

© В. С. Кучер, Н. Е. Водопьянова, 2014 г.
УДК 614.23/.25-057-084:613.86

В. С. Кучер, Н. Е. Водопьянова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

Кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета; Научно-исследовательский институт детской онкологии, гематологии и трансплантологии имени Р. М. Горбачевой, Санкт-Петербург

Большинство исследований проблемы выгорания конца XX в. было сосредоточено на теоретическом описании данного феномена и накоплению эмпирической базы факторов и детерминант, обуславливающих его возникновение. Современный период отличается смещением исследований на поиск эффективных способов противодействия данному синдрому. Врачи и другие медицинские работники оказались наименее социально защищенными и наиболее подверженными профессиональному выгоранию при необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности.

Целью настоящей работы является теоретический анализ и систематизация современных представлений о стратегиях и способах профилактико-коррекционной работы с профессиональным выгоранием субъектов медицинского труда.

Анализ зарубежной и отечественной специальной литературы показывает, что по критерию ключевых причин развития выгорания выделяются три основных подхода: организационно-ориентированный (профессионально-ситуационный), личностно-ориентированный и профессионально-комплексный, интегрирующий превенции на личностном и организационном уровнях.

В настоящее время профилактико-коррекционная работа с синдромом профессионального выгорания проводится в трех основных направлениях: организационном, фармакологическом, психологическом. Приверженность какому-либо чистому направлению или их различным сочетаниям определяется индивидуальными предпочтениями исследователей. Имеющиеся программы основаны на оказании психологической помощи: психопрофилактике, психодиагностике, психокоррекции, психологическом консультировании, психотерапии.

Программы в организационном направлении включают в себя мероприятия, направленные на снижение стрессогенности организационной сре-

ды и культуры: оптимизация рабочих нагрузок, внедрение новых, более совершенных технологий работы, оптимизация гигиенических условий труда, снижение рабочей нагрузки путем оптимизации структуры профессиональной деятельности [13].

К эффективным организационно-ориентированным методам относятся наставничество, супервизорство, проведение дебрифингов, повышение квалификации, планирование карьерного роста [5, 7].

Фармакологическое направление основано на оказании помощи с использованием медикаментозных препаратов. В рамках данного подхода для оказания помощи применяется фармакологическая терапия. Авторы в случае наслоения клинической симптоматики (астения, депрессия и др.) при развитии профессионального выгорания рекомендуют индивидуальную консультативную психотерапевтическую помощь с корректирующей медикаментозной терапией [1, 10, 12].

Мероприятия в рамках организационного и фармакологического направлений могут разрабатываться для всех сфер профессиональной деятельности. Программы психологического направления, приведенные в таблице, разрабатывались исследователями для различных специальностей медицинской деятельности, в целях профилактики и коррекции профессионального выгорания. Большинство программ нацелены на работу с отдельными качествами и реакциями субъектов труда, на оптимизацию профессиональных коммуникаций.

Анализ эффектов многих предлагаемых программ показывает, что для профилактики и коррекции профессионального выгорания недостаточно кратковременных мероприятий в рамках психологической помощи [5]. На наш взгляд, наиболее результативным является построение программ в рамках психологического сопровождения.

Переход от устоявшихся понятий психологической помощи, психологического содействия и психологической поддержки к комплексной парадигме психологического сопровождения обусловлен новыми знаниями и потребностями общества [3, 4].

С нашей точки зрения, психологическое сопровождение не является синонимом психологической помощи, поддержки или психологического содействия, как это принято многими исследователями. Психологическое сопровождение — это гораздо более широкий вид социально-психологической деятельности психолога, направленный на психологическое обеспечение этапов профессиональной деятельности, ориентированный на будущее, на создание условий, в которых активизируются субъектная активность личности, скрытые ресурсы и возможности для наиболее адаптивного взаимодействия с окружающим миром.

В связи с этим концепция психологического сопровождения ориентирована на системный и про-

лонгированный характер с учетом теоретико-методологической базы (концепции, целей, задач, системного подхода, критериев эффективности) и направленного на активизацию субъектно-личностных ресурсов противодействия выгоранию на всех стадиях профессионального развития.

