

*Л. Н. Юрьева***ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СФЕРЕ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ***Л. М. Юр'єва***Освітні програми профілактики синдрому вигорання у фахівців, що працюють в сфері охорони психічного здоров'я***L. M. Yurieva***Educational programs on burnout prevention among healthcare professionals in mental health field**

В статье описывается авторская образовательная программа профилактики синдрома выгорания у специалистов, работающих в сфере охраны психического здоровья. Приведены данные исследования распространенности и выраженности синдрома выгорания, ряд характеристик ментальности и эмоционального состояния врачей — психиатров и наркологов и выделены причины, санкционирующие его формирование.

Программа построена с учетом специфики работы специалистов сферы охраны психического здоровья и с учетом двух периодов медицинского образования: периода обучения в медицинском вузе (додипломное образование) и периода последипломного образования (этап обучения в интернатуре и этапы прохождения курсов повышения квалификации). Описаны образовательные стратегии превенции выгорания и методология ее осуществления в двух направлениях: информационном и обучающем.

Ключевые слова: образовательные программы профилактики синдрома выгорания, специалисты психиатрических учреждений, додипломное и последипломное образование, методология

У статті описується авторська освітня програма профілактики синдрому вигорання у фахівців, що працюють в сфері охорони психічного здоров'я. Наведено дані дослідження поширеності та вираженості синдрому вигорання, низку характеристик ментальності та емоційного стану лікарів-психіатрів і наркологов і виокремлені причини, що санкціонують його формування. Програма побудована з урахуванням специфіки роботи фахівців сфери охорони психічного здоров'я та з урахуванням двох періодів медичної освіти: періоду навчання в медичному виші (додипломної освіти) і періоду післядипломної освіти (етап навчання в інтернатурі та етапи проходження курсів підвищення кваліфікації). Описано освітні стратегії превенції вигорання і методологія її здійснення в двох напрямках: інформаційному та навчальному.

Ключові слова: освітні програми профілактики синдрому вигорання, фахівці психіатричних установ, додипломна та післядипломна освіта, методологія

The article describes original educational program on burnout prevention among mental health professionals. Data is provided on prevalence and degree of burnout syndrome, characteristics of mentality and emotional condition of psychiatrists and addiction professionals as well as reasons for burnout development. Program is developed considering work specifics of mental healthcare professionals and considering two periods of medical education: study in medical university (graduate) and post-graduate (internship and/or residency training and CME). Educational strategies on burnout prevention and methodology are focused on two directions: informational and educational.

Keywords: educational programs on burnout prevention, mental health professionals, graduate and post-graduate education, methodology

Принятие Комплексного плана действий в области психического здоровья на 2013—2020 годы на 66-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (май 2013 г.) и Европейского плана действий по охране психического здоровья (сентябрь 2013 г.) является ярким примером роста приоритетности проблемы охраны психического здоровья населения в мире [3, 6]. Еще в 2005 году на Европейской конференции ВОЗ подчеркивалось, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза и стоимость решения проблем, связанных с психическим здоровьем, составляет в среднем 3—4 % валового национального дохода [2].

Поэтому в последнее десятилетие особое внимание уделяется охране психического здоровья работающих специалистов, в том числе и в медицинских учреждениях. В резолюции Всемирной ассамблеи здравоохранения «Здоровье работающих: глобальный план действий 2008—2017» профилактика синдрома выгорания отнесена к одной из значимых тем, напрямую связанных с проблемой охраны психического и физического здоровья работающего человека [4]. 10 октября 2017 года Всемирный День психического здоровья был посвящен теме «Психическое здоровье на рабочем месте». В вышеперечисленных документах подчеркивается приоритетность действий, направленных на профилактику, на региональном и национальном

уровнях и приветствуется международное сотрудничество в этом направлении [7].

Изучение проблемы профессионального выгорания у лиц, работающих в сфере охраны психического здоровья, и разработка профилактических и коррекционных программ для этих специалистов осуществляется на кафедре психиатрии факультета последипломного образования ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины» с 1996 года по настоящее время. В данной статье акцент сделан на профилактическом аспекте этой проблемы.

Разработка образовательных программ по профилактике эмоционального выгорания и их внедрение в практику проходили в три этапа.

На первом этапе изучались проблемы специалистов, работающих в сфере охраны психического здоровья, которые вносят существенный вклад в формирование синдрома эмоционального выгорания у медицинского персонала.

