

УДК: 159.9

Сергеева О.В.,

магистрант,

1 курс, факультет «Психология»

Томский государственный университет

Россия, г. Томск

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВРАЧЕЙ СТОМАТОЛОГОВ (СЭВ), СВЯЗЬ СЭВ С ЭМПАТИЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИЕЙ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

***Аннотация:** В статье анализируются современные исследования СЭВ у медицинских работников, с акцентом на врачей-стоматологов, роль эмпатии и эмоциональной регуляции в возникновении СЭВ. Выделены внутренние и внешние факторы СЭВ у медработников. Обнаружены специфические факторы деятельности врача-стоматолога, способствующие возникновению СЭВ. Подчеркнута неоднозначная роль эмпатии в возникновении СЭВ и важность развития навыка эмоциональной регуляции у медицинских работников для снижения рисков СЭВ.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, медицинские работники, врачи-стоматологи, эмпатия, эмоциональная регуляция.*

***Annotation:** This article reviews current research on burnout syndrome among healthcare workers, focusing on dentists and the role of empathy and emotional regulation. Internal and external burnout factors are identified. Specific burnout-related factors in dental practice are highlighted. The ambiguous role of empathy in burnout is emphasized. Developing emotional regulation skills in healthcare workers is shown to reduce burnout risks.*

***Key words:** burnout syndrome, healthcare workers, dentists, empathy, emotional regulation.*

Введение.

Эмоциональное (профессиональное) выгорание, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, понимается, как синдром, появляющийся вследствие хронического стресса на рабочем месте, с которым работник не способен справиться. Среди врачей разных специальностей, как специалистов, сталкивающихся со стрессовыми факторами практически ежедневно, отмечается довольно высокая распространенность синдрома эмоционального выгорания (80,5%) [1]. При этом, в некоторых современных исследованиях обозначается, что одной из самых стрессогенных среди медицинских специальностей является профессия врача-стоматолога [2].

Специалисты стоматологического профиля в своей профессиональной деятельности сталкиваются с рядом неблагоприятных факторов: высокая рабочая нагрузка, риски возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения и слуха, высокая вероятность заражения вирусом простого герпеса, COVID-19, ВИЧ и вирусами гепатита В и С [3]. Кроме того, одним из негативных факторов, с которым встречается врач-стоматолог является эмоциональная нагрузка при взаимодействии с пациентами, испытывающими страх и другие негативные переживания в процессе лечения зубов [2]. Приведенные факторы, по данным современных исследований связаны с возникновением синдрома эмоционального выгорания у стоматологов [2; 4].

Поскольку процесс общения врача и пациента является одной из ключевых составляющих врачебной деятельности, причём важным компонентом этого общения помимо содержательного является ещё и эмоциональный, современные исследователи отмечают значимость эмоциональных компетенций медицинских специалистов, как факторов, снижающих вероятность возникновения синдрома эмоционального выгорания. Одной из таких компетенций является эмпатия, которая определяется как процесс «вчувствования», то есть способность пережить

опыт другого, поставив себя на его место [5]. При этом, в современных публикациях эмпатия рассматривается не только со стороны позитивных, но и с точки зрения негативных аспектов, которые могут способствовать возникновению синдрома эмоционального выгорания у врачей [6]. Другой важной эмоциональной компетенцией, которая, согласно современным исследованиям, может способствовать снижению рисков возникновения синдрома эмоционального выгорания врачей является эмоциональная регуляция [7]. Эмоциональная регуляция (регуляция эмоций) определяется как способность реагировать на возникающие эмоциональные переживания адекватно ситуации [6].

За последние годы были изданы публикации, посвященные проблеме эмоционального выгорания специалистов медицинской сферы, как стоматологического, так и нестоматологического профилей, а также опубликованы новые статьи, посвященные рассмотрению эмоциональных компетенций врачей, таких, как эмпатия и эмоциональная регуляция. В связи с этим, актуальность этой работы заключается в необходимости анализа и систематизации данных современных исследований, направленных на изучение этих тем.