Н. Е. Водопьянова выделяет следующие стадии профессионального развития и сопутствующие ему уровни выраженности выгорания:

1) прогрессивная стадия профессионализации — положительное взаимодействие между профессией и личностью, в которой происходит нарастание профессиональных ресурсов — выгорание отсутствует;

2) стадия стагнации в развитии профессиональных ресурсов вследствие профессиональных кризисов или снижения субъектной активности и уменьшения профессиональных ресурсов. Появляются первые признаки процессов выгорания, которые еще мало осознаются субъектом труда [5, 6];

3) развивающаяся деструктивная стадия профессионализации — отрицательное взаимодействие между профессией и личностью сопровождается снижением субъектной активности и субъектно-личностных ресурсов, утратой профессиональной идентичности и профессиональных ценностей;

4) прогрессирующая деструктивная стадия профессионализации — крайне высокая выраженность выгорания, переход от профессиональных деструкций к стойким профессиональным деформациям.

На основе представленной выше идеи инволюции профессиональных ресурсов в ходе стадийного развития профессионального выгорания была разработана экспериментальная программа психологического сопровождения врачей «Персональные ресурсы противодействия профессиональному выгоранию».

Данная программа имеет пролонгированный характер (6 — 12 месяцев, 2 раза в неделю в течение первого месяца и далее 1 — 2 раза в месяц в формате группового и индивидуального консультирования), учитывает стадии развития выгорания у врачей.

Ориентирована на активизацию психологических ресурсов совладания с трудными профессиональными ситуациями: развитие положительного самоотношения, положительной рефлексии, психической саморегуляции, потребности в саморазвитии, осознания и вербализации неадаптивных когнитивных, искажающих восприятие реальности, коммуникативной компетентности, позитивных установок на самоэффективность и устойчивости к рабочим стрессам, более гибкого, адаптивно-активного поведения профессионала. Второй целью программы является повышение ресурсообеспечения медицинского персонала.

В качестве методологической основы выступает системный подход, теория функциональных систем П. К. Анохина, работы А. Р. Лурия по описанию взаимодействия основных функциональных блоков мозга, идеи когнитивной и рационально-эмотивной терапии А. Бека и Р. Эллиса, теория отношений В. Н. Мясищева и руководства В. Д. Тополянского об энергетическом потенциале организма.

Задачами программы являются:

1) расширение знаний в области психологии профессионального здоровья и профессионального выгорания;

2) повышение мотивации к самоизменению ради противодействия профессионально-личностным деформациям и повышения качества жизни;

3) снижение уровня психофизической напряженности и повышение уверенности в возможности саморегуляции;

4) изменение иррациональных убеждений на рациональные в транзактном взаимодействии для самостоятельного нахождения ресурсов совладания для более гибкого адекватного ответа на трудности конкретной ситуации.

По результатам пилотажного исследования была выявлена положительная динамика программы в снижении профессионального выгорания [7] с возможностью интерпретировать полученные данные как следствие повышения психологического благо-

Работа с профессиональным выгоранием медицинских работников в психологическом направлении

Профилактически коррекционная мишень	Содержание/эффективность
Снятие действия стрессового агента, улучшение условий труда, характер межличностных взаимодействий, личностные реакции и заболеваемость	1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. 2. Достижение краткосрочных целей. 3. Технические перерывы. 4. Освоение путей управления стрессом, саморегуляции, самопрограммирования. 5. Профессиональное развитие и самосовершенствование. 6. Уход от ненужной конкуренции. 7. Поддержание хорошей физической формы [2]. Эффективность программы эмпирическим исследованием не подтверждена
Дисгармоничность совладающего поведения, тревожные симптомы	Программа "Осознанный стресс": анкетирование, просветительская работа, группы поддержки в поликлиниках, службы доверия в обществе стоматологов, повышение интеллектуального уровня, расширение круга интересов, увлечений [11]. Эффективность программы эмпирическим исследованием не подтверждена
Личностные факторы	Балинтовские группы. Эффективно снижает степень выраженности синдрома эмоционального выгорания у наркологов, влияет на их защитно-совладающую сферу [8]
Самодиагностика, самопомощь	Курс психозкологии: обучение способам самодиагностики состояний дезадаптации психики и способам быстрой и доступной самопомощи. Эмпирические данные об эффективности программы не опубликованы [9]

получия; изменения иррациональных убеждений, обучения навыкам саморелаксации.

ВЫВОДЫ

Психологическое сопровождение медицинского персонала в целях профилактики и коррекции профессионального выгорания осуществляется в форме групповых тренингов и индивидуальных консультаций, носит пролонгированный характер и проходит сквозь все стадии профессионального развития.

