

## МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 61+159.9

### СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

© Ю.С. Бреев, Г.А. Машкин

*Аннотация.* Одной из важнейших составляющих здоровья любого человека является его психическое благополучие. Продолжительное воздействие профессиональных стрессов различной интенсивности приводит к синдрому эмоционального выгорания (СЭВ). Разработка принципов организации мониторинга степени выраженности данного синдрома необходима для научного исследования этого процесса.

*Ключевые слова:* проявления эмоционального выгорания; мониторинг степени проявления симптомов; профессиональный стресс

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Главной причиной СЭВ считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования длительное время преобладают над ресурсами, у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к СЭВ.

СЭВ проявляется в:

- чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- дегуманизации (развитии негативного отношения к людям);
- негативном самовосприятии в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства.

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ:

- 1) физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница);
- 2) эмоциональные симптомы (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни);
- 3) поведенческие симптомы (во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств);

4) интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу);

5) социальные симптомы (низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой) [1].

Стадии эмоционального выгорания.

Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»). Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и работник становится менее энергичным.

Вторая стадия («недостаток топлива»). Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Именно на этой стадии могут возникнуть различного рода аддикции. В этот период человек может пристраститься к алкоголю, курению и другим видам химических и нехимических аддикций. В этом он видит единственный действенный способ ухода от проблем. Способ, выбранный человеком, подействовал, понравился и отпечатался в сознании как найденное действенное средство для улучшения психического состояния. В дальнейшем при возникновении трудности, требующей немедленного решения, человек выбирает альтернативный путь и, следуя тактике наименьшего сопротивления, переносит решение проблемы «на завтра», что приводит к накоплению проблем и ухудшению ситуации.

Третья стадия (хронические симптомы). Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности.

Четвертая стадия (кризис). Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность.

Пятая стадия («пробивание стены»). Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека [2].

Целью нашего исследования является выявление механизма возникновения СЭВ.

Задачи нашего исследования: выявление этиологии СЭВ, определение признаков и проявлений СЭВ, поиск путей профилактики и лечения СЭВ.

Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто, следует отметить тех людей, чья работа непосредственно связана с длительным воздействием ряда неблагоприятных факторов. Существует мнение, что больше всего СЭВ подвержены врачи. Методика В.В. Бойко позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности [3]. По этой методике нами было опрошено 25 врачей ФКУЗ МСЧ УВД России по Тамбовской области в возрасте от 35 до 51 года (рис. 1).

Исходя из этих данных, мы сделали следующие выводы:

- доминирование фазы истощения (60 % опрошенных);
- в фазе резистентности находятся 20 % опрошенных; доминирует синдром редуции профессиональных обязанностей;
- в фазе напряжения находятся 12 % опрошенных; доминирует симптом неудовлетворенности собой.

Нами было опрошено 25 сотрудников УМВД России по городу Тамбову в возрасте от 30 до 46 лет (рис. 2) для выявления симптомов эмоционального выгорания у сотрудников правоохранительных органов.

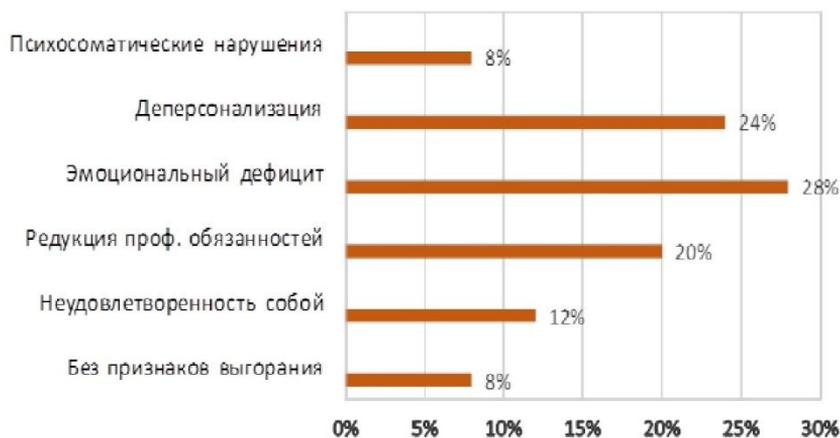
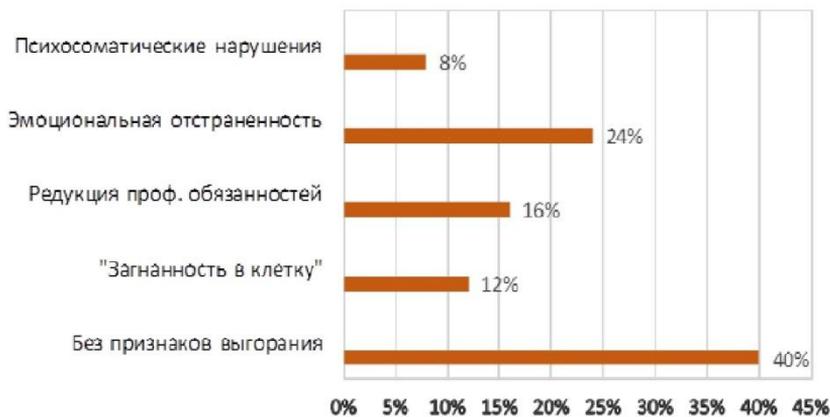


