

## ВЫРАБОТКА УМЕНИЙ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ КАК ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Королева А.В.*

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина  
anna-valerevna@yandex.ru

**Аннотация:** Рассматриваются истоки формирования и развития синдрома эмоционального выгорания у врачей, а так же выработка на этапе профессионализации умений и навыков работы с эмоциями и чувствами как эффективного средства предотвращения развития данного синдрома.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка будущего врача, синдром эмоционального выгорания, психические состояния.

В процессе профессионализации врач обучается контролировать свои эмоции, так как специфика его деятельности вынуждает не реагировать привычным образом на некоторые раздражители. Неприятные запахи, специфические вид симптоматики болезней, необходимость прикасаться к посторонним людям – все это требует от врача иной формы реагирования, чем та, которая была у него до начала обучения. Однако одной из важных функций эмоций является предостережение от опасностей, исходящих от сильных раздражителей. И если студент-медик будет просто игнорировать эмоции или стараться ничего не ощущать, то результат может быть крайне негативный для его психики.

Отрицание эмоций может повлечь отрицание чувств, что может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Впервые СЭВ был описан в 1974 г. американским психологом Г. Фрейденбергером для обозначения деморализации, разочарования и крайней усталости, демонстрируемых работниками психиатрических учреждений. Данная модель сегодня используется так же для описания и исследования этого состояния у всех медицинских работников, так как эта профессия относится к типу «человек-человек» и находится в зоне повышенного риска развития СЭВ.

Помимо постоянного общения с людьми, медицинские работники имеют дело с человеческими страданиями, болью, горем, что формирует специфическую, часто эмоционально-негативную среду на рабочем месте. Переживаемые медицинскими работниками эмоции и чувства часто требуют сдерживания, но навыки работы с отложенными эмоциями и чувствами чаще всего у них не сформированы. Накапливаемые негативные чувства и эмоции проявляются в основных симптомах СЭВ:

- усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности;
- психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница);
- появление негативного отношения к пациентам (вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений);
- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам и пациентам);
- функциональное, негативное отношение к себе;
- тревожные состояния, пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины [1; 2; 3].

СЭВ в настоящее время имеет статус диагноза в рубрике МКБ-10 Z73 - «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» [4]. Психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в её процессе. Выгорание можно приравнять к дистрессу (тревога, депрессия, враждебность, гнев) в его крайнем проявлении и к третьей стадии общего синдрома адаптации - стадии истощения. Выгорание - не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса.

Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных (снижение личных) достижений:

- эмоциональное истощение — чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой;
- деперсонализация — циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда;
- редукция профессиональных достижений — возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [1; 2; 3].

Безусловно, профилактика СЭВ должна начинаться в тоже время, что и овладение профессиональными компетенциями. И один из важнейших навыков, помимо саморефлексии и саморегуляции, это навык гигиеничного и безопасного проживания отложенных эмоций. Причем подбор инструментов требует индивидуального подхода при наличии общих рекомендаций:

- инвентаризация эмоций и чувств, принятие и не отрицание;
- сознательное откладывание эмоций и чувств с планируемым проживанием;
- прописывание, проговаривание всего спектра переживаний;
- выполнение активных физических действий с вложением в них всех требующих реализации эмоций и чувств.

Вместе с тем человек, понимающий свои состояния и умеющий ими управлять, с большой эффективностью овладевает и важной для будущего врача компетенцией ОК-8 подразумевающей «готовность к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия».

Описанные выше навыки так же помогают в осуществлении важной части профессиональных обязанностей – профилактике заболеваний и развитии соответствующей компетенции ПК-15 – «готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний». Такого рода деятельность, конечно, требует обладания умениями саморегуляции, а так же эмпатии.

Организация мероприятий по обучению людей, не имеющих специального медицинского образования, умениям и навыкам медицинского или здоровьесохранного характера, должно осуществляться через воздействие скорее не на рациональные аспекты, но преимущественно на эмоциональные. Участников занятий необходимо вовлечь в долгосрочную деятельность, исходя из понимания, что сможет оказать влияние на проявление их внутренней устойчивой мотивации. Затем периодически поддерживать и стимулировать эту мотивацию.

Таким образом, обнаруживается важная связь между развитием личности будущего врача с точки зрения развития умений и навыков самоуправления и понимания механики этого процесса, а так же способностью на этой основе выстраивать эффективное толерантное взаимодействие, как с коллегами, так и с пациентами и их родственниками, в том числе, для организации обучающих мероприятий различного характера.

### Литература

1. Мамбетова Ш.У., Саттарова З.Р., Мирдадаева Д.Д., Собирджанова Ч.К. Синдром эмоционального выгорания среди медицинских работников // Евразийский союз ученых. 2015. № 5-5 (14). С. 55-57
2. Величковская С.Б. Проблема развития профессионального «выгорания» // Психологические и педагогические проблемы развития образования. Вестник МГЛУ. 2004. Вып. 484. С. 23-28.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания» в системе «человек - человек». СПб., 2001. 270 с.
4. Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни. // КлассИнформ URL: <https://classinform.ru/mkb-10/z73.html> (дата обращения 20.11.2022)