Для изучения и анализа этих показателей автором была предложена программа исследований, включающая анкетирование по специально разработанному опроснику, проведение неструктурированного интервью и фокус-групп с лицами, работающими в сфере охраны психического здоровья. В опросник были включены 39 вопросов, направленных на изучение социодемографических показателей, ряда психологических характеристик, динамики мировоззренческих установок и религиозности, удовлетворенности своей

профессиональной деятельностью, некоторых характеристик ментальности и эмоционального состояния, доминирующей терапевтической идеологии и культуральных особенностей отечественной психиатрической службы и другие.

С целью исследования распространенности синдрома выгорания и для объективизации степени его выраженности наряду с анкетированием врачи были обследованы с помощью психологического теста «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко).

По данной программе было обследовано 223 врача-психиатра и нарколога из трех областей Восточной Украины (Днепропетровская, Кировоградская, Запорожская).

В результате исследования было выявлено, что 7,6 % респондентов расценивали свое состояние как «депрессивное», 4,5 % — отмечали «утрату смысла жизни», 16,6 % — отмечали у себя пессимизм, у 26 % опрошенных бывали суицидальные мысли. Среди лиц, отметивших у себя суицидальные мысли, 8 % подчеркнули, что они посещали их «часто и очень часто».

Следует отметить, что при анкетировании наличие синдрома выгорания отметили у себя только 8,5 % докторов. Однако, при психологическом тестировании процент специалистов с синдромом выгорания различной степени выраженности был выявлен у 79 % врачей. Выявлены корреляции со стажем работы, полом, возрастом и терапевтической идеологией. Реже всего синдром выгорания встречался у молодых специалистов со стажем работы до 5 лет (66,7 %), чаще всего — у специалистов с рабочим стажем 10—14 лет (86,7 %).

При оценке степени выраженности синдрома выгорания (согласно трехфазному ранжированию) полностью сформированная 1-я фаза (фаза напряжения) была выявлена у 7 % респондентов, 2-я фаза (фаза резистенции) — у 36 %, а 3-я (фаза истощения) — у 6 % докторов.

Обращает на себя внимание то, что уже у молодых специалистов имеются признаки синдрома выгорания. Вторая фаза синдрома выгорания уже полностью сформирована у 38 % молодых специалистов и находится в стадии формирования еще у 23,8 % молодых докторов.

Среди исследуемых нами врачей на стадии формирования 3-й фазы синдрома выгорания (фазы истощения) находилось 29 % респондентов, а полностью сформированная 3-я фаза была диагностирована у 6 % докторов. Врачи со стажем работы в психиатрии 4—9 лет имеют наиболее выраженные признаки синдрома выгорания. Кроме того, среди докторов со стажем более 15 лет велика доля лиц, находящихся на этапе формирования конечной стадии выгорания, которая чревата не только социальной дезадаптацией, выраженной профессиональной деформацией, невротическими и аффективными расстройствами, но и психосоматическими заболеваниями.

Проведенный корреляционный анализ данных анонимного анкетирования, неструктурированных интервью и фокус-групп с выраженностью синдрома выгорания позволил выявить ряд причин, потенцирующих выгорание.

Причины, санкционирующие развитие синдрома выгорания, были структурированы в 5 кластеров:

— обусловленные взаимоотношениями в коллективе и ролевыми отношениями.

— обусловленные особенностями работы с пациентами, страдающими психическими и поведенческими расстройствами.

— обусловленные терапевтической идеологией и культуральными особенностями отечественной психиатрической службы.

— обусловленные личностными особенностями специалиста.

— обусловленные особенностями образовательного процесса в медицинских вузах.

Студентов и врачей обучают разнообразным медицинским технологиям, нацеленным на помощь пациенту, и мало говорят о влиянии профессиональных вредностей на самого врача. В соответствии с государственной учебной программой по медицинской психологии для студентов высших медицинских учебных заведений III—IV уровня аккредитации, только в разделе «Психология медицинских работников», изучению которого отведено всего 3 часа, есть упоминание о синдроме выгорания и путях его предупреждения [5].

На втором этапе были созданы и внедрены в педагогический процесс образовательные программы профилактики синдрома выгорания.

Рекомендации ВОЗ по профилактике синдрома выгорания и данные собственных исследований, представленные в монографии «Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция», легли в основу создания образовательных программ, целью которых является первичная профилактика эмоционального выгорания у сотрудников психиатрических служб [12, 14].

