

*Ховрина Е.П., магистрант ГАОУ ВО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
Корзунин В. А., профессор кафедры психологии развития и образования ГАОУ ВО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина», ведущий научный сотрудник НИО (медико-психологического сопровождения) научно-исследовательского центра ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова» Минобороны Российской Федерации, доктор психологических наук, профессор.*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ВРАЧЕЙ-ОНКОЛОГОВ**

**Аннотация.** В условиях ответственной профессиональной деятельности врача стрессы являются неизбежной его частью. В данной статье представлен теоретический анализ по данной теме. Описаны данные проведенных исследований психологического состояния врачей разных специализации. Так же представлены данные проведенного исследования уровня эмоционального выгорания врачей онкологических отделений.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, стрессоустойчивость, врачи, врачи-онкологи.

Хорошо известно, что наиболее типичным психическим состоянием, развивающимся в угрожающих ситуациях для организма и личности, является стресс. В медицине, физиологии, психологии стресс рассматривается и как состояние, и как неспецифическая реакция организма на различные внешние воздействия (как физические, химические, биологические, так и психологические), нарушающие его гомеостаз, целостность организма, а также нервную систему, психику [7]. Основными видами стресса являются организменный и эмоциональный или собственной психологический.

Существуют различные взгляды на этиологию, патогенез, общие и различные характеристики этих видов стресса, однако в современном понимании оба эти вида стресса имеют общую схему развития, проходят через три «классические» стадии – тревоги, адаптации и истощения.

Разновидностями термина (по разным мнениям) «психологический» стресс, которые встречаются и активно обсуждаются в научной литературе, являются «информационный», «коммуникативный» и «профессиональный» стресс, под которыми понимают - состояние «напряжения», а затем «напряженности» работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью [3; 4; 6].

В условиях ответственной и требующей высокого профессионализма медицинской деятельности, личность врача подвергается постоянному воздействию психотравмирующих факторов и обстоятельств – высокие психоэмоциональные, умственные и физические перегрузки, ответственность за здоровье и жизнь пациентов, осознание пределов

врачебных возможностей, нехватки времени. Все это особенно ярко и показательно проявляется в настоящее время – в период борьбы с пандемией новой коронавирусной инфекции COVID - 19.

При длительном воздействии таких факторов весьма вероятно, что у медицинского работника возникнет ряд выраженных функциональных и психических сдвигов, ухудшение его работоспособности, снижение качества работы и в конечном итоге – длительно действующего или «хронического» состояния профессионального стресса. Неслучайно, в настоящее время профессиональный стресс выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней (МКБ-10).

Переживание состояния профессионального психологического стресса травмирует психику, в свою очередь, приводит к появлению признаков пограничных нервно-психических расстройств, среди которых чаще встречаются тревожные нарушения, депрессивные реакции и состояния, психосоматические проявления, аддиктивное поведение (злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами) и даже появление суицидальных мыслей. В свою очередь, это не может не сказаться на самой профессиональной деятельности: ухудшается качество оказываемой медицинской помощи, возрастает отток врачебных кадров из отрасли, падает престиж профессии.

Например, обследование 620 британских врачей в 1995 году выявил высокий уровень тревожности у 41% и клинически выраженную депрессию у 26%, зачастую даже более значительную, чем у их пациентов. Исследование, проведенное в Шотландии в 2000 году, в котором приняли участие 123 врача-психиатра, показало, что 42% из них чувствовали хроническую усталость, 28% жаловались на различные мышечные боли, 19% - головные боли, 23% опрошенных врачей отметили депрессию, 16% - обострение хронических соматических заболеваний. 28% врачей отметили различные нарушения сна, 21% участников данного опроса указали на проявления раздражительности и гнева в своих отношениях с пациентами. Опасный для жизни стиль вождения был отмечен в этом исследовании 39% врачей [2].

В то же время проблема психического здоровья врачей и профилактики профессионального стресса стала открыто озвучиваться совсем недавно, особенно в нашей стране. При этом отсутствуют «правила» сохранения психического здоровья и психопрофилактические рекомендации для развития стрессоустойчивости врачей

Стрессоустойчивость - интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимально успешное достижение цели в сложной эмотивной обстановке.

В процессе лечения врач непосредственно вступает в психологическое взаимодействие с пациентом. Даже неосторожное слово врача может привести к ятрогенным заболеваниям. Врачи разных специализаций сталкиваются с разным уровнем психологической защиты пациента, что, в свою очередь, влияет на общение врача и пациента. При онкологическом заболевании это взаимодействие даже более важно, чем при любом другом, для лечения пациента и его адаптации к болезни. Врач оказывается именно тем человеком, который может наиболее грамотно и адекватно помочь пациенту существовать в ситуации болезни [5].

Согласно исследованию, проведенному в США, направленному на выявление социально-психологических потребностей онкологических больных, было установлено, что наиболее эффективными мерами принятия больным своего состояния были улучшение общения между врачом и пациентом, и только затем - психотерапевтическое и психологическое консультирование, а использование психофармакологических средств - на третьем.

