

**Кайтукова З. Х.****ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 119071, г. Москва

*В статье рассмотрены проблемы профессионального выгорания медицинских работников. На основе анкетирования студентов средних и высших образовательных учреждений были определены их позиции относительно рисков профессионального выгорания в будущей профессиональной деятельности. Исследование показало, что в учебный процесс подготовки врачей и специалистов среднего и младшего медицинского персонала необходимо включить дисциплину, ориентированную на формирование соответствующих профессиональных компетенций по предотвращению рисков профессионального выгорания, снижению стрессогенности и психологической разгрузке.*

**К л ю ч е в ы е с л о в а :** выгорание; профессиональная деятельность; медицинские работники; стресс; снижение рисков.

**Для цитирования:** Кайтукова З. Х. Проблемы профессионального выгорания медицинских работников. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022;30(6):1354–1357. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-6-1354-1357>

**Для корреспонденции:** Кайтукова Захира Хазметовна, старший преподаватель, Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина, e-mail: [kafedra-rsuk@yandex.ru](mailto:kafedra-rsuk@yandex.ru)

**Kaitukova Z. H.****THE PROBLEMS OF PROFESSIONAL BURNING-OUT IN MEDICAL WORKERS**

The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The A. N. Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art)”, 115035, Moscow, Russia

*The article considers problems of professional burnout of medical workers. On the basis of survey of students of secondary and higher educational institutions, their positions regarding risks of professional burnout in future professional activities were determined. The study demonstrated that it is necessary to include into educational process of training physicians and specialists of secondary and junior medical personnel discipline focused on development of appropriate professional competencies to prevent risk of professional burnout and to reduce stress and psychological overload.*

**К е y w o r d s :** burnout; professional activity; medical workers; stress; risk reduction.

**For citation:** Kaitukova Z. H. The problems of professional burning-out in medical workers. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2022;30(6):1354–1357 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-6-1354-1357>

**For correspondence:** Kaitukova Z. H., the Senior Researcher of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The A. N. Kosygin Russian State University (Technologies. Design. Art)”, e-mail: [kafedra-rsuk@yandex.ru](mailto:kafedra-rsuk@yandex.ru)

**Conflict of interests.** The author declares absence of conflict of interests.

**Acknowledgment.** The study had no sponsor support

Received 11.04.2022

Accepted 23.06.2022

**Введение**

Проблемы выгорания врачей признаются организациями здравоохранения во всем мире как актуальные и требующие решения в связи с необходимостью, с одной стороны, удержания медицинских кадров на рабочих местах и их воспроизводства, а с другой — из-за тесной связи проблемы выгорания с качеством оказываемой медицинской помощи. Еще в 2008 г. Всемирная организация здравоохранения определила, что основными факторами текучести медицинских кадров «являются плохие или опасные условия труда, нехватка ресурсов, ограниченные возможности карьерного роста и экономическая нестабильность» [1]. Кадровая политика как отдельных медицинских учреждений, так и системы здравоохранения в целом должна быть направлена на выявление и управление индивидуальными и экологическими факторами риска выгорания медицинских работников, одновременно способствуя их эффективному преодолению.

**Материалы и методы**

Профессиональное выгорание стало объектом исследования разных наук: психологии, социологии, медицины. Впервые этот феномен в 1974 г. описал американский психиатр Н. J. Freudenberger, определив его как истощение, потерю мотивации и ответственности [2]. С. Maslach и соавт. понятие профессионального выгорания описали «как синдром физического и эмоционального истощения» [3].

По мнению Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, «синдром выгорания возникает при дефиците истинного, экзистенциального смысла, в отсутствие экзистенциальной установки по отношению к своей работе». При этом «„выгорающий“ человек утрачивает ощущение смысла жизни, перестает чувствовать себя счастливым, теряет способность к эффективной самореализации» [4].

Российский исследователь В. В. Бойко выделил внешние факторы, способствующие развитию профессионального выгорания, к которым отнес «хро-

Образование и кадры

ническую напряженную эмоциональную деятельность, дестабилизирующую организацию деятельности, повышенную ответственность за исполняемые функции, неблагоприятную психологическую атмосферу профессиональной деятельности, психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения» [5].

Цель настоящей работы — определение ожиданий студентов медицинских вузов относительно рисков профессионального выгорания в будущей профессиональной деятельности. Исследование проведено с использованием методов контент-анализа научной литературы, а также методом анкетирования студентов медицинских университетов и медицинских колледжей. Объем выборки — 200 человек.

**Результаты исследования**

Студентам медицинских университетов и медицинских колледжей было предложено ответить на ряд вопросов, позволяющих оценить их осведомленность о проблеме профессионального выгорания и готовность снижать риск его проявления в будущей профессиональной деятельности.

В опросе приняли участие 200 человек: студенты дневных отделений, обучающиеся по направлению подготовки «Лечебное дело» в образовательных организациях высшего образования (медицинских университетах и на медицинских факультетах многопрофильных университетов;  $n=100$ ) и «Сестринское дело» в образовательных организациях среднего профессионального образования ( $n=100$ ). Опрос проведен анонимно, методом анкетирования.

