

© Артьоменко В.В., Єльчанінова С.І., Носенко В.М., Вастьянов Р.С.

УДК: 159.9.07:378.147.1:37

Артьоменко В.В.^{1,2}, Єльчанінова С.І.², Носенко В.М.^{1,2}, Вастьянов Р.С.³

Одеський національний медичний університет, кафедра симуляційної медицини¹, Навчально-інноваційний центр практичної підготовки лікаря², кафедра загальної та клінічної патологічної фізіології³ (вул. Валіховський провулок, За, м. Одеса, Україна, 65082)

ВИЯВЛЕННЯ ОЗНАК СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС МЕДИЧНИХ СИМУЛЯЦІЙНИХ ТРЕНІНГІВ

Резюме. У статті представлено результати вивчення синдрому емоційного вигорання, як однієї з професійних особистісних деформацій. Проаналізовано результати дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання у медичних працівників та студентів. Обговорюються питання про ефективність психологічних тренінгів. Підіймається проблема профілактики синдрому емоційного вигорання учасників під час проведення симуляційного тренінгу

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, симуляційне навчання, психологічний тренінг, медичні працівники.

Вступ

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань [1]. Термін "вигорання" (burnout) було запропоновано Г. Фрейденбергером в 1974 році для опису деморалізації, розчарування та крайньої втоми. Спочатку вважалося, що синдром емоційного вигорання характеризує діяльність професіоналів, які працюють з людьми: лікарів, медсестер, вчителів, волонтерів, які мають інтенсивні комунікативні контакти. Однак, більш пізні дослідження привели до думки, що "вигорити" можна в будь-якій професійній діяльності. Такої точки зору, наприклад, дотримується відомий американський психолог С. Cherniss [2]. С. Maslach і S. Jackson розуміють вигорання як "стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери". Ці дослідники виділили три основні симптоми синдрому емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція професійних особистісних досягнень [3]. Орел В.Е., один з провідних фахівців з синдрому емоційного вигорання, вважав за необхідне вивчення специфіки вигорання в різних професійних сферах. Це, на його думку, має "не тільки теоретичне значення в плані підтвердження суті вигорання як загальнопрофесійного феномену, але і може послужити основою для проведення практичної корекційної роботи з працівниками з урахуванням їх професійної специфіки" [3]. Все більша кількість авторів вказують на необхідність приділяти увагу розвитку синдрому емоційного вигорання, який представляє собою різноманітний феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини [4]. Даний патологічний стан прояв-

ляється фактами, що відносяться до проблем, пов'язаних з труднощами підтримки нормального способу життя, істотно впливаючи на якість і продуктивність роботи лікаря [5]. Особливістю професійної діяльності лікарів є щоденний контакт з хворими, їх родичами, щохвилинна відповідальність за життя пацієнта. Крім цієї специфіки, до формування СЕВ призводять напружені відносини всередині колективу, часта зміна кадрів, рівень заробітної плати, незадовільні умови праці, режим постійної конкуренції, відсутність фізичної активності, шкідливі звички, понаднормові години, неоплачувані переробки. Синдром емоційного вигорання формується поступово протягом певного періоду роботи. Він є наслідком психологічного захисту особистості у відповідь на психотравмуючі ситуації.

Мета - вивчення частоти зустрічальності синдрому емоційного вигорання під час симуляційного навчання медичних працівників та студентів.

Матеріали та методи

Дослідження синдрому емоційного вигорання (СЕВ) було проведено нами на базі навчально-інноваційного центру практичної підготовки лікаря та кафедри симуляційної медицини Одеського національного медичного університету, на умовах повної анонімності та добровільності, при проведенні психологічних тренінгів. На базі центру проводилися симуляційні тренінги, які підвищували рівень професійних знань і особистісного зростання. Вже другий рік в центрі проводяться психологічні тренінги з лікарями різних спеціальностей, лікарями-інтернами, студентами та аспірантами. В результаті участі в психологічних тренінгах підвищувалася соціально-комунікативна компетентність, відбувалося перенесення тренінгових конструктів в практичне життя. Психологічні

Таблиця 1. Кількість випадків виявлення СЕВ серед студентів, лікарів-інтернів та лікарів під час симуляційних тренінгів.

