса [2, с. 17–22].

В обстановке карантинных мероприятий встают дополнительные трудности в работе, появляются сложности технического характера, происходит трансформация привычных взаимоотношений медицинских работников со своими родными и близкими. Работники здравоохранения находятся в экстремальных условиях, сражаясь за жизнь и здоровье пациентов. Несомненно, в такой ситуации слова о призвании медиков наполняются истинным смыслом.

Рассматривая основные группы факторов стресса в деятельности медицинского специалиста, можно выделить следующие:

- средовые (рабочая обстановка);
- психоэмоциональные (ответственность за выбранный план лечения пациента, возможное недовольство со стороны больных, жалобы и судебные иски);
- социальные (низкий уровень финансового



Рис. 2. Ответы на вопрос: «Насколько сильно выгорание влияет на Вашу жизнь?», % (составлено авторами³).

состояния, несоответствие ожиданий от профессии и реальных возможностей, ограниченный доступ к современным методам диагностики и лечения).

К внешним факторам, определяющим стрессовое эмоциональное выгорание, можно отнести:

- неправильную организацию и планирование труда;
- высокую ответственность за результаты работы;
- психологическую атмосферу в трудовом коллективе;
- влияние «трудного» контингента пациентов.

Проблема профессионального выгорания врачей – проблема для всех государств, особенно там, где есть кадровый дефицит и перегруженность медицинских работников. По данным опроса Medscape, проведённом среди 12 000 врачей более 29 специальностей в период с 30 августа по 5 ноября 2020 года, около 42%, пережили синдром выгорания на работе и главной причиной (58%) они посчитали даже не эмоциональную перегрузку, а чрезмерно большое количество администра-

тивных задач⁴.

При этом, 79% респондентов, отметивших у себя признаки профессионального выгорания, заметили, что выгорание началось ещё до начала пандемии COVID-19, 21% опрошенных сообщили – что после начала карантинных мероприятий.

Недостаток средств индивидуальной защиты, тяжёлые условия, длительная продолжительность рабочей смены, сопереживание горю из-за смертей пациентов и страданий семей больных способствуют повышению уровня стресса до экстремального состояния для персонала медицинских организаций, вступающих в непосредственный контакт с заражёнными.

К внутренним факторам стрессового эмоционального выгорания, в первую очередь, следует отнести:

- эмоциональную ригидность;
- интенсивное восприятие профессиональных обязанностей;
- слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Более 70% участников опроса полагают, что

³ Там же.

⁴ Там же.

их выгорание представляется достаточно серьёзным, чтобы хотя бы умеренно повлиять на их жизнь. 10% специалистов считает это состояние достаточно критичным чтобы уйти из медицинской профессии, что ожидаемо, учитывая сколько лет им приходится тратить на образование⁵.

Вопросы профилактики и предупреждения случаев «профессионального выгорания» врачей в сложившихся условиях кадрового дефицита в здравоохранении имеют общенациональное значение. Первичная профилактика стрессового эмоционального выгорания – это самый эффективный способ решения проблемы: обучение навыкам борьбы со стрессом и техникам релаксации; наличие хобби; поддержание социальных отношений; восстановление правильного баланса между работой и личной жизнью.

Со стороны медицинских структур эффективными в борьбе с предотвращением профессионального выгорания медицинских работников будут программы профессионального сопровождения специалиста, организация работы с учётом рациональности.

Среди медицинского персонала должны проводиться мероприятия, направленные на предупреждение негативных переживаний и акцентирование положительных результатов деятельности с использованием мер поощрения, укрепление мотивации к профессиональной деятельности, повышающие интерес к медицинской профессии и ее значимости.

Если же предупредить «профессиональное выгорание» все же не удалось, справиться с ним всё же можно. Первый шаг к преодолению выгорания – это необходимость разобраться самим с собой. Нужно не только понять свои цели и представить образ будущего, но и ответить себе на вопрос, в чём смысл действий специалиста медицинской сферы, зачем врач это делает. Еще один известный способ справиться с ситуацией – попробовать подняться над ней, посмотреть на свое положение и работу со стороны.

Очевидно, что происхождение синдрома эмоционального выгорания достаточно сложно однозначно связать с определёнными ситуационными или организационными причинами, чаще всего это состояние вызывается сложными моментами воздействия личностных человеческих характеристик, взаимодействия человека в профессио-

нальной среде и в рабочих ситуациях.

Компетентность специалиста, умение быстро и эффективно решать рабочие проблемы является фактором профессионального самосохранения. Поэтому важно повышать свой уровень знаний и умений посредством самообразования в ходе практической деятельности, заимствования опыта у коллег, различных форм повышения квалификации – курсов, семинаров, конференций и прочих программ, и проектов, которых сейчас действительно много, в том числе предлагаемых профессиональными сообществами.

В числе рекомендаций для медицинских организаций, как предупредить появление синдрома профессионального выгорания у работников, можно предложить следующие:

1) при организации работы медицинской организации (подразделения) необходимо оптимизировать рабочие графики и распределить нагрузку на сотрудников;

2) руководителям медицинских структур следует оказывать своим сотрудникам эмоциональную поддержку, выражать свою благодарность за труд каждого, за их вклад в общее дело, такого рода поощрение помогает работникам осознавать свою ценность и значимость выполняемой работы;

3) необходимо соблюдать последовательность в постановке задач и предъявляемых требованиях к сотрудникам;

4) в условиях закрытого карантина требуется разработка для персонала медицинской организации оптимального графика приёма пищи и отдыха;

5) очень важно отслеживать согласованность действий сотрудников, следить за интеграцией различных процессов в рабочий процесс [3].

