

С.Н. Панкова, О.А. Азарова, О.А. Кумирова
**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ВРАЧЕЙ-СТОМАТОЛОГОВ.**

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России,
каф. госпитальной стоматологии, каф. челюстно-лицевой хирургии*

Резюме. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) это реакция организма, которая возникает в результате продолжительного воздействия различных стрессовых ситуациях в процессе профессиональной деятельности. Так как профессия врача-стоматолога является одной из стрессовых, то приведенные в статье данные разных авторов по исследованию (СЭВ) являются актуальной проблемой современной медицинской психологии и стоматологии.

В статье представлен литературный обзор по формированию и распространенности синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у врачей стоматологов. Состояние профессионального стресса различного уровня по данным разных авторов составляет от 53,7% до 60% . Описываются методики диагностики уровня эмоционального выгорания. На основе литературных данных представлены виды клинических проявлений СЭВ врача - стоматолога и разработка подходов к их профилактике. Большинство авторов выделяют три основных признака СЭВ: первый признак это истощение, вторым признаком является личностная отстраненность, третьим признаком является падение самооценки в рамках выгорания и, как правило, снижение качества оказываемой помощи. Очень важно в работе по профилактике СЭВ опираться на углубленное изучение деонтологии, медицинской психологии и профориентацию выпускников. Согласно авторским исследованиям ранняя диагностика, лечение, профилактика и мероприятия по выявлению симптомов, способны устранить вред, наносимый СЭВ физическому и психологическому здоровью человека, что напрямую влияет не только на качество лечения, но и на благополучие общества, в целом.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, врачи-стоматологи, психологическое здоровье.

В настоящее время возрастает психологическая нагрузка на стоматолога, не остается в стороне и эмоциональная составляющая в работе врача. Для современной стоматологии характерна высокая интенсивность, что сопровождается повышением требований к качеству работы врача. С одной стороны врач-стоматолог должен быть высококвалифицированным профессионалом, с большим опытом работы, отзывчивым, готовым прийти на помощь пациенту, с другой стороны тревожность, неадекватность поведения больных приводят к тому, что у врачей со временем формируется синдром эмоционального и профессионального выгорания. Изучению так называемого "синдрома эмоционального выгорания" посвящены работы отечественных и зарубежных исследователей. Механизмы, способствующие формированию синдрома выгорания, полностью не изучены. И поэтому эта проблема приобретает все большую актуальность.

Этиология синдрома эмоционального выгорания. Печальная статистика ВОЗ свидетельствует: первое место среди психосоматических заболеваний занимают депрессивные расстройства. ВОЗ считает синдром хронической усталости (СХУ) и СЭВ – это основные причины депрессий. Работа с тревожными пациентами- особый фактор развития стресса, влияющий на эмоциональное состояние врача, создающий дополнительное напряжение на рабочем месте. [9,10]. В стоматологии вопросам профессионального стресса (ПС) и синдрома эмоционального выгорания (СЭВ)