Респондентов попросили оценить по 5-балльной шкале предложенные тезисы, где 1 балл показывает, что вероятность измеряемого показателя низкая, 5 баллов — вероятность очень высокая. Полученные результаты показали, что все 100% респондентов понимают, что их будущая профессиональная деятельность связана со стрессом. Респонденты оценили собственную готовность к ожидающему их стрессу следующим образом: 16 уверены в своей готовности принимать стресс и адекватно на него реагировать, 68 оценили ее на 4 балла, 74 — на 3 балла, 31 — на 2 балла. Среди опрошенных не было оце-

нивших свою готовность к стрессу крайне низко, однако 11 респондентов затруднились с ответом.

Оценивая по 5-балльной шкале, где 0 баллов — «затрудняюсь ответить», 1 балл — «не согласен», 5 баллов — «абсолютно согласен», согласие с предложенными в анкете тезисами, респонденты продемонстрировали отношение к проблеме профессионального выгорания представителей своей профессии (см. таблицу).

Отвечая на вопрос «Проходили ли Вы дисциплины, в рамках которых обучились приемам снижения стресса и предотвращения профессионального выгорания?», большая часть ( $n=112$ ) респондентов ответили, что таких дисциплин у них не было, 42 человека отметили, что «Подобные темы эпизодически рассматривались в разных дисциплинах, но системных знаний они мне не дали», 46 человек затруднились с ответом.

**Обсуждение**

В научной литературе проблема профессионального выгорания рассмотрена достаточно глубоко, однако практика профессиональной деятельности специалистов разных профессий демонстрирует постоянство проявления тех или иных признаков выгорания. Специалисты медицинской сферы не исключение, и многие исследователи констатируют факты, свидетельствующие о специфической реакции врачей на хронический стресс, связанный с работой.

Выгорание врача характеризуется в первую очередь истощением умственной энергии, известным как эмоциональное истощение (emotional exhaustion — EE). У врачей эмоциональное выгорание включает в себя чувство опустошенности в конце рабочего дня и отсутствие каких-либо эмоциональных ресурсов, которые можно было бы предложить нуждающимся пациентам. Такое истощение приводит к циничному отношению и отстраненным чувствам по отношению к пациентам, известным как деперсонализация (depersonalization — DP). Третьим аспектом выгорания является негативная самооценка, особенно в компетенциях, необходимых для работы с другими, известная как снижение лич-

**Оценка респондентами профессионального выгорания**

Тезис	Средний балл
Профессиональное выгорание испытывают представители всех профессий	3,8
Медицинские работники чаще других работников испытывают профессиональное выгорание	4,6
Врачи чаще, чем средний и младший медицинский персонал, испытывают профессиональное выгорание	2,9
Профессиональное выгорание медицинских работников связано с большой рабочей нагрузкой	4,4
Профессиональное выгорание медицинских работников связано с ненормированным рабочим графиком	4,6
Профессиональное выгорание медицинских работников связано со сложностью выполняемых обязанностей	5,0
Профессиональное выгорание медицинских работников связано с высокой ответственностью за жизнь и здоровье пациентов	5,0
Профессиональное выгорание медицинских работников связано со сложными коммуникациями с пациентами и их родственниками	4,1
Профессиональное выгорание медицинских работников связано с взаимоотношениями в коллективе	3,9
Профессиональное выгорание медицинских работников характерно для молодых сотрудников, поскольку они не имеют опыта работы или этот опыт очень ограничен	2,4
Профессиональное выгорание медицинских работников характерно для работников с большим опытом	4,3
Профессиональное выгорание можно предотвратить, регулярно используя приемы психологической и физической разгрузки	4,1
У тех, кто любит свою работу, профессионального выгорания не бывает	2,9
Я знаю приемы снижения стресса, и это поможет мне избежать профессионального выгорания	1,7
Чтобы не было профессионального выгорания, надо, чтобы в жизни были и другие интересы, помимо работы	3,9

ных достижений (personal accomplishment — PA). Чувство снижения личных достижений включает в себя ощущение неэффективности в оказании помощи пациентам и отсутствие ценности результатов деятельности, связанной с работой (уход за пациентами или профессиональные достижения). Таким образом, профессиональное выгорание рассматривается как триада признаков, имеющих более или менее ярко выраженное проявление.

Профессиональные деформации приводят к таким деструктивным явлениям, как нарушение идентичности с профессией [6] и маргинальность во врачебном деле [7]. Согласно исследованиям зарубежных авторов, профессиональное выгорание врача во многом зависит от следующих факторов, прямо, или косвенно связанных с трудовой деятельностью и исполняемыми профессиональными обязанностями:

- организационной функциональности;
- организационной культуры;
- управления и поддержки пациентов;
- развития персонала;
- баланса между работой и семьей [8].

Риски профессионального выгорания рассматриваются как многоуровневые, механизмы их снижения сводятся к следующему:

- изменению организационной структуры и рабочих процессов;
- улучшению коммуникационных связей между медицинской организацией и отдельным врачом, включая программы профессионального развития для облегчения лучшей адаптации к рабочей среде;
- действию на индивидуальном уровне для снижения стресса и симптомов плохого самочувствия благодаря практикам эффективного преодоления и здоровьесберегающего поведения.