Пациенту с онкологическим заболеванием хочется психологического участия врача в его личной ситуации: он хочет, чтобы врач понял его переживания и посочувствовал ему. В то же время — это огромная проблема для врача, поскольку отношения между врачом и пациентом асимметричны. В итоге, такие отношения влияют не только на психологическое состояние пациента, но и на самого врача.

Таким образом, от врача-онколога требуется психологически грамотное профессиональное взаимодействие с пациентами. И здесь на первый план выходит личность самого врача и качество его жизни, так как с ухудшением качества жизни теряется мотивация к работе, которая является системообразующим фактором всей человеческой жизни, нарушается коммуникация, что приводит к профессиональному стрессу [1].

По результатам исследования уровня эмоционального выгорания в котором приняли участие 147 врачей различных отделений НИИ онкологии им. Н.Н. Петрова и слушателей кафедры онкологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова, было выявлено, что только 8,3% врачей не испытывают напряжения на работе, 9,2% врачей чувствуют физическую усталость, эмоциональную усталость отметили – 59,6% и они характеризуются средним уровнем эмоционального истощения. В то время как высокий уровень эмоционального выгорания характерен для врачей, которые испытывают как физическую, так и эмоциональную усталость. Согласно этому исследованию это отмечено у 22% обследованных врачей - онкологов. Также было выявлено, что наиболее характерной фазой в структуре профессионального стресса у врачей онкологической клиники является фаза резистенции. Она заключается в появлении сопротивления и отрицании симптомов стресса, а также в «сохранении» эмоций и ограничении эмоционального воздействия [6].

В 2020 году Казахским научно-исследовательским институтом онкологии и радиологии было проведено исследование профессионального выгорания онкологов. В исследовании приняли участие 256 человек, использовались вопросы Шкалы градации тяжести усталости (FSS) и вопросы из опросника профессионального выгорания Маслач МBI. Результаты исследования выявили высокий уровень эмоционального истощения у 41% врачей, деперсонализацию у 61,4% и снижение личных достижений у 63%. Есть свидетельства все более ухудшающегося психологического состояния врачей: с 1994 по 2002 год. Психическая заболеваемость среди них увеличилась с 27% до 32%, а частота эмоционального выгорания за этот период увеличилась с 32% до 41%, причем максимальная выраженность наблюдается у онкологов [6].

Согласно многочисленным исследованиям в области эмоционального выгорания врачей преобладает высокий уровень этого синдрома. Профессиональное (эмоциональное) выгорание, синдром, развивающийся вследствие истощения личностных ресурсов человека на фоне постоянного стресса (воздействия стрессовых факторов) и усталости, связанной с работой.

Теоретический анализ исследуемой темы позволяет нам сделать вывод, что проблема профессионального стресса активно разрабатывается в психологической литературе, в то время как сфера особенностей профессионального стресса и стрессоустойчивости врачей, в том числе врачей онкологических отделений, является малоизученной.

### **Список литературы:**

1. Величковский, Б. Т. Жизнеспособность нации. Роль трудовой мотивации и социального стресса / Б. Т. Величковский // Российские медицинские вести. – 2008. – Т. 13. – № 2. – С. 86-88.
2. Винокур В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников. Вестник МАПО. 2002. №2, - С.4.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука. 1983. — 943 с.
4. Корзунин В.А. Закономерности динамики профессионально важных качеств военных врачей в процессе профессионализации: дис. ... доктора психологических наук: 19.00.04, 19.00.03 / С.- Петерб. гос. ун-т. - Санкт-Петербург, 2002. - 555 с.
5. Мясищев В. И. Личность и неврозы. — Л.: ЛГУ, 1960. — 426 с.
6. Онкопсихология. Руководство для врачей-онкологов и медицинских психологов: руководство / А. С. Бернацкий, М. В. Вагайцева, Е. В. Демин [и др.]. – Санкт-Петербург: Вопросы онкологии, 2017. – 350 с.
7. Суворова В. В. Психофизиология стресса. — М.: Педагогика, 1975. — 208 с.

*Hovrina Evgeniya P. - Master's student of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin*

*Korzunin Vladimir A. - Professor of the Department of Developmental Psychology and Education of the Leningrad State University named after A.S. Pushkin, Leading Researcher of the Research Institute (Medical and Psychological Support) of the Research Center of the Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense of the Russian Federation, Doctor of Psychological Sciences Professor.*

## **PROFESSIONAL STRESS AND STRESS RESISTANCE OF ONCOLOGISTS.**

**Abstract.** In the conditions of responsible professional activity of a doctor, stress is an inevitable part of it. This article presents a theoretical analysis on this topic. The data of the conducted studies of the psychological state of doctors of different professions are described. The data of the conducted study of the level of emotional burnout of doctors of oncological departments are also presented.

**Keywords:** *professional stress, stress tolerance, doctors, oncologists.*