ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИНЫ, ТЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ, МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Азимов С.И.¹, Гуламов М.Х.², Каримов Б.С.³

¹Азимов Сардорбек Илхомович - ассистент;

²Гуламов Мирфайз Халилович - ассистент;

³Каримов Бахриддин Садриддин угли – ассистент,
кафедра факультетской и госпитальной хирургии, урологии,
Бухарский государственный медицинский институт,
г. Бухара, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье приведены определение профессионального стресса, его причины, наиболее частая встречаемость и выраженность у представителей профессий системы «человек-человек». Определена роль депрессии и тревоги. Дано определение термину «психическое выгорание», внутреннему когнитивному диссонансу. Приведены меры профилактики и преодоления профессионального стресса.

Ключевые слова: профессиональный стресс, преподаватели медицинских ВУЗов, медицинские работники, система «человек-человек», «психическое выгорание», эмоциональная лабильность, психопрофилактика и психокоррекция, синдром «выгорания».

УДК 612.745.6

Профессиональный стресс - многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека. В настоящее время он выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней. В литературе встречается также термин «психическое выгорание», под которым обычно понимают синдром, возникающий вследствие длительных профессиональных стрессов [5, 8, 10].

Сравнение особенностей формирования и протекания синдрома «выгорания» в разных профессиональных группах показало, что это явление наиболее часто встречается и наиболее резко выражено у представителей профессий системы «человек - человек». Это в полной мере относится к педагогам медицинских специальностей. По данным английских исследователей, у лиц коммуникативных профессий, в частности, педагогов и медицинских работников, нетрудоспособность почти в половине случаев связана со стрессом. Среди обследованных в этой стране педагогов и врачей общей практики высокий уровень тревоги был выявлен в 41% случаев, клинически выраженная депрессия - в 26% случаев. Треть врачей и педагогов принимала медикаментозные средства для коррекции эмоционального напряжения, количество употребляемого алкоголя превышало средний уровень [4, 9].

Установлено, что одним из факторов синдрома «выгорания» является продолжительность стрессовой ситуации, ее хронический характер. На развитие хронического стресса у представителей коммуникативных профессий влияют:

- ◆ ограничение свободы действий и использования имеющегося потенциала;
- ◆ монотонность работы;
- ◆ высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
- ◆ неудовлетворенность социальным статусом. Профессиональное «выгорание» сотрудников может быть обусловлено структурно-организационными особенностями предприятия; характером самой деятельности; личностными особенностями работников, а также характером их межличностных взаимодействий. В качестве основных характеристик синдрома «выгорания» отмечают [1, 3]:
- ◆ неадекватный уровень требований к специалисту;
- ◆ недостаточные индивидуальные адаптивные способности к этим требованиям (сниженные ресурсы личности);
- ◆ дефицит внешней поддержки;
- ◆ ситуационные ограничения, влияющие на профессиональную адаптацию;
- ◆ заниженность профессиональной самооценки;
- ◆ эмоциональное истощение, приводящее к снижению профессиональной продуктивности;
- ◆ деперсонализация (обезличенность и стремление формализовать работу).

Существует тесная взаимосвязь между профессиональным «выгоранием» и мотивацией деятельности. Выгорание может приводить к снижению профессиональной мотивации: напряженная работа постепенно превращается в бессодержательное занятие, появляется апатия и даже негативизм по отношению к рабочим обязанностям, которые сводятся к необходимому минимуму. Нередко «трудоголизм» и активная увлеченность своей профессиональной деятельностью способствуют развитию симптомов выгорания. Зачастую у сотрудников, подверженных длительному профессиональному стрессу, наблюдается внутренний когнитивный диссонанс: чем напряженней

работает человек, тем активнее он избегает мыслей и чувств, связанных с внутренним «выгоранием» [5].

«Люди, работающие в ВУЗах и медицинских учреждениях, часто подвержены значительному личностному стрессу... Им трудно раскрываться перед кем-нибудь. Преобладающая особенность педагогической врачебной профессии - отрицать проблемы, связанные с личным здоровьем». Развитию этого состояния способствуют определенные личностные особенности - высокий уровень эмоциональной лабильности (нейротизма), высокий самоконтроль, особенно при выражении отрицательных эмоций со стремлением их подавить, рационализация мотивов своего поведения, склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, связанным с недостижимостью «внутреннего стандарта» и блокированием в себе негативных переживаний, ригидная личностная структура. Парадокс состоит в том, что способность педагогов и медицинских работников отрицать свои негативные эмоции может иногда быть силой, но нередко это становится их слабостью. Поэтому полезно помнить о том, что мы сами всегда либо часть наших проблем, либо-часть их решений [2, 6, 13].