### Заключение

Эмоциональное выгорание среди врачей является распространенной серьезной проблемой с разрушительными личными и профессиональными последствиями. Междисциплинарные действия, включающие изменение факторов рабочей среды, а также программы управления стрессом, которые учат людей лучше справляться со стрессовыми событиями, показали многообещающие решения для управления выгоранием. Однако образовательные программы подготовки кадров для сферы медицины не содержат соответствующих дисциплин, специально выделенных в учебном плане подготовки кадров высшей и средней профессиональной квалификации. Отдельные аспекты профессионального выгорания рассматриваются в той или иной степени в разных учебных дисциплинах. Также этот вопрос поднимается в процессе прохождения студентами практики.

Однако, по мнению обучающихся, этих мер недостаточно. Выпускники образовательных организаций остаются не вполне ориентированными отно-

сительно тех стрессогенных и иных факторов, являющихся причинами и признаками профессионального выгорания, не владеют технологиями его предотвращения и компенсации, что обуславливает необходимость введения в образовательный процесс соответствующих дисциплин и практических занятий.

Исследование не имело спонсорской поддержки.  
Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Bovier P. A., Arigoni F., Schneider M., Gallacchi M. B. Relationships between work satisfaction, emotional exhaustion, and mental health among Swiss primary care physicians. *Eur. J. Public Health*. 2009;19:611—7.
2. Freudemberger H. J. The issues of staff burnout in therapeutic communities. *J. Psychoact. Drugs*. 1986;18:247—51.
3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *Ann. Rev. Psychol.* 2001;52:397—422.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер; 2008. 358 с.
5. Бойко В. В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. В сб.: Практическая психодиагностика. Самара; 1999.
6. Волкова О. А. Проблемы профессиональной идентичности и маргинальности индивидов и социальных групп. *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*. 2007;21(3):45—8.
7. Волкова О. А. Профессиональная маргинализация в условиях глобального экономического кризиса. *ЭТАП: экономическая теория, анализ, практика*. 2010;(3):86—94.
8. Visser M. R. M., Smets E. M. A., Oort F. J., de Haes H. C. J. M. Stress, satisfaction, and burnout among Dutch medical specialists. *SMAJ*. 2003;168:271—5.
9. Алишев Н. В., Цыган В. Н., Драбкин Б. А., Апчел В. Я., Николаева Н. А., Тарумов А. В., Фесюн А. Д., Федосеев В. М. Психологический стресс и соматические заболевания у ветеранов подразделений особого риска. *Успехи геронтологии*. 2008. Т. 21. № 2. С. 276—285.
10. Одарушенко О. И., Кузюкова А. А., Яковлев М. Ю., Фесюн А. Д., Богдан И. В., Петрова Г. Д. Тревожные переживания медицинских работников и других групп населения, вызванные распространением COVID-19. *Здравоохранение Российской Федерации*. 2020. Т. 64. № 6. С. 364—367.

Поступила 11.04.2022  
Принята в печать 23.06.2022

### REFERENCES

1. Bovier P. A., Arigoni F., Schneider M., Gallacchi M. B. Relationships between work satisfaction, emotional exhaustion, and mental health among Swiss primary care physicians. *Eur. J. Public Health*. 2009;19:611—7.
2. Freudemberger H. J. The issues of staff burnout in therapeutic communities. *J. Psychoact. Drugs*. 1986;18:247—51.
3. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *Ann. Rev. Psychol.* 2001;52:397—422.
4. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention [*Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika*]. St. Petersburg: Piter; 2008. 358 p. (in Russian).
5. Boyko V. V. Methods of diagnosing the level of emotional burnout. In: *Practical psychodiagnostics [Prakticheskaya psikhodiagnostika]*. Samara; 1999 (in Russian).
6. Volkova O. A. Problems of professional identity and marginality of individuals and social groups. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University*. 2007;21(3):45—8 (in Russian).
7. Volkova O. A. Professional marginalization in the context of the global economic crisis. *ETAP: ekonomicheskaya teoriya, analiz,*

Образование и кадры

- praktika* = STAGE: *Economic Theory, Analysis, Practice*. 2010;(3):86–94 (in Russian).
8. Visser M. R. M., Smets E. M. A., Oort F. J., de Haes H. C. J. M. Stress, satisfaction, and burnout among Dutch medical specialists. *CMAJ*. 2003;168:271–5.
  9. Alishev N. V., Tsygan V. N., Drabkin B. A., Apchel V. Ya., Nikolaeva N. A., Tarumov A. V., Fesyun A. D., Fedoseev V. M. Psychoemotional stress and somatic diseases in veterans of special risk units. *The successes of gerontology*. 2008. Vol. 21. No. 2. pp. 276–285.
  10. Odarushchenko O. I., Kuzyukova A. A., Yakovlev M. Yu., Fesyun A. D., Bogdan I. V., Petrova G. D. Anxious experiences of medical workers and other population groups caused by the spread of COVID-19. *Healthcare of the Russian Federation*. 2020. Vol. 64. No. 6. pp. 364–367.