посвящены работы отечественных ученых – психологов. [1,3,11,12,14,17]. Их исследования свидетельствуют, что стоматологи имеют профессионально нажитые состояния, близкие к пограничным психическим расстройствам [1,6,11]. СЭВ по МКБ - 10 представлен как проблема, связанная с трудностями управления своей жизнью и выделен в отдельный диагностический таксон - Z73. По данным Арутюнова А.В. (2004): у 53,7% врачей обнаружено состояние профессионального стресса различного уровня тяжести. Причем, этот показатель значительно разнится и составляет (в государственных клиниках - 58,9%, в частных — 41,5%). В работах Шевкуновой Н.А.(2018) исследован контингент врачей и установлено, что состояние профессионального стресса различного уровня обнаружено у 61,8% стоматологов. Наиболее чувствительными являются лица в возрасте 35-39 лет. При этом, у женщин, с увеличением стажа работы, степень эмоционального выгорания превышала показатели мужчин в 2,5 раза. Врачи-стоматологи относятся к группе риска ввиду широкого круга факторов, способствующих развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). По шкале психологического стресса занимают 4-е место среди 1,5 тысяч профессий. Установлено, что врачи - стоматологи невротическими расстройствами пограничного уровня болеют в 2,5 раза больше, чем врачи других общесоматических специальностей. [1]. В контингенте стоматологов наблюдается большое число психосоматических расстройств, депрессий, наркоманий, значительное количество разводов. По данным Петрова (2012) симптомы эмоционального выгорания выявлены у 53,8% опрошенных. Причем, врачи разных стоматологических специальностей имеют разные показатели СЭВ. В наибольшей степени этот симптом выражен у стоматологов-терапевтов. Стоматологи-хирурги - на втором месте. Эмоциональной отстранённостью страдают стоматологи-ортопеды. Личностные характеристики врача определяют степень выраженности ПС и СЭВ. В формировании ПС и СЭВ играют роль такие качества личности, как тревожность, сензитивность, интровертированность. Особенностью стоматологического приема является близкий контакт с пациентом в течение всего рабочего дня, сопереживание ему в болевых ощущениях, проникновение в его проблемы и жалобы. И чем больше врач находится в активной коммуникации, тем больше он вынужден откликаться на эмоциональный настрой каждого своего пациента [7]. Как правило, начинаются данные синдромы с профессионального стресса, которым принято считать особое функциональное состояние организма человека, связанное с воздействием нервно-эмоциональных нагрузок. Это приводит к активации или угнетению регуляторных систем организма, что в дальнейшем приводит к развитию состояния утомления или напряжения, соответственно. А затем постепенно формируется СЭВ. В настоящее время среди врачей-стоматологов все чаще диагностируется этот синдром.[7]. На формирование СЭВ влияют такие факторы, как напряженные отношения в трудовом коллективе, с пациентами, с членами семьи; снижение уверенности в себе и личностной оценки, отсутствие перспектив карьерного роста, когда подавляется инициатива, не поощряются экспериментирование и инновации; проблемы в личной жизни.[8,9,11]. Установлена достоверная связь между уровнем профессионального стресса и общим

состоянием здоровья у врача-стоматолога. Проявление СЭВ способствует развитию сердечно-сосудистых, кожных желудочно-кишечных заболеваний. [7]. В ряде исследований установлена доминирующая роль в возникновении выгорания организационных факторов, включающих материальную среду, социально-психологические условия профессиональной деятельности и взаимоотношения в коллективе [8]. В некоторых исследованиях обнаружена предрасположенность к выгоранию лиц молодого возраста, когда осваивая профессию, специалисты испытывают эмоциональный шок при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей ожиданиям [13]. В других – установлена высокая степень «выгорания» независимо от возраста, пола и стажа работы [14,16]. Ряд исследователей, наоборот, наблюдали корреляционную связь между уровнем профессионального стресса, возрастом и стажем работы [4,11].

Проблемы диагностики синдрома эмоционального выгорания. Для постановки диагноза авторами использовались различные методики [5,6,11,17]. В исследованиях Арутюнова А.В.,2004 в алгоритм обследования пациента входили: инструментальная оценка фобии, (с определением шкалы тревожности Кораха), изучение методики ПС и СЭВ (по шкале ПС), опросник MB1, создание модели профессионального стресса. Фокина Т.Ю. (2009) проводила обследование врачей, включающее комплексный анализ социальных, клинических, психологических, показателей. Что позволило выявить СЭВ на ранних стадиях развития. А это в свою очередь снизило негативное воздействие на здоровье врача. [10, 15]. Особенности формирования СЭВ также изучались и с помощью опросника Бойко В.В. [11].

Клиническая картина динамики развития синдрома эмоционального выгорания. Подробно изучен большой клинический материал, разработана система по профилактике СЭВ. СЭВ имеет негативное влияние на здоровье врача. СЭВ способствует утрате осознания смысла трудовой деятельности, снижению самооценки. Причем, женщины и мужчины с СЭВ по разному реагируют на конфликтные ситуации [14]. По данным Фокиной Т.Ю. (2009) женщины выбирают тактику «избегания», а мужчины – «соперничества» при возникновении конфликтной ситуации. Доминирующими симптомами эмоционального выгорания у стоматологов - ортопедов являются «переживание психотравмирующих обстоятельств», неадекватное эмоциональное реагирование», «эмоциональная отстранённость», беспокойство, тревога и депрессия. Определена высокая ранговая зависимость между уровнем эмпатии и психическим выгоранием [7,9,11,14]. По данным Бектасовой М. В. и др.(2012) клинически СЭВ проявляются возникновением раздражительности, снижением активности и силы воли, появлением чувства безразличия, изнеможения. Обостряются акцентуированные черты характера: неразговорчивые люди совсем замыкаются в себе, а раздражительные вспыхивают на пустом месте. Постепенно общение с людьми становится невыносимо тяжелым, так называемая «интоксикация людьми». Появляется дегуманизация, то есть развивается негативное отношение к пациентам и коллегам. Далее обостряется тревожность, которая всегда присутствует в профессиональной деятельности стоматолога, а также агрессивность по отношению к