	Відсутність СЕВ	Низький рівень СЕВ	Середній рівень СЕВ	Високий рівень СЕВ	Всього
1-а група (студенти 6 курсу)	42 (70%)	15 (25%)	3 (5%)	-	60
2-а група (лікарі-інтерни різних спеціальностей)	19 (19%)	78 (78%)	3 (3%)	-	100
3-я група (лікарі - курсанти)	-	14 (28%)	31 (62%)	5 (10%)	50

тренінги спрямовані, перш за все, на підвищення професійної ефективності медичних працівників. В ході тренінгової роботи відбувається, зокрема, обговорення актуальних для всіх тем і обмін особистим досвідом протистояння важким ситуаціям. У тренінгах взяли участь 235 осіб, з них 210 осіб (89%) пройшли діагностику синдрому емоційного вигорання. Діагностика проводилася за допомогою розробленої в нашому університеті анкети "Оцінка синдрому емоційного вигорання". В результаті обробки отриманих відповідей визначався рівень СЕВ (відсутність, низький, середній, високий). Анкетування проведено в трьох групах: 1-а група - студенти 6 курсу медичного університету (60 осіб), 2-а група - лікарі-інтерни різних спеціальностей (100 осіб), 3-я група - лікарі різних спеціальностей (50 осіб).

Результати. Обговорення

Відзначається відсутність синдрому емоційного вигорання у 70% в 1-й групі анкетованих. Низький рівень СЕВ відмічається у 25% та середній рівень у 5% анкетованих першої групи.

Відсутність рівня емоційного вигорання відмічається у другій групі лише у 19%. Низький рівень СЕВ був у 78% та середній виявлено у 3% лікарів-інтернів. Дані отримані в цій групі не мають значущих відмінностей від показників 1-ї групи (табл. 1).

Найбільш високий рівень емоційного вигорання був в групі лікарів-курсантів, де були істотні відмінності при порівнянні з 1-ю та 2-ю групами. У цій групі у 62% анкетованих був середній рівень СЕВ, 10% опитаних мали високий рівень СЕВ, 28% - низький рівень СЕВ (табл. 1).

Прийнято вважати, що високі показники СЕВ залежать від рівня відповідальності, емоційних перевантажень, значного збільшення робочого часу, віку, стажу роботи, займані посади, кількості нічних змін тощо [5, 6]. Профілактика розвитку СЕВ повинна проводитися не під час професійної діяльності, коли часто вже складно змінити свої погляди, звички. Доцільно подумати про

профілактику СЕВ на початку навчання в медичному вузі, грамотно і своєчасно розповідаючи, якими критеріями треба керуватися при виборі спеціальності розповідаючи про групи ризику, що привертають факторах і про ті проблеми, з якими доведеться зіткнутися в професії. У Навчально-інноваційному центрі практичної підготовки лікаря та кафедри симуляційної медицини дана проблематика вивчається. Досвід показує, що підвищення ефективності діяльності медичних працівників можливо за рахунок впровадження сучасних тренінгових технологій, які є ефективним способом розвитку професійно важливих якостей майбутнього професіонала [7]. Проблема полягає в тому, що значні робочі перевантаження, збільшення тривалості робочого дня створюють дефіцит часу або його повна відсутність для самостійного фізичного і психологічного відновлення (реабілітації) лікарів. Наш досвід проведення психологічних тренінгів у симуляційному навчанні показує, що він є ефективним засобом допомоги медичним працівникам, які перебувають в зоні ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Такі тренінги включають в себе техніки, спрямовані на підвищення психоенергетичного потенціалу і зниження рівня емоційного виснаження. Увага приділяється психологічній саморегуляції, прийомам зниження емоційної та фізичної втоми. Також, здійснюється підвищення комунікативної компетентності та усвідомлення своєї ролі як суб'єкта професійного спілкування в проблемних ситуаціях.

