

## ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Арифджанова Малохат Абдугобаровна

ООО Узакфамедлайн психолог

**Аннотация:** С пониманием важности влияния выгорания на состояние врачей и других специалистов и их эффективности при выполнении своей работы проводится все больше исследований на эту тему. Помимо выяснения факторов, которые могут приводить к эмоциональному и профессиональному выгоранию, не менее важна разработка стратегии его раннего выявления и преодоления. Большая часть исследований посвящена таким профессиям, как учителя, работники медицинской сферы и правоохранительных органов, адвокаты, а также студенты. Считается, что эти профессии больше подвержены синдрому выгорания, так как профиль их работы связан с постоянной коммуникацией, в том числе, и с проблемными людьми. Однако изучение как можно больших аспектов эмоционального выгорания у врачей является необходимым по причине социальной значимости профессии и возрастающему запросу на высококвалифицированную и эффективную медицинскую помощь. С активным ростом технических новаций и увеличением объема информации вопрос психогигиены начал стоять острее. Как следствие, психогигиена стала отдельной научной и практической дисциплиной.

**Ключевые слова:** выгорание, синдром, психогигиена, продуктивность, фактор, пессимизм, цинизм, стресс, деятельность, эмпатия, социальная активность.

**Annotatsiya:** Kuyish sindromi fenomeniga qiziqish doimiy ravishda o'sib bormoqda. Kuchlanishning shifokorlar va boshqa mutaxassislarining ahvoliga ta'siri va ularning o'z ishini bajarishdagi samaradorligi muhimligini tushunish bilan ushbu mavzu bo'yicha ko'proq tadqiqotlar olib borilmoqda. Hissiy va kasbiy charchashga olib kelishi mumkin bo'lgan omillarni aniqlash bilan bir qatorda, uni erta aniqlash va bartaraf etish strategiyasini ishlab chiqish ham bir xil darajada muhimdir. Tadqiqotlarning aksariyati o'qituvchilar, sog'liqni saqlash va huquqni muhofaza qilish organlari xodimlari, huquqshunoslar va talabalar kabi kasblarga qaratilgan. Ushbu kasblar charchash sindromiga ko'proq moyil bo'ladi, deb ishoniladi, chunki ularning ish profili doimiy muloqot, shu jumladan muammoli odamlar bilan bog'liq. Biroq, shifokorlar orasida hissiy charchashning iloji boricha ko'p jihatlarni o'rganish kasbning ijtimoiy ahamiyati va yuqori malakali va samarali tibbiy yordamga bo'lgan talab ortib borayotganligi sababli zarur. Butun dunyo (AQSh, Xitoy, Italiya, Yaponiya)

*tadqiqotchilarining 2020 yilda - pandemiya davrida berilgan ma'lumotlari, umuman olganda, shifokorlar orasida charchashning yuqori foizini ko'rsatadi - 55% gacha. Rossiyada kichik va o'rta biznes byurosi 2019 yilda shifokorlarning 70 dan 99 foizigacha kasbiy charchashga duchor bo'lganligini taxmin qilmoqda, shuningdek, rossiyalik shifokorlar orasida xorijiy shifokorlarga nisbatan "sinizm" va "pessimizm" ko'rsatkichlarining oshgani haqida ma'lumot beradi. Sanoat ishlab chiqarishining rivojlanishi bilan birinchi navbatda mehnat unumdorligi darajasiga, uning ishchilarning ruhiy va jismoniy holatiga bog'liqligiga e'tibor berildi. Texnik innovatsiyalarning faol o'sishi va axborot hajmining oshishi bilan aqliy gigiena masalasi yanada keskinlasha boshladi. Natijada ruhiy gigiena alohida ilmiy va amaliy fanga aylandi. 1910-yilda ruhiy gigiena tibbiy tashkiloti tashkil etildi va bu masalaga ko'proq e'tibor berildi.*

**Kalit so'zlar:** *charchash, sindrom, psixogigiena, mahsuldorlik, omil, pessimizm, sinizm, stress, faollik, empatiya, ijtimoiy faollik.*

**Abstract:** *Interest in the phenomenon of burnout syndrome is steadily growing. With the understanding of the importance of the impact of burnout on the condition of doctors and other professionals and their effectiveness in doing their job, more and more research is being done on this topic. In addition to finding out the factors that can lead to emotional and professional burnout, it is equally important to develop a strategy for its early detection and overcoming. Most of the research focuses on professions such as teachers, healthcare and law enforcement workers, lawyers, and students. It is believed that these professions are more prone to burnout syndrome, since the profile of their work is associated with constant communication, including with problem people. However, the study of as many aspects of emotional burnout among doctors as possible is necessary due to the social significance of the profession and the increasing demand for highly qualified and effective medical care. The data of researchers from around the world (USA, China, Italy, Japan), given in 2020 - in the era of a pandemic - indicate a high percentage of burnout among doctors in general - up to 55%. In Russia, the Bureau of SMEs suggests that in 2019, from 70 to 99% of doctors were subject to professional burnout, and also provides data on increased rates of "cynicism" and "pessimism" among Russian doctors compared to foreign ones. With the development of industrial production, attention was first paid to the level of productivity, its dependence on the mental and physical condition of workers. With the active growth of technical innovations and the increase in the volume of information, the issue of mental hygiene began to become more acute. As a result, mental hygiene has become a separate scientific and practical discipline. In 1910, the Medical Organization for Mental Hygiene was established, and more attention was paid to this issue.*