людям, вызывающим тревогу. Врач начинает негативно воспринимать себя в профессиональном плане: возникает чувство собственной некомпетентности. Бессонница, сексуальные дисфункции и другие психические нарушения. Если ничего не предпринимать, то возможны нервные срывы и психосоматические заболевания [2,18]. Бабанов С.А.(2012) выделяет 3 психотипа врачей (педантичный, демонстративный, эмоциональный), которым угрожает синдром выгорания. Педантичный тип определяется добросовестностью, излишней аккуратностью, стремлением к образцовому порядку. Демонстративный тип характеризуется стремлением первенствовать всегда и везде. Эмоциональный тип включает людей, впечатлительных и чувствительных. Л.И. Ларенцова (2002) проводила исследования видов эмпатии и синдрома СЭВ у 150 врачей-стоматологов г. Москвы и диагностировала первую фазу выгорания и высокий уровень эмпатии у 12% обследованных, вторую фазу выгорания и средний уровень эмпатии у 42% обследованных. Третью фазу выгорания и низкий уровень эмпатии был выявлен у 14% обследованных. Выраженность СЭВ у врачей находится в прямой взаимосвязи с невротическими расстройствами и расстройствами настроения. По данным Водопьяновой Н.Е.(2000,2005) синдром психического выгорания включает в себя: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений.

Для эффективного лечения и профилактики СЭВ необходимо своевременно выявлять первые признаки формирования профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания у врачей стоматологов. Необходимо тщательное обследование пациентов перед стоматологическим вмешательством, изучение психоэмоционального статуса, состояние вегетативной нервной системы, что позволит грамотно выбрать средства премедикации. А это в свою очередь создаст более комфортные условия труда врача [17]. На амбулаторном приеме в качестве средств премедикации рекомендуют использовать пропротен и мексидол. [1,17]. В детской практике перед лечением ребенка необходимо проведение медикаментозной подготовки, которая позволяет снять напряжение и создать комфортные условия в работе врача и лечении маленького пациента [15]. Предложенный подход способствует эффективному и комфортному взаимоотношению врача и пациента.

Для борьбы с ПС и СЭВ необходимо организовать и внедрить масштабные программы профилактики; необходимо контролировать и корректировать ПС и СЭВ у врачей стоматологического профиля. Необходимо ввести обучающие психологические программы в образовательный курс на этапах обучения в медицинском ВУЗе, на постдипломном этапе, при повышении квалификации врачей. Особое внимание в профилактике ПС СЭВ следует уделить профориентации, глубокому знанию деонтологии, медицинской психологии. Студент, выбравший медицину в качестве жизненного пути, должен знать и понимать трудности будущей профессии. Необходимо организовать психологическое сопровождение медицинской деятельности специалистами психологами, входящими в штат лечебного учреждения [1,9,10,11,17]. Так, Фокиной Т.Ю. (2009) предложена программа «Осознанный стресс», где посредством простых, доступных средств и методов (просветительская

работа, группы поддержки в поликлиниках, службы доверия в обществе стоматологов, анкетирование) удастся сохранить психическое, соматическое здоровье и повысить трудоспособность врача - стоматолога. Большую роль играет администрация лечебного учреждения, которая может предупредить развитие СЭВ, обеспечивая работникам возможность профессионального роста, социальных и других положительных моментов, повышающих мотивацию [7].

Выводы. Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия по предупреждению развития СЭВ должны быть направлены на улучшение технических условий труда; повышение профессиональной мотивации; создание психологического комфорта в коллективе; снятие рабочего напряжения путем внедрения методов саморегуляции и адаптации к работе в сложных условиях; профилактику общесоматических заболеваний [6,7, 11,14].

Литература.