Висновки та перспективи подальших розробок

1. Анкетування під час симуляційного тренінгу є ефективним методом виявлення синдрому емоційного вигорання та його рівня.

Синдром емоційного вигорання частіше виникає у практичних лікарів та пов'язаний з різноманітними внутрішніми та зовнішніми факторами, що потребують подальшого детального вивчення.

Список літератури

1. Чутко Л. С. Синдром емоціонального вигорання / Л. С. Чутко, Н. В. Козина // Клинические и психологические аспекты. - М., 2014. - 256 с.
2. Кичкаев В. Осторожно: высокое напряжение (Эмоциональное выгорание) / Кичкаев В. - Режим доступа: URL://http://www.psyfactor.org/lib/cherniss
3. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / Орел В. Е. - Харьков, 2014. - 296 с.
4. Ларенцова Л. И. Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей: психологические аспекты / Л. И. Ларенцова, Л. М. Барденштейн. - М.: Мед. книга, 2009. - С. 25-27.
5. Эмоциональное выгорание у медицинских работников как предпосылка астенизации и психосоматической патологии / А. В. Балахонov В. Г. Белов, Е. Д. Пятибрат [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. - 2009. - № 3. - С. 57-71.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика /

Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко-
ва. - СПб.: Питер, 2005. - 358 с.
7. Інноваційні підходи у профілактиці

синдрому емоційного вигорання се-
ред медичних працівників / В.В.
Артьоменко, В.О. Лефтеров, О. Ко-

нуп [та ін.] // Управління закладом
охорони здоров'я. - 2015. - № 10. -
С. 66-73.

Артьоменко В.В., Ельчанинова С.И., Носенко В.М., Вастьянов Р.С.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВО ВРЕМЯ МЕДИЦИНСКИХ СИМУЛЯЦИОННЫХ ТРЕНИНГОВ

Резюме. В статье представлены результаты изучения синдрома эмоционального выгорания, как одной из профессиональных личностных деформаций. Проанализированы результаты исследования особенностей синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников и студентов. Обсуждается вопрос об эффективности психологических тренингов. Поднимается проблема профилактики синдрома эмоционального выгорания у участников симуляционного тренинга.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, симуляционное обучение, психологический тренинг, медицинские работники.

Artyomenko V.V., Yelchaninova S.I., Nosenko V.M., Vastyanov R.S.

THE EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME SIGNS IDENTIFICATION DURING MEDICAL TRAINING SIMULATION

Summary. The article presented the results of burnout syndrome study as of the professional personal deformations. The results of the burnout syndrome studies in healthcare professionals and students were analyzed. The effectiveness of psychological trainings question is discussed. The problem of burnout syndrome prevention in simulation trainings participants is raised.

Key words: burnout syndrome, simulation training, psychological training, medical practitioners.

Рецензент - д. мед.н., проф. Аймедов К.В.

Стаття надійшла до редакції 02.12.2015р.

Артьоменко Володимир Вікторович - д.мед.н., проф. кафедри акушерства та гінекології №2, завідувач кафедри симуляційної медицини ОНМедУ, директор Навчально-інноваційного центру практичної підготовки лікаря; +38 048 712-31-52

Ельчанинова Світлана Ігорівна - психолог Навчально-інноваційного центру практичної підготовки лікаря ОНМедУ; +38 048 712-31-52

Носенко Володимир Михайлович - к.мед.н., доцент кафедри симуляційної медицини ОНМедУ, інструктор Навчально-інноваційного центру практичної підготовки лікаря; +38 048 712-31-52

Вастьянов Руслан Сергійович - д.мед.н., проф., завідувач кафедри загальної та клінічної патологічної фізіології ОНМедУ; +38 048 712-72-54
