

**Абражеева А.М.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент

## **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Многолетнее осуществление любой профессиональной деятельности приводит к синдрому эмоционального выгорания, снижающим продуктивность выполнения трудовых функций, что особенно проявляется в профессиях типа «человек-человек», и в первую очередь в медицинской сфере. По мнению О.В. Крапивиной, медицинская деятельность является одним из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. У медицинских работников эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности может проявляться на четырех уровнях: общемедицинские отклонения (характеризующиеся сходными изменениями личности у всех лиц, занимающихся медицинской деятельностью: излишняя самоуверенность, догматичность взглядов, отсутствие гибкости, безапелляционность, консервативность, закрытость в общении, оценочность суждений, невосприимчивость к новому опыту, неспособность к творческому, нестандартному решению проблемных ситуаций); типологические отклонения (вызванные слиянием личностных особенностей с соответствующими структурами функционального строения деятельности в целостные поведенческие комплексы); специфические или предметные отклонения (обусловленные спецификой работы); индивидуальные отклонения (определяющиеся изменениями, которые происходят в структуре личности и внешне не связаны с процессом профессиональной деятельности, когда параллельно становлению профессионально важных качеств, происходит развитие качеств, не имеющих, на первый взгляд, отношения к медицинской профессии) [1].

М.М. Скугаревская отмечает, что специфические особенности деятельности медработника не всегда приводят к синдрому эмоционального выгорания. Для этого требуется наличие у специалиста особенностей, обуславливающих его предрасположенность к выгоранию, к которым относятся: высокий уровень психической ригидности, которая затрагивает преимущественно эмоционально-эффективную сферу. С ней связано малоадаптивное поведение, так как оно способствует фиксации стереотипа реагирования на сложные ситуации нервно-психического напряжения [2].

Н.С. Пашук полагает, что «эмоциональное выгорание проявляется в образовании профессионально нежелательных качеств личности, изменяющих профессиональное поведение человека. Автор делает упор на том, что эти деструктивные изменения личности возникают при многолетнем выполнении одной и той же устоявшейся профессиональной деятельности».

Как указывает Н.В. Андреева, эмоциональное выгорание в медицинской деятельности предстает, прежде всего, искажение профиля профессионально важных качеств личности медицинского работника. К таким качествам относятся: эмпатийность, сензитивность, критичность, коммуникабельность, толерантность, ответственность, способность прогнозировать и проектировать как собственную профессиональную деятельность, так и ход лечения пациентов.

Как указывает А.Б. Леонова для того, что предотвратить развитие синдрома эмоционального выгорания у различных категорий работников важно своевременно проводить профилактическую работу. В связи с тем, что проблем эмоционального выгорания связана, в первую очередь, с управлением человеческими ресурсами, в профилак-

тической работе важно делать акцент на увеличении внутренних, а также внешних возможностях работника.

**Цель исследования:** выделить основные направления профилактики эмоционального выгорания медицинских работников в современных условиях.

**Материал и методы.** Для выявления направлений профилактики эмоционального выгорания медицинских работников использовался комплекс взаимодополняющих методов: теоретико-методологический, понятийно-терминологический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** По мнению О.И. Бабич, профилактические меры при проблеме эмоционального выгорания должны быть направлены на снятие действия факторов, вызывающих данный синдром. Прежде всего, сюда можно отнести: повышение профессиональной мотивации, снятие рабочего напряжения, а также выравнивание баланса между затрачиваемыми усилиями и получаемым вознаграждением. Профилактика эмоционального выгорания предполагает превентивные меры, которые позволяют избежать развития выгорания, сохранить работоспособность, а также получать удовольствие от работы и жизни.

При появлении и развитии признаков эмоционального выгорания у медицинских работников важно в первую очередь обратить внимание на улучшение условий труда (организационный уровень), а также характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и еще заболеваемость (индивидуальный уровень).

Меры, которые зачастую применяются в борьбе с эмоциональным выгоранием, Н.Е. Водопьянова разделяет на четыре основных направления: приспособление себя к работе, приспособление работы к себе, экономичный расход эмоциональных ресурсов, восстановление.

Т.А. Савина, предлагает следующие направления профилактики синдрома эмоционального выгорания: диагностика (установить состояние проблемы в медицинской сфере, выявить причины выгорания, определить психологический климат коллектива, определить уровень осведомленности сотрудников о проблеме эмоционального выгорания), формирование благоприятных межличностных отношений, информационно-просветительская работа, обучение руководящего звена, работа (реабилитационная, коррекционная, консультативная) психолога с сотрудниками по преодолению синдрома эмоционального выгорания.

**Заключение.** Таким образом, профилактика эмоционального выгорания как негативного состояния должна быть одним из приоритетных направлений в деятельности любой организации. Психически и физически здоровый работник добьётся гораздо больших успехов и улучшит показатели своего предприятия, учреждения, организации и т. д. Формирование стрессоустойчивости у личного состава, а также ранняя диагностика эмоционального выгорания сохранит максимальную укомплектованность штата высококвалифицированными специалистами и повысит эффективность любой деятельности.

#### **Список использованной литературы:**

1. Крапивина, О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих : дис. ...канд. психол. наук / О.В. Крапивина. – Тамбов, 2014. – 200 с.
2. Скугаревская, М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2016. – № 7. – С. 3–9.
3. Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. – 150 с.