Рис. 1. Выявление симптомов эмоционального выгорания у врачей



**Рис. 2.** Выявление симптомов эмоционального выгорания у сотрудников правоохранительных органов

Исходя из этих данных, мы сделали следующие выводы:

- доминирование людей без признаков выгорания и стресса (40 %);
- в фазе напряжения находятся 12 % опрошенных; доминирует синдром «загнанности в клетку»;
- в фазе резистентности находятся 16 % опрошенных; доминирует синдром редукции профессиональных обязанностей;
- в фазе истощения находятся 32 % опрошенных; доминирует синдром эмоциональной отстраненности.

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия должны быть направлены на снятие действия профессионального стрессора: снятие напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ у пациента необходимо обратить внимание на улучшение условий его труда, характер складывающихся взаимоотношений в коллективе, личностные реакции и заболеваемость [4].

При выраженном СЭВ следует обратиться к психотерапевту. Врач может использовать следующие подходы:

- психотерапию (обучение релаксационным методикам, проведение тренингов коммуникативных навыков, повышения эмоционального интеллекта, уверенности в себе);

– медикаментозную терапию (назначение антидепрессантов, анксиолитиков, снотворных средств, бета-адреноблокаторов, ноотропов и витаминов) [5].

### Список литературы

1. Попов В.В., Дьякова Ю.А., Новикова И.А. Факторы профессионального выгорания врачей-терапевтов поликлиник // Гигиена и санитария. 2017. № 3. С. 265-269.
2. Частоедова И.А., Спицин А.П. Особенности проявлений синдрома эмоционального выгорания у врачей общей практики // Вятский медицинский вестник. 2015. № 1. С. 45-49.
3. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания // Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 1999. С. 161-169.
4. Елфимова Е.В., Елфимов М.А., Березкин А.С. Как предотвратить синдром эмоционального выгорания у медицинских работников? // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2016. № 5. С. 83-87.
5. Елфимова Е.В., Елфимов М.А., Березкин А.С. Профилактика синдрома эмоционального выгорания // Заместитель главного врача. 2016. № 5. С. 82-91.

Поступила в редакцию 12.01.2018 г.

Отрецензирована 15.02.2018 г.

Принята в печать 19.03.2018 г.

### Информация об авторах:

**Машкин Григорий Александрович** – студент медицинского института. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: grusha.mushkin@yandex.ru

**Бреев Юрий Сергеевич** – студент медицинского института. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: breev.yuriy68@mail.ru

### SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT (OCCUPATIONAL BURNOUT)

**Breev Y.S.**, Student of Medical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: grusha.mushkin@yandex.ru

**Mashkin G.A.**, Student of Medical Institute. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: grusha.mushkin@yandex.ru

*Abstract.* One of the most important components of the health of human is his mental well-being. Prolonged exposure to occupational stresses of varying intensity leads to emotional burnout syndrome. The development of principles for monitoring the severity of the syndrome is necessary for the scientific research of this process.

*Keywords:* manifestations of occupational burnout; monitoring the degree of symptoms; occupational stress

### References

1. Popov V.V., Dyakova Y.A., Novikova I.A. Faktory professional'nogo vygoraniya vrachey-terapevtov poliklinik [Professional burnout factors in physicians of polyclinics]. *Gigiena i sanitariya – Hygiene and Sanitation*, 2017, no. 3, pp. 265-269. (In Russian).
2. Chastoedova I.A., Spitsin A.P. Osobennosti proyavleniy sindroma emotsional'nogo vygoraniya u vrachey obshchey praktiki [Features of manifestations of burnout syndrome in general practitioners]. *Vyatskiy meditsinskiy vestnik – Medical Newsletter of Vyatka*, 2015, no. 1, pp. 45-49. (In Russian).
3. Boyko V.V. Metodika diagnostiki urovnya emotsional'nogo vygoraniya [Methods of diagnostics of the level of emotional burnout]. In: Raygorodskiy D.Ya. (ed.). *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical Psychodiagnosics. Methods and Tests]. Samara, 1999, pp. 161-169. (In Russian).
4. Elfimova E.V., Elfimov M.A., Berezkin A.S. Kak predotvratit' sindrom emotsional'nogo vygoraniya u meditsinskikh rabotnikov? [How to prevent emotional burnout syndrome in health professionals?]. *Eksperimental'naya i klinicheskaya gastroenterologiya – Experimental and Clinical Gastroenterology Journal*, 2016, no. 5, pp. 83-87. (In Russian).
5. Elfimova E.V., Elfimov M.A., Berezkin A.S. Profilaktika sindroma emotsional'nogo vygoraniya [Prevention of burnout syndrome]. *Zamestitel' glavnogo vracha – Deputy Chief Doctor*, 2016, no. 5, pp. 82-91. (In Russian).

Received 12 January 2018

Reviewed 15 February 2018

Accepted for press 19 March 2018