Программа построена не только с учетом специфики работы специалистов сферы охраны психического здоровья, но и с учетом перехода на систему непрерывного профессионального образования и двух периодов медицинского образования: периода обучения в медицинском вузе (додипломное образование) и периода последипломного образования.

Период додипломного образования

Первичная профилактика синдрома выгорания должна начинаться уже во время обучения в вузе и включать два основных направления: информационное и обучающее. Студентов необходимо готовить к реальной врачебной деятельности с ее неизбежными фрустрациями, разочарованиями, рутинизацией работы, чтобы в дальнейшем избежать «шока реальностью».

1. **Информационное направление.** При изучении различных клинических дисциплин целесообразно дать студентам информацию о требованиях к физическому и психологическому состоянию, которые необходимы для успешной работы в той или иной области медицины, источниках эмоционального стресса при работе с разными группами пациентов, а также о факторах риска развития выгорания и его профилактике. В этом случае здоровый образ жизни, в самом широком смысле этого понятия, станет неотъемлемой частью профессионального мышления студента-медика.

2. **Обучающее направление.** На этапе додипломного образования целесообразно обучение студентов базовым навыкам профессиональной коммуникации, минимальным навыкам психологической защиты, первичным навыкам само- и взаимопомощи. Эти навыки целесообразно отрабатывать на каждой клинической кафедре с учетом специфики пациентов. На цикле по медицинской психологии и психиатрии знания о профессиональном выгорании у медицинских работников и о психологии взаимоотношений в системе «врач — сестра — пациент — родственники» должны

быть расширены. В настоящее время, когда на смену принципу патернализма в медицине пришёл принцип сотрудничества, предполагающий информирование пациента обо всех этапах лечения и получение от него согласия на проведение лечебных процедур, требования к продуктивным коммуникативным навыкам врача возрастают.

Таким образом, заканчивая медицинский вуз, врач уже будет иметь базовые знания о профессиональных деформациях и их профилактике, первичные навыки само- и взаимопомощи, а также навыки профессиональной коммуникации.

Период последипломного образования

Период последипломного образования включает в себя два этапа: этап обучения в интернатуре и этапы прохождения курсов повышения квалификации. Как показывает наш опыт, наиболее реальным и продуктивным периодом для рассмотрения многочисленных проблем профессионального выгорания и его профилактики являются периоды обучения врачей-психиатров на очной части прохождения интернатуры и на циклах тематического усовершенствования.

Этап обучения в интернатуре

Период обучения в интернатуре является основным этапом профессионализации, в течение которого проблема профессионального выгорания должна быть рассмотрена очень подробно, с учетом специфики работы с психически больными людьми.

Оптимальным подходом к обучению молодого специалиста является личностно ориентированная подготовка с акцентом на развитие личности врача и формирование его продуктивных взаимоотношений с пациентами.

1) Информационное направление.

На лекциях или/и семинарских занятиях целесообразно рассмотреть следующих тем:

1. Влияние профессиональной деятельности на личность врача.
2. Масштаб проблемы профессионального выгорания медицинских работников. Акцент делается на специалистах, работающих в сфере охраны психического здоровья.
3. Факторы, санкционирующие и лимитирующие развитие профессионального выгорания.
4. Характеристика синдрома выгорания и его признаки.
5. Динамика развития синдрома профессионального выгорания и модель его формирования.
6. Особенности синдрома выгорания у сотрудников психиатрических служб (психиатры, наркологи, психотерапевты, телефонные консультанты, социальные работники, средний и младший медицинский персонал).
7. Особенности терапевтического альянса врача, медицинского персонала, пациента и его родственников в психиатрических службах.

8. Коррекция и профилактика профессионального выгорания.

2) Обучающее направление.

Осуществляется на практических занятиях в форме тренингов и групповых занятий, на которых интерны обучаются:

1. коммуникативным навыкам при общении с пациентами и их родственниками;
2. выработке уверенности в себе;
3. техникам релаксации и их освоению;

4. техникам, направленным на повышение переносимости человеком профессионального стресса (аутогенная тренировка, «прививка от стресса», систематическая десенсибилизация и т. п.);

5. техникам контроля собственного времени (методика Time management);

6. принципам проведения дебрифинга после критической ситуации (на примере ситуации совершения агрессивного акта и суицида пациентом психиатрической больницы).

Для выявления синдрома выгорания и уровня его выраженности было проведено психологическое тестирование (при добровольном согласии интернов). С молодыми докторами, у которых выявлены признаки выгорания, проводили коррекционные мероприятия.