1. Арутюнов А.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов и методы его профилактики : автореф. дис. ... канд. мед. наук / А.В. Арутюнов. – Москва, – 2004. – 28 с.
2. Бабанов С.А. Синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов // Врач скорой помощи. – 2012. – № 10. – С. 59–65.
3. Бектасова М.В. Распространенность и характеристика синдрома "эмоционального вгорания" у медицинского персонала онкологических, фтизиатрических учреждений Приморского края / М.В. Бектасова, В.А. Капцов, А.А. Шепарев // Гигиена и санитария. – 2016. – № 5. – С. 60–62.
4. Берлов А.В. Развитие синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов. Зависимость уровня его развития от ряда факторов / А.В. Берлов. – Москва, 2017.
5. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания / В.В. Бойко // Практическая психодиагностика / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2009. – С. 161–169.
6. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Издат. Дом Питер, – 2005. – 31 с.
7. Выраженность синдрома эмоционального выгорания врачей стоматологов ортопедов : методические рекомендации / сост. : Н.А. Шевкунова, А.Г. Ицков. – Ижевск, 2018. – 22 с.
8. Ермолаева Л.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей-стоматологов Санкт-Петербурга / Л.А. Ермолаева, О.В. Мироненко, З.Н. Шенгелия // Институт стоматологии. – 2010. – № 4. – С. 14–15.
9. Ларенцова Л.И. Исследование видов эмпатии и синдрома выгорания у врачей-стоматологов / Л.И. Ларенцова // Таврический журнал психиатрии. – 2002. – Т. 6, № 2 (19). – С. 23–24.
10. Ларенцова Л.И. Коррекция профессионального стресса у врачей стоматологов антиоксидантом мексидолом / Л.И. Ларенцова // Биоантиоксидант : материалы VI Международ. конф., 16–19 апр. – Москва, 2002. – С. 343–344.
11. Ларенцова Л.И. Профессиональный стресс стоматологов / Л.И. Ларенцова. – Москва : Медкнига, 2006. – 148 с.
12. Любимова Д.В. Клинико-психологический и профилактический аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов с учетом их специализации : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Д.В. Любимова. – Москва, 2008. – С. 23.
13. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 45.
14. Петров П.И. Синдром эмоционального выгорания стоматологов / П.И. Петров, Г.Г. Мингазов // Казанский медицинский журнал. – 2016. – Т. 93, № 4. – С. 657–659.

15. Сосульникова Е.А. Особенности синдрома эмоционального выгорания детских врачей-стоматологов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е.А. Сосульникова. – Москва, 2011. – 24 с.

16. Токмакова С.И. Изучение проявлений синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов / С.И. Токмакова [и др.] // Журнал проблемы стоматологии. – 2017. – № 1. – С. 34-37.

17. Фокина Т.Ю. Личностно-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Т.Ю. Фокина. – Москва, 2009. – 26 с.

18. Эмоциональное выгорание у медицинских работников как предпосылка астенизации и психосоматической патологии / А.В. Балахонов [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2009. – Вып. 3, Сер. 11. – С. 57–71.

Abstract.

*S.N. Pankova, O.A. Azarova, O.A. Kumirova
BURNOUT SYNDROME IN STOMATOLOGISTS.*

Voronezh State Medical University, Dep. of Hospital Dentistry, Dep. of Maxillofacial Surgery

The Burnout Syndrome (BS) is a body response arising from the continuous exposure to various stressful situations during the professional activity. As the work of a stomatologist is one of the most stressful ones, the data on the BS research by different authors presented in this article is considered to be a very important issue of contemporary medical psychology and dentistry.

According to different authors, the professional stress of various levels accounts for 53.7-60%. The methodology of the occupational burnout level diagnostic is described. Based on the data from literature, the types of the BS clinical displays in stomatologists and the development of the approaches to the BS prevention are presented. Most of the authors focus on the three major BS indicators: the first one is psychological exhaustion, the second one is feeling disconnected, the third one is reduction of self-esteem during the BS, which is usually followed by the decline in the quality of the services provided.

According to the authors' research, the early detection, treatment, prevention and the actions aimed at the identification of symptoms can repair the damage that the BS has on a person's physical and mental health, which directly influences not only the treatment quality, but also the well-being of society in general.

Keywords: Burnout Syndrome, Dentists, Psychological Health.

References.

1. Arutyunov A.V. The research of burnout syndrome in stomatologists and the methods of its prevention : synopsis of thesis ... Candidate of Medical Science / A.V. Arutyunov. – Moscow, – 2004. – 28 p.

