

УДК 159.9:37.015.32

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВЕТЕРИНАРНЫХ ВРАЧЕЙ

Иванова И.А., Шувалова Т. С.

В статье представлен теоретический анализ проблемы профессионального выгорания ветеринарных врачей. Представлен системный анализ научной литературы по изучаемой проблеме, рассмотрена система мероприятий, направленных на профилактику профессионального выгорания, с учётом личностных, профессиональных и организационных факторов. Рассматривая проблему профессионального выгорания ветеринарных врачей как следствие хронического стресса, связанного с высокой эмоциональной, коммуникативной и физической нагрузкой на работе, отмечены специфические симптомы профессионального выгорания, характерные для ветеринаров. Так же проанализированы ключевые симптомы выгорания в контексте ветеринарной специальности, включающие эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. На основе данных, полученных в результате анализа материалов, сделаны выводы и предложен системный комплекс мероприятий, направленный на профилактику развития синдрома профессионального выгорания и улучшение качества жизни специалистов.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, ветеринарные врачи, эмоциональное истощение, деперсонализация, стресс, психопрофилактика, психическое здоровье на рабочем месте, жизнестойкость специалиста

SYMPTOMS AND PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG VETERINARIANS

Ivanova I.A., Shuvalova T.S.

This article presents a theoretical analysis of the problem of professional burnout among veterinarians. It provides a systematic review of the scientific literature on the issue under study and examines a system of measures aimed at preventing professional burnout, taking into account personal, professional, and organizational factors. Considering the problem of professional burnout among veterinarians as a consequence of chronic stress associated with high emotional, communicative, and physical workload, the specific symptoms of professional burnout characteristic of veterinarians are highlighted. Key symptoms of burnout in the context of the veterinary profession are also analyzed, including emotional exhaustion, depersonalization, and a reduction in professional achievement. Based on the data obtained from this analysis, conclusions are drawn and a systemic set of measures is proposed aimed at preventing the development of professional burnout syndrome and improving the quality of life of specialists.

Keywords: professional burnout, veterinarians, emotional exhaustion, depersonalization, stress, psychoprophylaxis, mental health in the workplace, specialist's resilience

Введение

Работа ветеринарного врача связана с высоким уровнем стрессогенности. Специалисты ежедневно сталкиваются с комплексом уникальных психотравмирующих факторов: высокая ответственность за жизнь и здоровье пациентов, которые не могут вербально выразить свои страдания; необходимость постоянного общения с владельцами животных, находящимися в сложном эмоциональном состоянии из-за переживаний, связанных с состоянием их питомцев. Специалисты этой сферы ежедневно сталкиваются со смертью, эвтаназией и страданием животных; необходимостью принимать серьезные решения, связанные с судьбой

пациентов, ненормированный рабочий день и физическое переутомление [1, с. 45]. Совокупность этих факторов создает почву для развития синдрома профессионального выгорания – состояния физического, эмоционального и умственного истощения.

Актуальность исследования обусловлена ростом количества практикующих специалистов, подверженных риску выгорания. Последствия данного синдрома носят деструктивный характер не только для самого врача (снижение качества жизни, психосоматические заболевания, депрессия), но и для профессиональной деятельности (снижение эмпатии, рост числа врачебных ошибок) и, в конечном счете, для качества ветеринарной помощи в целом [3, с. 78]. Несмотря на осознание проблемы, системные меры по ее профилактике в ветеринарной сфере внедряются недостаточно.

Цель исследования: выявить специфические симптомы профессионального выгорания у ветеринарных врачей и разработать научно обоснованную систему профилактических мер.

Материалы и методы

Исследование имеет теоретический характер и основано на анализе отечественных и зарубежных публикаций, включая:

- Системный анализ научной литературы по проблемам профессионального выгорания и его профилактики в помогающих профессиях, с акцентом на публикации за последние 10 лет.,
- Формирование системы мероприятий, направленных на профилактику профессионального выгорания, с учётом личностных, профессиональных и организационных факторов.

Эмпирической базой для анализа симптоматики послужили данные зарубежных и отечественных исследований, проведенных с использованием опросника MBI (Maslach Burnout Inventory) и его адаптаций среди ветеринарных специалистов.

Результаты исследования

В структуре профессионального выгорания ветеринаров наиболее рельефно проявляются все три классических компонента, описанных Маслач, но с определенной спецификой [5].

1. Эмоциональное истощение. Это первичная и наиболее очевидная реакция на хронический стресс. У ветеринарных врачей оно усугубляется постоянным пребыванием в поле негативных эмоций владельцев животных, необходимостью подавлять собственную тревогу и раздражение, а также «эмоциональным грузом» принятия сложных решений (например, об эвтаназии). Симптомы: постоянное чувство усталости, апатия, нарушения сна, плаксивость или раздражительность, психосоматические расстройства (мигрины, проблемы с ЖКТ).

2. Деперсонализация (цинизм). Проявляется как защитная реакция психики на эмоциональное перенапряжение. Врач начинает воспринимать пациентов и их владельцев не как живых существ, нуждающихся в помощи, а как «объекты» или «источники проблем». В ветеринарном контексте это выражается в черством, безразличном или даже негативном отношении к клиентам, их питомцам и их переживаниям. Возникают саркастичные высказывания, формализм в общении, стремление дистанцироваться. Это крайне опасно, так как напрямую подрывает основу профессии – эмпатию и желание помочь.