Этапы обучения на курсах повышения квалификации

На курсах повышения квалификации врачи — психиатры и наркологи — знакомятся с информацией о профессиогенезе и профессиональных кризисах личности врача, с факторами, определяющими профессиональный успех, со стратегиями поведения в профессиональной среде и в кризисной ситуации, а также с программами профилактики и коррекции выгорания. Обсуждаются проблемы, характерные для специалистов с разным стажем работы, и пути их преодоления [9, 11].

С учетом причин, санкционирующих развитие синдрома выгорания, которые были выявлены на 1-м этапе работы, с врачами обсуждаются стратегии профилактики и коррекции синдрома выгорания по следующим направлениям:

1. Стратегии, направленные на коррекцию личностных особенностей специалиста и фокусирующиеся на уровне персонала.
2. Стратегии, фокусирующиеся на терапевтической идеологии и особенностях медицинской субкультуры.
3. Стратегии, направленные на коррекцию взаимоотношений в коллективе.
4. Стратегии, фокусирующиеся на особенностях работы с психически больными.

При проведении фокус-групп обсуждаются стратегии профилактики психической дезадаптации у медицинского персонала при суициде в психиатрическом отделении, проводятся дискуссии о юридической ответственности врача. Например, на тему «Может ли синдром выгорания у сотрудников психиатрических служб быть обстоятельством, смягчающим юридическую ответственность?» [10, 13].

Обучающие программы могут осуществляться в различной форме, иметь разную продолжительность и различное содержание. Они могут проводиться для группы специалистов из одной организации (например, для врачей отделений и больниц для принудительного лечения, для врачей-наркологов, для специалистов, работающих с ВИЧ-инфицированными пациентами) или для группы специалистов из разных медицинских учреждений. В каждом конкретном случае в тематике должна быть отражена профессиональная специфика именно этой группы слушателей.

К сожалению, в дальнейшем только те психиатры, которые специализируются в области психотерапии, глубоко изучают свои психологические защиты, анализируют феномены, возникающие при общении с пациентом, периодически участвуют в тренингах, группах личностного роста, то есть профессионально занимаются профилактикой и коррекцией выгорания у себя.

Диагностика синдрома выгорания и первые этапы коррекции могут быть проведены у врачей-курсантов в период прохождения курсов повышения квалификации (по их желанию). Как показывает наш опыт, врачи охотно (в некоторых случаях анонимно) тестируются на предмет диагностики синдрома выгорания и в дальнейшем получают консультации.

На третьем этапе нами была разработана компьютерная программа «Опросник "Оценка и прогнозирование реформ в сфере охраны психического здоровья"» [1].

Опросник состоит из 31 вопроса и содержит 6 разделов: 1) демографические и профессиональные характеристики респондентов; 2) качество жизни и социальное функционирование пациентов с различными психическими и поведенческими расстройствами; 3) организация психиатрической и психологической помощи населению в современных условиях; 4) некоторые характеристики ментальности и эмоционального состояния специалистов, работающих в сфере охраны психического здоровья; 5) проблемы и трудности в профессиональной деятельности и образовании специалистов на современном этапе; 6) особенности работы врачей психиатрических учреждений и медицинских психологов с лицами, пережившими стресс социальных изменений.

В четвертом и пятом разделах респондентам предлагается ответить на вопросы, касающиеся некоторых характеристик их ментальности и эмоционального состояния, оценить уровень собственной теоретической и практической подготовки, оценить влияние работы в современных социальных условиях на степень эмоционального выгорания, а также рассмотреть вопросы, касающиеся механизмов психологической защиты, используемых медицинскими работниками [8].

Последний раздел опросника посвящен работе специалистов психиатрических учреждений с лицами, перенесшими социально-стрессовые расстройства (беженцы и переселенцы, участники антитеррористической операции).

Разработанная нами программа позволяет создать банк данных для выявления проблем и изменений, происходящих в структуре и организации психиатрической помощи и в работе практического врача. Полученные данные позволили выявить уровень психического и социального функционирования сотрудников психиатрических служб в современных условиях. С помощью нее была сформирована группа риска по развитию синдрома выгорания среди врачей и медицинских психологов, с которыми целесообразно проводить профилактические и коррекционные мероприятия. В настоящее время проводится анализ полученных данных и пересмотр образовательных программ для последипломного образования специалистов, работающих в сфере охраны психического здоровья.