Положительный эффект программы достигается в результате комплексного психосоматического подхода. Продуктивными являются идеи когнитивной и рационально-эмотивной психотерапии, а также обучение навыкам релаксации, саморегуляции.

Необходимость научно-обоснованных программ психологического сопровождения медицинского персонала обусловлена, с одной стороны, сохранением здоровья медицинских работников и эффективностью их профессиональной деятельности; с другой — важностью формирования культуры психологического обеспечения медицинской деятельности в условиях рыночной экономики (кадровая политика организации, найм, стимулирование и мотивирование персонала).

ЛИТЕРАТУРА

1. Акарачкова Е. С. Хронический стресс и нарушение профессиональной адаптации // Журн. неврол. и психиатрии. — 2011. — №5. — С. 56–59.
2. Бабанов С. А., Михайлов В. И. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников // Вестник неврол., психиатрии и нейрохирургии. — 2012. — сент. — С. 70–77.
3. Бардигер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. — 2-е изд. — СПб.: Стройлеспечать, 1996. — 90 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. — СПб.: СПбГУ, 2011. — 160 с.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Стресс-менеджмент: настоящее и будущее // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2010. — 816 с.
7. Кучер В. С. Релаксационные мероприятия в структуре психологического сопровождения медицинского персонала. Психология развития и стагнации личности в рамках современного общества // I Международный науч. Интернет-конф.: Материалы конф. (Казань, 19 февр. 2013 г.) / сост. Д. Н. Синяев. — Казань, 2013. — 225 с.
8. Лукьянов В. В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. — СПб., 2007.
9. Решетова Т. В., Жигалова Т. Н. Синдром выгорания медицинских работников и возможности учебного процесса для его профилактики // Медицина XXI век. — 2007. — № 6 (7). — С. 88–90.
10. Решетова Т. В., Мазурок В. А., Жигалова Т. Н. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников — ресурсы коррекции // С-ЗГМУ им. И. И. Мечникова СПб. — С. 105–111.
11. Фокина Т. Ю. Личностно-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов: автореферат. — М., 2009.
12. Чутко А. С., Сурушкина С. Ю., Никишена И. С. и др. Коррекция клинических проявлений синдрома эмоционального выгорания // Журнал неврол. и психиатрии. — 2009. — № 2. — С. 66–68.
13. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives // Applied and Preventive Psychology. — 1998. — Vol. 7. — P. 63–74.

РЕЗЮМЕ

В. С. Кучер, Н. Е. Водопьянова

Психологическое сопровождение как комплексный подход к профилактике и коррекции профессионального выгорания медицинского персонала

Синдром профессионального выгорания — это комплекс симптомов и признаков, проявляющийся в различных негативных психических состояниях на индивидуальном, межличностном и организационном уровнях, формирующийся вследствие длительного рассогласования между требованиями профессиональной среды и ресурсами специалиста. Анализ профилактических и коррекционных программ с точки зрения психологической помощи показал недостаточность такого подхода. В связи с данными представлениями, прогрессивным, на наш взгляд, является построение профилактических и коррекционных программ в рамках психологического сопровождения с позиции инволюции профессиональных ресурсов, с учетом теоретико-методологической базы (концепции, целей, задач, системного подхода, критериев эффективности), и направленных на активизацию субъектно-личностных ресурсов противодействия выгоранию на всех стадиях профессионального развития.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, медицинский персонал, коррекционно-профилактическая работа, психологическое сопровождение.

SUMMARY

V. S. Kucher, N. E. Vodopyanova

Psychological maintenance as an integrated approach to prevention and correction of professional burning out of the medical staff

The syndrome of professional burning out is a complex of symptoms and signs evidenced in various negative psychic conditions at individual, interpersonal and organizational levels. It is formed owing to a long mismatch between the requirements of the professional environment and the resources of the expert. Analysis of the preventive and correctional programs as a psychological assistance showed insufficiency of such approach. Creation of preventive and correctional programs within psychological maintenance from the position of involution of professional resources, taking into account the theoretical — methodological basis (the concept, the purposes, tasks, system approach, criteria of efficiency) and the subjective-personal resources of counteraction directed at activation to burning out at all stages of professional development is progressive.

Key words: professional burnout, medical staff, correction and prevention, psychological maintenance.