

УДК 616.8-008.615:159.944.3

## СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Джейранова М.О., Жданова Д.Р., Рубизова А.А., Богданова Т.М.

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России,

e-mail: bogtanmih@mail.ru

**В данной статье рассматривается один из актуальных вопросов современности, а именно синдром эмоционального выгорания у преподавателей медицинских ВУЗов. Выгорание-это реакция, которая возникает в процессе нахождения индивида в профессиональном стрессе, понижение самооценки, развитие цинизма. Профессиональное выгорание представляет собой отрицательные переживания индивида, связанные с его деятельностью, трудовым коллективом, а также организации в целом. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) чаще всего встречается в профессиях, имеющих социальный характер: врачи, учителя, преподаватели и т.д. Проанализированы особенности профессии, стиль жизни, личностные качества людей, а также ряд других факторов, способствующих возникновению стресса, негативных эмоций и, как следствие, приводящих к СЭВ. Психологическое давление, страх совершения врачебных и педагогических ошибок приводят к увеличению вероятности возникновения выгорания у преподавателей-врачей. Клиническими проявлениями эмоционального выгорания являются снижение иммунитета, нарушение функций ЖКТ, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. В большинстве случаев нелегко вовремя выявить симптомы данного синдрома. Именно поэтому необходимо выполнять ряд медицинских рекомендаций, чтобы не только обнаружить симптомы СЭВ, но и предотвратить его возникновение.**

**Ключевые слова:** выгорание, эмоциональное состояние, стресс, преподаватели, медицинский ВУЗ.

## SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT IN EDUCATORS OF MEDICAL UNIVERSITIES

Dzheyranova M.O., Zhdanova D.R., Rubizova A.A., Bogdanova T.M.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Saratov State Medical

University named after V.I. Razumovskiy of the Ministry of Healthcare of Russia,

e-mail: bogtanmih@mail.ru

**This article deals with one of the topical issues of our time which is the syndrome of emotional burnout in educators of medical universities. Burnout is a reaction that occurs in the process of finding oneself in professional stress, lowering self-esteem, developing cynicism. Professional burnout is a negative experience of the individual associated with his work, the workforce, as well as the organization as a whole. Syndrome of emotional burnout (SEB) is most often found in professions possessing a social character: doctors, teachers, educators (professors) etc. The article present the analysis of profession specifics, lifestyle, personal qualities of people, as well as a number of other factors contributing to the occurrence of stress, negative emotions and, as a consequence, leading to SEB. Psychological pressure, fear of medical and pedagogical mistakes lead to an increase in the likelihood of burnout among medical teachers. Clinical manifestations of emotional burnout are reduced immunity, impaired gastrointestinal, cardiovascular and musculoskeletal systems. In most cases, it is not easy to identify the symptoms of this syndrome in time. For this reason it is necessary to carry out a series of medical recommendations in order to detect symptoms of SEB, and also prevent its occurrence.**

**The key words:** burnout, emotional state, stress, teachers, medical university.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что современный ритм жизни заставляет человека различных профессий находиться в постоянном стрессе. Многие профессии приводят человека к эмоциональному истощению и внутренней опустошенности в связи с тем, что данные профессии связаны с постоянным контактом с людьми. Ведь для любого человека сильной нагрузкой является общение с другим человеком. Именно этот постулат можно положить в основу синдрома эмоционального выгорания.

Выгорание – это реакция, которая возникает в процессе нахождения индивида в профессиональном стрессе, понижение самооценки, развитие цинизма[1].

Понятие «эмоциональное выгорание» было введено в 1974 году американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом для характеристики людей, которые находились в постоянном эмоциональном напряжении. Под эту категорию попали работники кризисных центров и психиатрических клиник. Позже, в 1982 году Р. Шваб расширил эту группу, включив в нее полицейских, врачей, педагогов, социальных работников, менеджеров всех отраслей.

На данный момент существует три модели синдрома эмоционального выгорания, описывающих данное заболевание.

Авторами однофакторной модели СЭВ являются А. Пайнс и Е. Аронсон (1988г.). Они рассматривали данное заболевание как состояние физического, психического и эмоционального истощения, вызванного достаточно долгим нахождением в эмоционально перегруженной ситуации. Согласно данной модели, главная причина синдрома эмоционального выгорания - это истощение, все остальные являются лишь второстепенными.

Двухфакторная модель (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма) эмоционального выгорания представляет собой двухмерную конструкцию, которая включает в себя психологическое истощение и деперсонализацию. Первый элемент называется «аффективный», сводится к области жалоб на собственное самочувствие, здоровье, нервное истощение и эмоциональное состояние. Второй – деперсонализация – характеризуется особыми изменениями в отношении пациентов или самого себя. Данный элемент называют «установочным».

Трехфакторная модель (К. Маслак и С. Джонсон) является трехмерной и состоит из трех компонентов - эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. В совокупности они проявляются в виде ухудшения отношений с окружающими, сниженного эмоционального фона, негативной оценки своих собственных достоинств, личных и профессиональных достижений и успехов.