Создание необходимых условий для работников сферы здравоохранения, направленных на предупреждение возникновения и развития эмоционального выгорания и потери интереса к профессиональной деятельности, имеют особое значение при организации работы медицинских организаций. Разработка и внедрение в практику непрерывного медицинского образования специальных программ, способных оказать медицинским специалистам психологическую помощь и поддержку, также способны предотвратить синдром выгорания. Эти вопросы необходимо активно обсуждать на различных конференциях и в

⁵ Там же.

процессе профессиональной подготовки специалистов медицинской сферы [1, с. 42–62].

Большой интерес представляют успешные примеры медицинских структур, вводящих интерактивные тренинги и создающих симуляционные центры, посредством которых слушатели получают навыки снятия стресса по принципу «здесь и сейчас» для возможности справиться со сложными ситуациями на рабочем месте. Актуальна работа психологов в медицинских организациях. Во время пандемии Министерством здравоохранения России и региональными органами были открыты горячие линии по оказанию психологической и психотерапевтической поддержки людям в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией. В настоящее время в России реализуется ряд программ с широким общественным участием для поддержки медицинских работников, работающих с больными коронавирусной инфекцией.

Заключение

Достойное преодоление жизненных трудностей медицинскими работниками в условиях реализации национальных задач по сохранению общественного здоровья показывает, что российские врачи выбрали себе самую гуманную, ценную, востребованную и самую нужную профессию для людей, своих близких и для себя лично, служение которой всегда найдет должный отклик и понимание, а положительные эмоции обязательно перевесят трудности.

По результатам работы автором сделаны выводы о том, что в трудных условиях и усложняющейся технической рабочей обстановке, наряду с проверкой личностных качеств специалиста, таких как, терпение, сострадание, сочувствие, происходит и испытание в профессиональном плане, как умение принимать важные решения в короткие сроки. Положительное влияние на психологические аспекты деятельности врача и медицинского персонала – это улучшение качества жизни как медицинских работников, так и самих пациентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Худова И.Ю. «Выгорание» у медицинских работников: диагностика, лечение, особенности в эпоху COVID-19 / И.Ю. Худова, Г.Э. Улумбекова // ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучение. Вестник ВШОУЗ. – 2021. – Т. 7. – № 1. – С. 42–62.
2. Малярчиков А.В. Уровень удовлетворенности трудовой деятельностью и степень эмоционального «выгорания» у анестезиологов-реаниматологов, работающих в красной зоне COVID-госпиталя / А.В. Малярчиков, К.Г. Шаповалов // Вестник анестезиологии и реаниматологии. – 2021. – Т. 18. – № 2. – С. 17–22.
3. Рекомендации для медицинских работников, находящихся в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок в период пандемии COVID-19. – М.: Научно-образовательный центр современных медицинских технологий, 2020. – 46 с.

REFERENCES

1. Hudova I.Yu., Ulumbekova G.E. "Burnout" in medical workers: diagnosis, treatment, features in the era of COVID-19. *ORGZDRAV: novosti, mneniya, obuchenie. Vestnik VShOUZ [ORGZDRAV: news, opinions, training. VSHOUZ Bulletin]*, 2021, vol. 7, no 1, pp. 42–62 (in Russian).
2. Malyarchikov A.V., Shapovalov K.G. The level of job satisfaction and the degree of emotional "burnout" among anesthesiologists-resuscitators working in the red zone of the COVID hospital. *Vestnik anesteziologii i reanimatologii [Bulletin of anesthesiology and resuscitation]*, 2021, vol. 18, no. 2, pp. 17–22 (in Russian).
3. *Rekomendacii dlya medicinskih rabotnikov, nahodyashchihya v usloviyah povyshennyh psihoemocional'nyh nagruzok v period pandemii COVID-19 [Recommendations for medical workers who are under conditions of increased psychoemotional stress during the COVID-19 pandemic]*. Moscow, Scientific and educational center of modern medical technologies, 2020. 46 p. (in Russian).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Аксенова Елена Ивановна – директор, Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента, доктор экономических наук, профессор, Москва, Российская Федерация;
e-mail: eiak@mail.ru
ORCID: 0000-0002-3433-9841
Author ID 667820

Шкрумяк Андрей Романович – аспирант, Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента, Москва, Российская Федерация;
e-mail: shkrumok@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5056-5486

AUTHORS

Elena Aksenova – Director, Research Institute of the Organization of Health Care and Medical Management, Doctor habil. in Economics, Professor, Moscow, Russian Federation;
e-mail: eiak@mail.ru
ORCID: 0000-0002-3433-9841
Author ID 667820

Andrei Shkrumyak – PhD-student, Research Institute of the Organization of Health Care and Medical Management, Moscow, Russian Federation;
e-mail: shkrumok@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5056-5486

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Аксенова Е.И. Профессиональное выгорание медицинских работников в период пандемии / Е.И. Аксенова, А.Р. Шкрумяк // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. – 2021. – № 4. – С. 148–155.

FOR CITATION:

Aksenova E.I., Shkrumyzk A.R. Professional burnout of medical workers during the pandemics. *Byulleten' Nacional'nogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshchestvennogo zdorov'ya imeni N.A. Semashko* [Bulletin of Semashko National Research Institute of Public Health], 2021, no. 4, pp. 148–155 (in Russian).