Ключевым ресурсом лечебного учреждения является медицинский персонал. Медицинские работники обеспечивают результативность деятельности лечебно-профилактического учреждения, что возможно не только при их высокой профессиональной компетентности, но и при высоком потенциале их здоровья и мотивации.

Профилактика синдрома выгорания особенно актуальна в период проведения реформ, которые приводят к интенсификации профессиональной деятельности и сопряжены с рядом юридических и организационных изменений. С учетом нарастающего дефицита медицинских кадров в Украине (в том числе и сотрудников психиатрических служб), увеличением их среднего

возраста, социальной и профессиональной нестабильностью, возросшей эмоциональной и физической нагрузкой на рабочем месте, разработка и внедрение на государственном уровне программ обучения по профилактике и коррекции профессионального выгорания у специалистов, работающих в сфере охраны психического здоровья, должны стать приоритетными.

Список литературы

1. А. С. Комп'ютерна програма «Опитувальник "Оцінка та прогнозування реформ у сфері охорони психічного здоров'я"» / Л. М. Юр'єва, С. Г. Носов, А. Є. Ніколенко, Н. Ю. Філоненко (Україна). № 72087; опубл. 18.05.2017.
2. Европейская декларация по охране психического здоровья: Проблемы и пути их решения // Европейская конференция ВОЗ на уровне министров по охране психического здоровья. Хельсинки, Финляндия, 12—15 января 2005 г. 5 с. EUR/04/5047810/6.
3. Европейский план действий по охране психического здоровья, 2013—2020 гг. / ВОЗ, Европейский Региональный комитет. Шестидесят третья сессия. Чешме, Измир, Турция, 16—19 сентября 2013 г. 26 с. EUR/RC63/11 + EUR/RC63/Conf.Doc./8.
4. Здоровье работающих: глобальный план действий / ВОЗ. 2007 г. WNA60.26.
5. Медична психологія : навчальна програма для студентів вищих медичних навчальних закладів III—IV рівня акредитації спеціальностей «Лікувальна справа», «Педіатрія», «Медико-профілактична справа». Київ, 2013.
6. Проект комплексного плана действий в области психического здоровья на 2013—2020 гг. / ВОЗ. Шестидесят шестая сессия Всемирной Ассамблеи Здравоохранения 2013. 38 с. A66/10 Rev.1.
7. Психическое здоровье на рабочем месте [Электронный ресурс] : Информационный листок / ВОЗ. Октябрь 2017 г. Режим доступа : http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/ru/
8. Л. Н. Юр'єва, С. Г. Носов, Ніколенко А. Е. Использование опросника «Психическое здоровье населения, психиатрическая и психологическая помощь в современных социальных условиях» в практике последипломного образования // Материалы VIII Международной учебно-методической конференции. Чебоксары, 31 октября 2016 г. С. 370—372.
9. Юр'єва Л. Н. Кризисы профессиональной деятельности врача и пути их преодоления // Здоров'я України. 2017. № 2 (41). С. 23—24.
10. Юр'єва Л. Н., Юр'єв А. Е. Может ли синдром выгорания у сотрудников психиатрических служб быть обстоятельством, смягчающим юридическую ответственность? // Новости медицины и фармации. 2015. № 531. С. 52—54.
11. Юр'єва Л. Н. Профессиогенез и профессиональные кризисы личности врача // Выгорание и профессионализация : сб. науч. тр. Курск. гос. ун-та. Курск, 2013. С. 414—434.
12. Юр'єва Л. Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция : монография. Киев : Сфера, 2004. 272 с.
13. Юр'єва, Л. Н. Суицид в психиатрической больнице: стратегии профилактики психической дезадаптации у медицинского персонала // Суицидология. 2014. Т. 4 (17). С. 32—36.
14. Primary prevention of mental, neurological and psychosocial disorders [Electronic Resource] / WHO. Geneva, 1998. URL : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42043/1/924154516X_eng.pdf

Надійшла до редакції 27.09.2017 р.

ЮР'ЄВА Людмила Миколаївна, доктор медичних наук, професор, завідувачка кафедри психіатрії факультету післядипломної освіти Державного закладу «Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України», м. Дніпро, Україна; e-mail: lyuryeva@a-teleport.com

YURIEVA Liudmyla, Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of Psychiatry Department Faculty of Postgraduate Education of State Establishment "Dnipropetrovsk Medical Academy of Health Ministry of Ukraine", Dnipro, Ukraine; e-mail: lyuryeva@a-teleport.com