В связи с вышесказанным, целью работы стал анализ и систематизация данных современных исследований синдрома эмоционального выгорания медицинских работников, в целом, синдрома эмоционального выгорания врачей-стоматологов, эмпатии и эмоциональной регуляции в контексте профессиональной деятельности врачей и их связи с возникновением СЭВ.

Методология.

Был произведен анализ статей, опубликованных в период с 2021 по 2025 год, посвященных изучению синдрома эмоционального выгорания медицинских работников стоматологического и нестоматологического профилей, а также были изучены публикации, рассматривающие эмпатию и эмоциональную регуляцию в контексте профессиональной деятельности

врачей. Были отобраны статьи из журналов, входящих в перечень рецензируемых изданий ВАК. Поиск статей производился в следующих ресурсах: научная электронная библиотека «КиберЛенинка» и научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

Результаты.

Синдром эмоционального выгорания медицинских работников, распространенность, факторы возникновения СЭВ у специалистов сферы здравоохранения.

На данный момент разные исследователи используют несколько определений синдрома эмоционального выгорания, который в контексте профессиональной деятельности специалистов тождественен понятию «синдром профессионального выгорания». Авторы публикаций используют определение Всемирной организации здравоохранения, согласно которому синдром эмоционального выгорания – это синдром, который проявляется в следствие воздействия хронического стресса на рабочем месте, с которым работник не способен справиться [1]. Кроме того, в современных исследованиях синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников используется определение, предложенное Гербертом Фрейденбергером 1974 г, который ввел термин «выгорание» и подразумевал под ним состояние усталости и истощения, вызванное профессиональной деятельностью, а также определение Кристины Маслач, которая описывала состояние эмоционального выгорания, как эмоциональное, физическое, умственное истощение, возникающее у специалистов, оказывающих помощь людям [8].

К. Маслач называет профессиональное выгорание работников медицинской сферы «платой» за избыточное сочувствие и заботу о пациентах, что отражает неоднозначность роли эмпатии в профессиональной деятельности врачей и ее связь с эмоциональным выгоранием у представителей этой профессии. Необходимо подчеркнуть, что многие авторы

относятся к этому утверждению неоднозначно и описывают эмоциональное выгорание, как «плату» за неоправданно высокие ожидания от врачебной профессии [8].

Данные о распространенности синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников неоднозначны. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения от синдрома эмоционального выгорания страдают около 50% медицинских работников. При этом, в одних исследованиях показатель распространенности СЭВ у работников медицинской сферы равен 68% [9], в других публикациях этот показатель составляет 80,5 % [1]. Также, отмечается неоднозначность данных о распространенности (от 4,6% до 96,7%) и уровне синдрома эмоционального выгорания у врачей и среднего медицинского персонала в разных регионах России, это объясняется тем, что исследования проводились, в основном, в рамках конкретных медицинских учреждений на небольшой выборке, а не на уровне региона в целом и отсутствием единого подхода к диагностике уровня СЭВ [1].

Все факторы, определяющие развитие синдрома эмоционального выгорания у работников здравоохранения, которые описываются в современных исследованиях можно разделить на внутренние и внешние. К внутренним факторам относятся: особенности акцентуаций характера, перфекционизм, способность к эмоциональной регуляции и сопротивляемости стрессу, способы справляться со стрессовыми ситуациями, особенности направленности профессиональной мотивации, уровень эмпатии и развитости эмоционального интеллекта, а также уровень тревожности и личный опыт специалиста [8; 10]. Внешними факторами СЭВ являются: высокое эмоциональное напряжение, связанное с особенностями условий труда (воздействие негативных химических, физических и биологических профессиональных факторов; риск заражения различными инфекционными заболеваниями), психическое напряжение также связывают с переживанием

высокой ответственности за жизнь и здоровье пациентов и большим количеством времени общения с пациентами и их родственниками [1; 4; 8]. Воздействие всех этих факторов приводит к возникновению у работников медицинской сферы синдрома эмоционального выгорания и, как следствие, к ухудшению качества работы, увеличению числа ошибок в диагностике и лечении заболеваний, росту количества конфликтов с пациентами и коллегами, а также оттоку специалистов из медицинской сферы [1].