Профессиональная деятельность человека оказывает огромное влияние на образ жизни человека и развитие его индивидуальных качеств.

Существует понятие «профессиональное выгорание», что дает возможность рассмотреть данный синдром в рамках профессиональной деятельности.

Как уже говорилось выше, данный синдром превалирует в профессиях, имеющих социальный характер, то есть, связан с постоянным общением с людьми.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) чаще встречается у людей следующих профессий: учителя, преподаватели, врачи, социальные работники, работники правоохранительных органов и спасательных служб.

В данном исследовании будет рассмотрен синдром выгорания у преподавателей медицинских ВУЗов, потому что данная категория людей сочетает в себе и преподавателя, и врача.

Профессиональное выгорание включает в себе ряд отрицательных переживаний, которые связаны со сферой деятельности, коллективом, в котором работает, и находится индивид, а также организации в целом[9].

Синдром профессионального выгорания относят к феномену изменения личности, который приводит к негативной реакции на неблагоприятные рабочие процессы и включает в себе ряд элементов, таких как психологические, поведенческие, физиологические и т.д. С медицинской точки зрения СЭВ выражается в снижении иммунитета, расстройствах пищеварения, ухудшении общего состояния (слабость, головокружение, бессонница, головные боли, одышка, потемнение в глазах), в нарушении функции опорно-двигательного аппарата (боли в суставах), сердечно-сосудистой системы (повышение АД, увеличение риска развития ИБС и артериальной гипертензии)[7]. У некоторых людей данный синдром сопровождается повышенным аппетитом, что увеличивает риск развития ожирения, а у других – потерей аппетита, что может привести к такому серьезному заболеванию как анорексия.

Данный синдром достаточно легко выявить: если у человека при одной мысли о работе появляется головная боль и окружающие люди вызывают раздражение – это и есть первые симптомы. Так же основными признаками данного симптома можно считать сильную утомляемость, бессонницу, чувство вины, в некоторых случаях бывает приступы необъяснимой агрессии.

Дж. Гринберг схематично разделил СЭВ на несколько этапов, которые получили следующие наименования: первый этап – «медовый месяц», второй – «недостаток топлива», третий – проявление хронических симптомов, четвертый – кризис и пятый этап – «пробивание стены»[10].

Рассмотрим эти этапы подробно. «Медовый месяц» - первый этап, когда человек еще наслаждается своей работой и получает от своих действий удовольствие.

На втором этапе человеку начинает казаться, что его знаний и умений не хватает для того чтобы работа выполнялась на «отлично».

На третьем этапе человек испытывает эмоциональное опустошение, неудовлетворенность, бессонницы, раздражение, все основные симптомы СЭВ. И четвертый

этап «пробивание стены» - этап, на котором человек собирает свои силы и понимает, что его труд приносит пользу и востребован, что он не зря работает и его ценят.

В 2003 году в Берлине было принято решение перейти на Болонскую систему образования. В связи с этим СЭВ стал максимально превалировать у педагогов ВУЗов, не исключением стали и педагоги медицинских учебных заведений.

Следует отметить, что основной целью данного соглашения стало расширение профессиональных возможностей как для студентов, так и для педагогов. Но подписание данного соглашения привело к тому, что спустя несколько лет появились статьи о «развале системы образования». В данных статьях говорилось об эмоциональном спаде педагогов, подрыве их авторитетов, излишнем чиновничестве, снижению творческой мотивации, а также оптимизации и модернизации, как образования, так и здравоохранения в целом[8].

Среди преподавателей медицинских учреждений как, впрочем, и у других ВУЗов стал чаще проявляться синдром СЭВ, потому что неопределенность в системе образования, появление новых критерий и не способность адаптироваться к ним привел к снижению чувства собственного достоинства и неудовлетворенности педагога своим статусом[5].

Существует много факторов, влияющих на эмоциональное состояние педагога, вызывая стресс и негативное воздействие в целом. Считается, что учитель и врач - это призвание, поэтому эти профессии можно отнести к профессиям альтруистического типа. Но, существует такой тип профессии, который совмещает в себе два призвания - это преподаватель и врач.

СЭВ у преподавателей-врачей возникает довольно часто потому что, во-первых, врачи служат «жилетками» - ведь выслушать пациента их прямой долг, а во-вторых, будучи преподавателем, они находятся под постоянным давлением со стороны начальства и родителей своих учеников. Стремление заслужить уважение, как у студентов, так и у их родителей, а также у своих коллег не редко приводит преподавателя-врача к СЭВ.

Существует три типа преподавателей-врачей, которые предрасположены к развитию СЭВ.

Первый тип – «педантичный» - преподаватели-врачи, которые стремятся добиться образцового порядка во всем в ущерб себе.

Второй тип – «демонстративный» - тип преподавателей-врачей, которые стремятся быть на виду.

Третий тип – «эмоциональный», люди впечатлительные и чувственные. Их способность воспринимать боль как собственную граничат с саморазрушением.