**Key words:** *burnout, syndrome, mental hygiene, productivity, factor, pessimism, cynicism, stress, activity, empathy, social activity.*

Известно что для наиболее полного и всестороннего понимания картины эмоционального выгорания, его становления и динамики, важно рассмотреть некоторые социально-психологические факторы, которые могут оказывать влияние на феномен эмоционального выгорания. Все факторы, так или иначе способствующие развитию эмоционального выгорания, как отмечает В.В. Бойко, могут быть разделены на внешние и внутренние. Среди внешних факторов упомянуты постоянная напряженная деятельность, требующая интенсивного и эмоционального общения; отсутствие стабильной, четкой и ясной организации труда; чрезмерная ответственность за выполняемые профессиональные функции; дискомфортная психологическая атмосфера в коллективе, в котором приходится работать; трудные с психологической точки зрения клиенты, с которыми работнику необходимо общаться.

К внутренним факторам В.В. Бойко относит склонность к слабо выраженной эмоциональной восприимчивости и реактивности или, другими словами, к достаточно выраженной эмоциональной ригидности; интенсивная, иногда чрезмерная эмоциональная вовлеченность в события, происходящие на работе, переживание этих обстоятельств; отсутствие выработанного навыка выражать сопереживание клиентам или отсутствие желания осуществлять подобную эмоциональную отдачу; отсутствие способности и готовности учитывать мораль и этику при взаимодействии с людьми (в частности, уважение к личности другого, доброжелательность и добропорядочность, совесть и честность) или определенная дезориентация в этих категориях, вызываемая например, слабо сформированным умением отличать благоприятные действия от вредных.

Фазы или стадии эмоционального выгорания, которые выделил В.В. Бойко, являются теми же фазами стресса, которые были сформулированы Г. Селье, поскольку, по мнению В.В. Бойко, в течение синдрома эмоционального выгорания ярко и отчетливо проявляются существующие фазы стресса.

В.В. Бойко считал эмоциональное выгорание эмоциональным стереотипом поведения, чаще профессиональным, потому опросник эмоционального выгорания, разработанный им состоит из вопросов, связанных с профессиональной деятельностью.

Другим фактором можно назвать плохой уровень организации самой деятельности внутри лечебного учреждения. Сюда включается недостаток нужного оборудования, высокий уровень бюрократии, нечеткие требования к работе, отсутствие четко прописанных должностных обязанностей. Эти пункты

также негативно влияют непосредственно на пациентов, что приводит к конфликту между ними и сотрудниками организации.

Помимо формальной части организации процессов работы важным является психологическая атмосфера деятельности. Тут важны взаимоотношения как с пациентами, так и с коллегами, руководством.

Немаловажным фактором является повышенный уровень ответственности за людей, с которыми приходится иметь дело. Требуется постоянно повышенная концентрация, включение в эмоциональную составляющую пациента. Тут все зависит от стратегии, которую выбирает сам врач. Он может либо растрачивать свои ресурсы в полной мере, либо экономить свои ресурсы. Обе эти стратегии ведут за собой негативные последствия. В первом случае происходит быстро растрачивание своих ресурсов, во втором - понижение качества положительной коммуникации с коллегами и руководством. Ключевым моментом здесь является умение находить баланс между этими двумя стратегиями.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Арутюнов А.В.* Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов и методы его профилактики : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Арутюнов А.В. ; [Ин-т повышения квалификации ФМБА России]. – М., 2004. – 27 с. 22.
2. *Баикуева Е.Ю.* Удовлетворенность врачебного персонала многопрофильной больницы как фактор повышения качества и безопасности медицинской деятельности // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 12(68). С. 30—34.
3. *Бердяева И.А., Войт Л.Н.* Синдром эмоционального выгорания у врачей различных специальностей // Дальневосточный медицинский журнал, 2012. № 2. С. 117—120.
4. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном обучении. – М.: Просвещение, 2006. – 175 с.
5. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филинь, 1996. — 472 с.
6. *Maxmudova D.A.* Odam savdosi jabrdiydalarida emotsional buzilishlarning o'ziga xosligi// Pedagogik mahorat jurnali . – T.: 2021. –B. 94-96. (19.00.00. №11) ISSN 2181-6883.