Особенности синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов. Специфические факторы деятельности.

Как уже было сказано выше, профессия врача-стоматолога имеет ряд специфических особенностей. Представители этой специальности сталкиваются с рядом вредных профессиональных факторов, которые могут приводить к возникновению заболеваний различных органов и систем. Стоматологи подвержены риску заболеваний органов дыхания и зрения, вследствие вдыхания зубной пыли, образующейся при препарировании зубов, и попадания ее в глаза [4]. Постоянное воздействие высокого уровня шума при работе стоматологической установки, может приводить к нарушению слуха. Влияние вибраций, возникающих при работе со стоматологическими наконечниками, со временем приводит к остеоартрозу суставов пальцев рук и возникновению синдрома запястного канала (боль и онемение пальцев рук из-за сдавления срединного нерва). Длительная работа в неудобном положении приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, больше всего страдают шейный, поясничный и крестцовый отделы позвоночника. Также, врачи-стоматологи, работая в полости рта пациента, сталкиваются с рисками заражения различными инфекционными заболеваниями, передающимися воздушно-капельным, контактным путём, либо через биологические жидкости: слюну и кровь. К таким заболеваниям относятся: вирус простого герпеса, COVID-19, ВИЧ, вирусы гепатита В и С. Данные факторы повышают уровень профессионального стресса, что в свою очередь может приводить к

возникновению синдрома эмоционального выгорания у врачей стоматологического профиля [3].

Кроме этого, исследователи отмечают, что одним из специфических аспектов деятельности врача-стоматолога является взаимодействие с пациентами, испытывающими напряжение и страх на стоматологическом приёме. Это влияет и на состояние самого врача, повышая вероятность возникновения психоэмоционального напряжения и, как следствие, синдрома эмоционального выгорания [2].

На основании результатов современных исследований, можно выделить некоторые особенности синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов. Исследователи отмечают умеренную или среднюю степень СЭВ среди специалистов стоматологического профиля [9; 10].

В некоторых исследованиях с помощью опросника МВІ выявлено, что наименее выраженным компонентом эмоционального выгорания у врачей-стоматологов является «редукция профессиональных достижений», по сравнению с компонентами «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» [3; 10]. Эту особенность исследователи связывают с высокой заработной платой стоматологов [10], что, по-видимому, помогает специалистам данного профиля адекватно оценить свои достижения в работе. В то же время, существуют данные о том, что компонент «редукция профессиональных достижений» наиболее выражен у специалистов среднего возраста, а у молодых врачей этот компонент ниже [9], хотя врач-стоматологи среднего возраста имеют более высокую оплату труда, чем молодые специалисты.

Помимо этого, отмечается, что стоматологи, работающие в двух клиниках, имеют более низкий уровень эмоционального истощения, чем врачи, работающие в одной или трёх клиниках. Исследователи связывают это с тем, что специалист при возникновении напряженной ситуации в одном

коллективе может перейти в более спокойную обстановку другого коллектива, что способствует снижению уровня его эмоционального напряжения [10].

Существуют данные о связи компонентов синдрома эмоционального выгорания со стажем работы. Отмечается, что молодые специалисты более предрасположены к эмоциональному истощению, а специалисты с опытом работы более 10 лет имеют наиболее высокий уровень компонентов «деперсонализация» и «эмоциональное истощение» [9].

Информация, приведенная в исследованиях, о связи синдрома эмоционального выгорания у стоматологов с полом неоднозначна. Одни исследователи отмечают, что уровень СЭВ у специалистов женского пола выше, чем у врачей мужского пола [3], другие авторы говорят о том, что связи между уровнем СЭВ и полом специалиста нет [10].

Эмпатия и эмоциональная регуляция в профессиональной деятельности врача. Связь с синдромом эмоционального выгорания.

