

*Бижанова Э.А.*

*магистрант 2 курса*

*преподаватель кафедры «управления персоналом»*

*Научный руководитель: Моисеенко Н.В.*

*Поволжский институт управления- филиал РАНХиГС*

В статье рассматриваются особенности влияния синдрома профессионального выгорания на эффективность деятельности медицинских работников. Выявлена взаимосвязь профессионального выгорания медицинских работников и их личностных психологических характеристик. Сформулированы меры по предотвращению появления профессионального выгорания у медицинских работников, которые повышают эффективность их деятельности.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стресс, эффективность, эмоциональное истощение, медицинские работники, профилактика.

*Bizhanova E.A.*

*2nd year master's student*

*Lecturer of the Department of "Personnel Management"*

*Scientific adviser: N.V. Moiseenko*

*Volga Region Institute of Management - branch of RANEPA*

The article deals with the peculiarities of the influence of the professional burnout syndrome on the efficiency of medical workers. The interrelation of professional burnout of medical workers and their personal psychological characteristics is revealed. Measures are formulated to prevent the appearance of professional burnout in medical workers, which increase the efficiency of their activities.

Keywords: professional burnout, stress, efficiency, emotional exhaustion, medical workers, prevention.

### **СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

В условиях нестабильной внешней среды и высокой конкуренции огромную роль в повышении эффективности функционирования любой организации играют внутренние факторы. К числу таких факторов относится феномен профессионального выгорания, высокий уровень которого у большинства сотрудников может оказать существенное влияние на качество

работы персонала. Особое значение данный феномен имеет для медицинских работников в условиях пандемии COVID-19.

Впервые о термине «профессиональное выгорание» заговорил в 1974 году американский психиатр Х.Д. Фрейденберг, характеризуя психологическое состояние здоровых людей, которые тесно и интенсивно общаются друг с другом в эмоционально нагруженной атмосфере. [1, с. 23]

Синдром профессионального выгорания проявляется как ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят дальнейших перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Medscape провел опрос медицинских работников на предмет влияния COVID-19 на их профессиональную и личную жизнь. Всего в исследовании приняли участие 7500 респондентов из США, Великобритании, Германии, Португалии, Франции, Испании, Мексики и Бразилии. Результаты показали, что наиболее подвержены профессиональному выгоранию медицинские работники Великобритании. 55% из них отметили, что испытывают постоянный стресс и беспокойство. На втором месте по уровню профессионального выгорания США и Испания (43% опрошенных). Чуть лучше ситуация во Франции (42 %), Бразилии и Мексике (34 %). Меньше всего врачей, подверженных профессиональному выгоранию в связи с пандемией, в Португалии и Германии (32 % и 25% соответственно). [2]

Что касается российских медицинских работников, то результаты исследования, проведенного Союзом охраны психического здоровья совместно с Научно-образовательным центром современных медицинских технологий в апреле прошлого года, показали, что почти 88% респондентов испытывают стресс в связи с ситуацией с COVID-19 и нуждаются в психологической помощи. В противном случае, велика вероятность развития синдрома профессионального выгорания и уход из профессии. Всего в

опросе приняли участие более 500 работников системы здравоохранения из 66 регионов страны, среди которых врачи, медсестры и младший медперсонал.

Помимо этого, уровень тревожности оценивался по 10-балльной шкале, где 0 соответствовал полному отсутствию тревоги, а 10 означал её крайнюю степень. Результаты тестирования показали, что 28% респондентов определили свой уровень тревоги в пределах 7-ми баллов. Среднюю степень тревожности (5-6 баллов) отметили 26,5% опрошенных. Зато 35,9% российских медицинских работников признались, что испытывают крайнюю степень тревоги, и только 9,6% сообщили, что чувствуют себя абсолютно спокойно. [3]

Медицинский работник, обремененный «грузом общения» вынужден, находится в угнетающей атмосфере чужих отрицательных эмоций, служа то утешителем, то мишенью для агрессии и раздражения. А психика человека устроена таким образом, что он не может оставаться равнодушным при проявлении эмоций другими людьми, и он словно заряжается чужими эмоциями. Также добавляются вторичные переживания о чужих проблемах, вызванные давящим грузом ответственности. В результате ухудшается собственное здоровье человека, падает результативность и эффективность его работы.

Для проведения профилактических мероприятий важно понимать природу феномена профессионального выгорания. Быстро и эффективно преодолеть его можно за счет проведения мероприятий, направленных на обучение профессиональной коммуникации, повышение профессионализма работников, забота об их физическом и психическом здоровье, а также просвещение в области борьбы со стрессом.

Меры, позволяющие предотвратить профессиональное выгорание у сотрудников медицинского учреждения и повышающие эффективность их деятельности:

1. Создание информационного ресурса для персонала о профессиональном выгорании, его причинах, последствиях и возможностях преодоления.
2. Регулярное проведение мероприятий для медицинских работников, которые направлены на повышение мотивации и интереса к профессии, предупреждение негативных переживаний.
3. Проведение профилактических тренингов и программ, способствующих восполнению психологического ресурса работника и предупреждению профессионального выгорания.
4. Общение. Ключевым моментом общения является выстраивание коммуникации между руководством и рядовым сотрудником. Высказывание проблем может не допустить перетекание их в критическую фазу, а значит, существенно облегчить деятельность медицинских сотрудников в их повседневной профессиональной работе.
5. Организация перерывов в трудовой деятельности. В современном мире наблюдается тенденция нехватки квалифицированных кадров в сфере здравоохранения, что значительно повышает загруженность и количество обязанностей работающего медицинского персонала. Постоянное напряжение, отказ от выходных и даже отпусков негативно сказывается на психологическом и физическом состоянии персонала.

Подводя итог, можно сделать вывод, что медицинские работники наиболее склонны к риску развития синдрома профессионального выгорания. Необходимо проводить систематические профилактические и реабилитационные мероприятия с медицинскими работниками в целях повышения их личностной и профессиональной эффективности, а также для восстановления и сохранения их здоровья. В свою очередь, соблюдение общих правил и выработка полезных привычек, рекомендованных

специалистами для укрепления здоровья в целом, может значительно снизить риск наступления профессионального выгорания у медицинских работников, особенно в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции.

#### **Список литературы:**

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out/Journal of Social Issues/ /1974/- №30. С.23.
2. Burnout Survey Results: Physicians facing an unprecedented crisis. Medical Economics Times. 2020. [Электронный ресурс] URL: <https://www.medicaleconomics.com/view/2020-burnout-survey-results-physicians-facing-unprecedented-crisis>
3. Научно-образовательный центр современных медицинских технологий. [Электронный ресурс]- URL: <http://rosmededucation.ru/news/3414/>