Преподаватели-врачи проявляют неотъемлемую любовь к своей практической деятельности, преподаванию медицинских дисциплин и занятиям научно-исследовательской

работой. Возлагая на себя такую большую нагрузку и часто забывая о своём собственном эмоционально-психологическом фоне и физическом состоянии, врач-преподаватель может столкнуться с эмоциональным истощением, но представители данной группы относятся к этому привычно.

Эмоциональное выгорание у преподавателей-врачей соответствует среднему уровню, в связи со спецификой их работы вырабатывается устойчивость к выгоранию, в отличие от их коллег, занимающихся исключительно преподавательской деятельностью.

Проведенные многочисленные исследования отражали, что показатели эмоционального истощения наиболее высоки у преподавателей ВУЗов, по сравнению с преподавателями-врачами. Это можно объяснить высоким уровнем контакта с огромной аудиторией и разумеется очень низкой положительной эмоциональной отдачей[4].

Но все же следует отметить, что риск развития данного синдрома среди преподавателей-врачей также достаточно высок. Это объясняется постоянным психологическим напряжением, страхом совершить как медицинскую, так и педагогическую ошибку.

Не каждый человек может вовремя выявить у себя симптомы СЭВ, поэтому для сотрудников медицинских вузов важно поддерживать дружеские отношения с коллегами, обмениваться мнениями, делиться чувствами и эмоциями. Благодаря этому процесс развития выгорания будет значительно снижен.

Желание педагога выполнять свою работу отлично, тем более что профессия врача не дает право на ошибку, приводит к трудоголизму вплоть до перфекционизма – это причина выгорания и эмоционального опустошения, потому что результат недостижим[2].

Отсутствие определенной поддержки со стороны коллег и окружения тоже приводит к эмоциональному выгоранию, а также недооценивание профессиональных навыков и заслуг.

Также немаловажным становится и низкий уровень знаний у студентов, их нежелание принимать активное участие в учебном процессе.

Это только малая часть причин, которые приводят к СЭВ преподавателей медицинских ВУЗов. Но данный синдром можно избежать, если умело распорядиться своими профессиональными и внутренними ресурсами[6]. Также стоит отметить, что абитуриентам, прежде чем поступить в медицинский ВУЗ, необходимо пройти обязательный отбор, при котором будут оцениваться не только соматические показатели, но и степень психологической адаптации[3].

Во-первых, в своей педагогической работе преподаватель должен использовать паузы, чтобы за это время он смог привести свои эмоциональное и психологическое состояния в норму.

Во-вторых, преподаватель по мере возможности должен посещать курсы самообразования, и повышения квалификации, что повысит его профессиональную и внутреннюю самооценку. Обмен знаниями и возможность поделиться опытом с другими преподавателями дает возможность самосовершенствования.

В-третьих, как банально это не звучало, но состояние здоровья тоже имеет огромное значение для СЭВ: бессонницы, вредные привычки, неправильное питание.

Также преподавателям медицинских ВУЗов, чтобы избежать СЭВ, необходимо стараться избегать конфликтов на своем рабочем месте, а также рассчитывать нагрузки.

Используя эти минимальные рекомендации появиться возможность избежать синдром выгорания и продолжить выполнять свои педагогические обязанности с минимальными эмоциональными затратами.

Список использованной литературы:

1. Анесян Ф. А., Кулаков Д. В., Мамонова Д. А. Анализ факторов синдрома эмоционального выгорания у преподавателей медицинского института [Текст] // Новые задачи современной медицины: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). — СПб.: Реноме, 2013. — С. 82-85. — URL <https://moluch.ru/conf/med/archive/86/3872/> (дата обращения: 12.07.2018).

2. Бабанов А.С. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания / А.С. Бабанов // Трудный пациент. – 2009. – №12. – С. 7-10.

3. «Береги здоровье смолоду» или: почему врачи тоже болеют? / Т.М. Богданова [и др.] // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2011. - №7. – С. 81-82.

4. Воробьева Е.Е. Исследование факторов синдрома эмоционального выгорания и способы его коррекции (на примере преподавателей Медицинского института) / Е.Е. Воробьева, О.А. Родионова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – № 8. – С. 1082-1084.

5. Горбач Н.А. Синдром «эмоционального выгорания» у преподавателей вузов / Н.А. Горбач, М.А. Лисняк, Т.В. Трепашко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 2 (41). – С. 28-30.

6. Овчинников Ю.В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика, принципы лечения, профилактика / Ю.В. Овчинников // Военно-медицинский журнал. – 2015. – № 7. – С. 17-24.

7. Профиль ВУЗа психосоциальный предиктор развития артериальной гипертензии / Т.М. Демина [и др.] // Саратовский научно-медицинский журнал. - 2008. - №3(21). - С. 73-76

8. Хегай В.Д. Основные аспекты Болонской системы образования / В.Д. Хегай // Наука XXI века. –2017. – №5. – С. 67-69.

9. Яхно А.А. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание в системе здравоохранения Российской Федерации / А.А. Яхно // Альманах сестринского дела. – 2009. – Т. 2. № 2. – С. 34-39.

10. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. – С.32-33.