Авторы современных исследований отмечают важность эмпатии в коммуникации врача и пациента. Проявление эмпатии со стороны врача не только положительно влияет на отношения, но и позволяет врачу лучше понять переживания пациента, разделить их и сопровождать пациента в процессе лечения, что может положительно влиять на динамику выздоровления [5]. Кроме того, эмпатия позволяет снизить тревогу пациента и уменьшить вероятность осложнений в процессе лечения [6].

Однако, существуют данные о том, что слишком сильная эмоциональная включенность врача не всегда полезна, как для него самого, так и для пациента. Последствиями чрезмерного «вчувствования» в переживания пациента являются: риски возникновения синдрома эмоционального выгорания специалиста, а также, необъективность в назначении лечения, так как, стремясь во что бы то ни стало облегчить страдания пациента, врач может назначать необоснованно большое количество лекарств, что может привести к ухудшению состояния больного [6].

В связи с этим, исследователи уточняют, что для успешной деятельности врача и для более продуктивного лечения пациентов, необходимо развитие именно когнитивного компонента эмпатии или, так называемого, эмпатического понимания. Этот процесс заключается в стремлении выслушать пациента, прояснить детали его рассказа о симптомах, понять его, уточнить правильность понимания предоставленной пациентом информации. Эмпатическое понимание позволяет наладить процесс коммуникации и узнать необходимую информацию, при этом, со стороны врача не требуется «вчувствование» в эмоциональное состояние пациента [5].

Профессиональная деятельность специалистов в сфере здравоохранения сопровождается достаточно сильными эмоциональными переживаниями, особенно это касается начинающих врачей, которые наиболее эмоционально включены в профессиональную деятельность. Часто молодые специалисты прибегают к различным дезадаптивным механизмам психологической защиты, что впоследствии делает их эмоционально отстраненными и безразличными по отношению к пациентам и коллегам, а стремление быть более включенным, на фоне большого эмоционального напряжения, может приводить к эмоциональному выгоранию. Исходя из этого, подчеркивается важность развития навыка эмоциональной регуляции уже на этапе обучения специалистов сферы здравоохранения. Развитая способность к эмоциональной регуляции позволяет специалисту оставаться более устойчивым к интенсивным эмоциональным нагрузкам и при этом сохранять чуткость по отношению к коллегам и пациентам [7].

Заключение.

Анализ современных источников позволил сформировать некоторые представления о распространенности и факторах возникновения синдрома эмоционального выгорания у специалистов сферы здравоохранения, об особенностях СЭВ и специфических факторах его возникновения у врачей-

стоматологов, а также получить некоторые данные о связи эмпатии и эмоциональной регуляции с СЭВ.

На основе данных обзора можно сделать несколько выводов. Во-первых, синдром эмоционального выгорания врачей является достаточно актуальной проблемой, поскольку в своей профессиональной деятельности они сталкиваются с множеством факторов, приводящих к его возникновению. Наличие СЭВ приводит к ухудшению работы специалистов и, как следствие, к увеличению числа врачебных ошибок, что неблагоприятно сказывается на здоровье пациентов. Отмечается неоднозначность данных о распространенности и уровне СЭВ среди врачей.

Во-вторых, врачи-стоматологи в своей работе сталкиваются с рядом специфических факторов, которые могут приводить к синдрому эмоционального выгорания. Кроме того, СЭВ у данной категории специалистов имеет некоторые особенности по сравнению с протеканием СЭВ у врачей других специальностей. Это говорит о том, что исследования синдрома эмоционального выгорания конкретно врачей-стоматологов являются достаточно актуальными.

В-третьих, эмоциональные компетенции врачей, такие как, эмпатия и эмоциональная регуляция, являются необходимыми навыками в осуществлении их профессиональной деятельности и могут снижать вероятность возникновения СЭВ. При этом, чрезмерное проявление эмпатии, может способствовать эмоциональному выгоранию, поэтому её необходимо рассматривать с точки зрения её отдельных компонентов, в частности, когнитивного, который способствует более успешной деятельности врачей и, при этом, не требует сильной эмоциональной включенности в переживания пациента.