В настоящее время все большее внимание специалистов привлекают новые технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса. Некоторые из них направлены на адекватное информирование представителей коммуникативных профессий о ранних признаках «выгорания» и факторах риска. Наиболее эффективными являются групповые формы работы: специальные занятия в группах профессионального и личностного роста, повышения коммуникативной компетентности (Балинтовский метод). Человек может переносить значительный стресс без повышенного риска развития психического или соматического заболевания, если он получает адекватную социальную поддержку. Эта точка зрения выдающегося психолога G. Roberts находит подтверждение в практике психопрофилактики и психокоррекции синдрома «выгорания».

Список литературы

1. *Алимова Н.П., Асадова Н.Х.* Изучение анатомии через проблемное обучение среди студентов-медиков // Сборник материалов международной учебной онлайн конференции “Современное состояние медицинского образования: проблемы и перспективы”, 2020. С. 138-139.
2. *Амонова Х.И., Содикова С.Ш.* Кейс как эффективный метод преподавания химических наук в высших медицинских учебных заведениях // Вестник науки и образования, 2020. № 19. С. 52-54.
3. *Каюмов Х.Н., Кодирова Ш.С., Джабборова М.Б.* Особенности медицинского образования и роль преподавателя ВУЗа в образовательном процессе // III Международная учебная онлайн конференция "Современное состояние медицинского образования: проблемы и перспективы". Сборник материалов, 2020. С. 152 - 154.
4. *Курбаниязов З.Б., Мамаражабов С.Э., Давлатов С.С.* Педагогические технологии преподавания хирургии // Материалы Республиканской научно-практической конференции, посвященной к 20-летию независимости Республики Узбекистан. Нукус, 2011. С. 184-187.
5. *Муаззамов Б.Р., Жумаев М.Ф.* О преподавании фтизиатрии на лечебном и медико-педагогическом факультетах // Материалы VIII Съезда фтизиатров и пульмонологов Узбекистана. Ташкент, 2018. С. 109-110.
6. *Муаззамов Б.Р., Муаззамов Б.Б., Медведева Н.В.* Применение интерактивных педагогических методов в преподавании предмета фтизиатрия на примере темы деструктивной формы туберкулёза лёгких // Тиббийтда янги кун., 2019. № 3. С. 45-51.
7. *Муаззамов Б.Р., Муаззамов Б.Б., Медведева Н.В.* Применение интерактивных педагогических методов преподавания предмета «Фтизиатрия» на примере темы «Деструктивные формы туберкулёза легких» // Новый день в медицине, 2019. № 3 (27). С. 45-50.
8. *Наврзובה Л.Х.* Результаты анкетирования студентов и преподавателей по внедрению и использованию электронного обучения // Дистанционные технологии образования: экономические, технические, педагогические и социальные аспекты. Орехово-Зуево, 2015. С. 116-117.
9. *Раджабов А.Б., Курбонов С.С., Тешаев Ш.Ж., Тухсанова Н.Э.* Методы совершенствования обучающих технологий в преподавании анатомии человека и клинической анатомии в высших медицинских вузах // Ниғадории тандурусти Тоҷикистон, 2019. № 2. С. 61-63.
10. *Тешаев Ш.Ж., Баймурадов Р.Р.* Использование новейших инновационных технологий при преподавании фундаментальных предметов (на примере анатомии) // «Роль и место инновационных технологий в современной медицине» международная научно-практическая конференция. Таджикистан, 2018. С. 260-262.
11. *Чемезов С.А., Буханова Н.В., Жарылкасынова Г.Ж., Юлдашова Р.У.* Опыт международного сотрудничества в повышении квалификации врачей через дистанционное обучение // «Развитие единой образовательной информационной среды: на пути к обществу знаний» Материалы XI Международной научно-практической конференции, 2012. С. 55-57.
12. *Чемезов С.А., Жарылкасынова Г.Ж., Юлдашева Р.У.* Опыт международного сотрудничества в повышении квалификации врачей через дистанционное обучение // Открытое и дистанционное образование, 2013. № 2 (50). С. 75-77.

13. *Шамсиев А.М., Курбаниязов З.Б., Давлатов С.С.* Современные инновационные технологии в образовательной деятельности Самаркандского медицинского института // Сборник тезисов, 2018. Т. 15. С. 100.