3. Редукция профессиональных достижений. Человек постоянно испытывает чувство собственной некомпетентности, обесценивание результатов своего труда. Ветеринар, несмотря на спасенные жизни и ежедневные успехи в помощи животным, может фокусироваться на неудачах и смертях пациентов. Как следствие - он перестает видеть смысл в своей работе, чувствует бессмысличество усилий. Снижается мотивация к профессиональному развитию, появляется ощущение «загнанности в тупик».

Кроме классической триады, для ветеринаров характерны специфические симптомы:

- Моральный дистресс: внутренний конфликт, когда врач знает, что является правильным действием (например, провести дорогостоящее лечение), но не может его выполнить из-за внешних ограничений (финансовые возможности владельца, политика клиники, давление коллег).
- «Синдром спасателя»: истощение, наступающее из-за гипертрофированного чувства ответственности и невозможности принять собственную ограниченность в ресурсах, которые возможно применить для помощи пациенту.
- Социальная изоляция: связана с ненормированным графиком и трудностью объяснить людям, не связанным с этой профессиональной областью специфику своих переживаний и разделить их с другими.

Система профилактики профессионального выгорания

Профилактика должна быть комплексной и многоуровневой, включающей как работу на уровне специалиста как личности, как и оптимизация рабочей среды.

1. Личностный уровень (индивидуальная профилактика):

- Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом: обучение методам когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными мыслями, обучение техникам дыхания.
- Укрепление жизнестойкости специалиста: согласно С. Кобейсе и С. Мадди, жизнестойкость включает три ключевых компонента — вовлечённость, контроль и готовность к риску, такая система убеждений способствует снижению уровня стресса и повышает эффективность преодоления трудностей [2, с.11].

- Стремление к work-life balance: регулярный качественный отдых, саморазвитие в увлечениях, не связанных с работой.
- Развитие себя как специалиста: участие в профессиональных сообществах, обмен опытом, получение супервизии (консультации у более опытного коллеги) для проработки сложных случаев и эмоций.
- Формирование здоровых психологических границ: грамотное делегирование обязанностей, умение взвешивать силы и отказываться от того, что приносит вред.

2. Организационный уровень:

- Оптимизация рабочего графика и нагрузки: внедрение четкого графика дежурств, избегание переработок, обеспечение полноценных обеденных перерывов.
- Создание поддерживающей атмосферы в коллективе: проведение регулярных собраний для обсуждения не только клинических, но и эмоционально сложных случаев, поощрение взаимопомощи.
- Внедрение программ психологической поддержки: групповое психологическое сопровождение (тренинги) сотрудников и конфиденциальные индивидуальные психологические консультации.
- Честная и прозрачная коммуникация: четкое определение должностных обязанностей, обсуждение критериев успеха, справедливая система оплаты труда.

Обсуждение и заключение

1. Профессиональное выгорание ветеринарных врачей является серьезной мультифакторной проблемой, порождаемой специфическим сочетанием эмоциональных, коммуникативных и этических нагрузок.
2. Симптоматика выгорания у данной профессиональной группы в полной мере соответствует классической триаде (истощение, деперсонализация, редукция достижений), но отягощена такими компонентами, как моральный дистресс и «синдром спасателя».
3. Эффективная профилактика синдрома невозможна без системного подхода, сочетающего работу с личностью специалиста и целенаправленное преобразование организационной среды ветеринарной клиники.
4. Ключевыми направлениями профилактики являются: развитие у врачей навыков психологической саморегуляции, формирование здоровых профессиональных границ, оптимизация рабочего процесса и создание в коллективе культуры психологической поддержки и открытого обсуждения трудностей.

Список использованных источников

1. Бойко, В. В.. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении / В. В. Бойко. — СПб.: [Сударыня], [1999]. — 28, [1] с. -19 с.
2. Ковтун Ю.Ю., Взаимосвязь временной перспективы и жизнестойкости у лиц с депрессивными расстройствами / Ю.Ю. Ковтун, П.А. Яковлева, Л.В. Шукчус // Вестник Мининского университета. – 2025. №3 Т. 13. - С.11
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной и отечественной психологии: современное состояние и перспективы исследований // Организационная психология. – 2020. – Т. 10, № 2. – с. 76-94.
4. Bartram D.J., Baldwin D.S. Veterinary surgeons and suicide: a structured review of possible influences on increased risk // Veterinary Record. – 2019. – Vol. 166(15). – C. 388-397.
5. Maslach C., Leiter M.P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – Jossey-Bass, 2016. – 200 с.
6. Platt B., Hawton K., Simkin S., Mellanby R.J. Systematic review of the prevalence of suicide in veterinary surgeons // Occupational Medicine. – 2020. – Vol. 60(6). – C. 436-446.

Иванова Ирина Анатольевна, старший преподаватель ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: 914irina@gmail.com

Шувалова Татьяна Сергеевна, магистр ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», e-mail: 914irina@gmail.com

Ivanova Irina Anatolyevna, Senior Lecturer, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, e-mail: 914irina@gmail.com

Shuvalova Tatyana Sergeevna, Master NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: 914irina@gmail.com

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

5 стр.