Данные проанализированных исследований не позволяют сделать однозначного вывода о связи эмпатии и эмоциональной регуляции с синдромом эмоционального выгорания у врачей-стоматологов

В связи с этим, можно заключить, что довольно перспективным является исследование взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания с эмпатией и способностью к эмоциональной регуляции у врачей-стоматологов. Столкновение с негативными эмоциями пациентов (тревога, страх, боль) и выполнение неприятных инвазивных манипуляций в профессиональной деятельности, указывает на важность изучения особенностей проявления эмпатии у стоматологов, ее отдельных компонентов, на необходимость изучения того, как стоматологи справляются с негативными переживаниями, то есть их способности к эмоциональной регуляции, а также связи этих эмоциональных компетенций с уровнем эмоционального выгорания у специалистов стоматологического профиля.

Использованные источники:

1. Распространенность синдрома эмоционального выгорания медицинских работников в Российской Федерации: систематический обзор и метаанализ / П. С. Смольникова, К. С. Трункова, В. В. Мадьянова, Р. А. Хальфин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2023. – Т. 31, № 3. – С. 387-399. – DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-3-387-399
2. Особенности формирования синдрома профессионального выгорания под влиянием стресса у врачей-стоматологов. Принципы комплексной реабилитации специалистов стоматологического профиля / А. А. Саркисов, В. А. Зеленский, А. В. Спицына [и др.] // Курортная медицина. – 2025. – №2. – С.91-100. – DOI: 10.24412/2304-0343-2025_2_91
3. Факторы риска для здоровья медицинских работников современной стоматологической практики (обзор литературы) / А. Д. Трубецков, М. Н. Махонько, Н. В. Шкробова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2023. – Т. 102, № 5. – С. 452-456. – DOI: 10.47470/0016-9900-2023-102-5-452-456

4. Шкатова Н. Ю. Оценка индивидуальных профессиональных рисков здоровью врачей-стоматологов / Н. Ю. Шкатова, Н. В. Поволоцкая // Вестник удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. – 2023. – Т. 7, № 1. – С. 27-34. – DOI: 10.35634/2587-9030-2023-7-1-27-34

5. Таратухин Е. О. Эмпатия: умение слышать пациента как инструмент работы врача / Е. О. Таратухин, Е. К. Павлова, Я. Э. Шнайдер // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2025. – Т. 24, № 2 S. – С. 32-37. – DOI: 10.15829/1728-8800-2025-4429

6. Кешьян Л. В. Компоненты эмпатии врача и их роль в повышении удовлетворенности пациента и эффективности лечения / Л. В. Кешьян, П. В. Козлов, Ю. Э. Доброхотова // Лечебное дело. – 2023. – № 1. – С. 129-132. – DOI: 10.24412/2071-5315-2023-12961

7. Исупов П. В. Личностно-ориентированный подход к развитию эмоциональной регуляции у будущих медицинских работников // Вестник Нижневартовского государственного университета. – 2021. – № 1. – С. 95–101. – DOI: 10.36906/2311-4444/21-1/13

8. Винокур В. А. Обзор психологических факторов формирования синдрома профессионального выгорания у медицинских работников / В. А. Винокур, Е. Ю. Абриталин, Н. В. Войтович // Оренбургский медицинский вестник. – 2023. – Т. 11, № 1 (41). – С. 6-11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-psihologicheskikh-faktorov-formirovaniya-sindroma-professionalnogo-vygoraniya-u-meditsinskih-rabotnikov> (дата обращения: 03.12.2025).

9. Интегративная оценка психоэмоционального состояния врача-стоматолога как основа профилактики неотложных ситуаций в амбулаторной стоматологии. Цифровое решение. Часть 2 / Е. Н. Анисимова, Н. Ю. Анисимова, О. В. Ходненко [и др.] // Российский стоматологический журнал. – 2025. – Т. 29, № 1. – С. 35-44. – DOI: 10.17816/dent643308

10. Психологические аспекты деятельности врача-стоматолога / М. Ю. Саакян, А. В. Якунина, Е. Д. Божкова [и др.] // Клиническая стоматология. – 2022. – Т. 22, № 3. – С. 132-139. – DOI: 10.37988/1811-153X_2022_3_132