2. Babanov S.A. Burnout Syndrome / S.A. Babanov // Emergency doctor. – 2012. – № 10. – P. 59-65.

3. Bektasova M.V. The prevalence and the characteristics of the burnout syndrome in the medical staff of the cancer care and phthysiological facilities of the Primorsky Krai / M.V. Bektasova, V.A. Kaptsov, A.A. Sheparev // Hygiene and sanitation. – 2016. – № 5. – P. 60-62.

4. Berlov A.V. The burnout syndrome development in stomatologists. The dependence of its development level from various factors / A.V. Berlov. – Moscow, 2017.

5. Boiko V.V. The methodology of the burnout level diagnostic / V.V. Boiko // Practical Psychodiagnostics / under the editorship of D.Y. Raigorodsky. – Samara, 2009. – P. 161-169.

6. Vodopyanova N.E. Burnout Syndrome: diagnostic and prevention / N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova. – Saint Petersburg : Publishing House Piter, – 2005. – 31 p.

7. The evidence of the burnout syndrome in orthopedists : methodological recommendations / compiled by : N.A. Shevkunova, A.G. Itskov. – Izhevsk, 2018. – 22 p.

8. Ermolaeva L.A. The burnout syndrome in the stomatologists of Saint Petersburg / L.A. Ermolaeva, O.V. Mironenko, Z.N. Shengelia // Dental Institute. – 2010. – № 4. – P. 14-15.

9. Larentsova L.I. The study of the empathy types and the burnout syndrome in stomatologists / L.I. Larentsova // The Tavricheskiy Journal of Psychiatry. – 2002. – Vol. 6, № 2 (19). – P. 23-24.

10. Larentsova L.I. The correcting of the professional stress in the stomatologists using the Mexidol antioxidant / L.I. Larentsova // Bioantioxidant : the proceedings of V1 International Conference 16-19 April – Moscow, 2002. – P. 343-344.
11. Larentsova L.I. The occupational stress in stomatologists / L.I. Larentsova. – Moscow : Medical Book, 2006. – 148 p.
12. Lyubimova D.V. Clinico-psychological and preventive aspects of the burnout syndrome in stomatologists with regard to their specialization : synopsis of thesis ... Candidate of Medical Science / D.V. Lyubimova. – Moscow, 2008. – P. 23.
13. Orel V.E. The burnout phenomenon in foreign psychology: empirical research and perspectives / V.E. Orel // Psychological Journal. – 2001. – № 1. – P. 45.
14. Petrov P.I. The burnout syndrome in stomatologists / P.I. Petrov, G.G. Mingazov // The Kazanian Medical Journal. – 2016. – Vol. 93, № 4. – P. 657-659.
15. Sosulnikova E.A. The characteristics of the burnout syndrome in pedodontist : synopsis of thesis ... Candidate of Medical Science / E.A. Sosulnikova. – Moscow, 2011. – 24 p.
16. Tokmakova S.I. The research of the burnout syndrome expression in stomatologists / S.I. Tokmakova [et al.] // The Journal of Dentistry Issues. – 2017. – № 1. – P. 34-37.
17. Fokina T.U. Individual psychological aspects of the burnout syndrome : synopsis of thesis ... Candidate of Medical Science / T.U. Fokina. – Moscow, 2009. – 26 p.
18. The burnout in medical staff as a prediction of asthenization and psychosomatic pathology / A.V. Balakhonov [et al.] // Bulletin of Saint-Petersburg State University. – 2009. – Vol. 3, Series 11. – P. 57–71.

Сведения об авторах: Панкова Светлана Николаевна - кандидат медицинских наук, доцент, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко кафедра госпитальной стоматологии, rankova.sn@mail.ru, Азарова Ольга Алексеевна – кандидат медицинских наук, доцент, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко кафедра госпитальной стоматологии, katerinazarova@yandex.ru; Кумирова Ольга Александровна - кандидат медицинских наук, доцент, ВГМУ им. Н.Н. Бурденко кафедра челюстно-лицевой хирургии, o.a.kumirova@mail.ru

Выходные данные: Панкова С.Н. Синдром эмоционального выгорания у врачей-стоматологов. / С.Н. Панкова, О.А. Азарова, О.А. Кумирова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 76. – С. 102 - 108.