

THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT IN THE PREVENTION OF PROFESSIONAL STRESS AND BURNOUT OF MEDICAL PROFESSIONALS ³

Assoc. Prof. Nikolina Angelova-Barbolova, M.D., PhD

Department of Health Care; Faculty of Public Health and Health Care

University of Ruse

Phone: +359888747347

E-mail: nangelova@uni-ruse.bg

Chief Assist. Prof. Daniela Konstantinova, PhD

Department of Health Care; Faculty of Public Health and Health Care

University of Ruse

Phone: 0888 520 021

E-mail: ddraganova @uni-ruse.bg

Assoc. Prof. Despina Georgieva, PhD

Department of Health Care; Faculty of Public Health and Health Care

University of Ruse

Phone: 0889789100

E-mail: dpgeorgieva@uni-ruse.bg

Abstract: Professional burnout is one of the serious problems of modern professional activity. Social support, it is a physical and emotional comfort that people receive from their family, friends, colleagues and others. Social support is needed to create and maintain both physical and mental health regardless of the presence or absence of working stressors. If medical professional is experiencing problems in your family, then the risk of professional burnout increases.

Keywords: professional burnout, medical professionals, professional stress, social support

„Не може да има прегаряне, ако няма горене“
Schaufeli, Leiter и Maslach 2009

ВЪВЕДЕНИЕ

Професионалното прегаряне е един от сериозните проблеми на съвременната професионална дейност, като според Leiter и Maslach (2005) то е най-големият професионален риск на двадесет и първи век. СЗО го дефинира като „болестта на 21 век“. Международната организация по труда оценява ежегодните загуби в резултат на професионален стрес и професионално прегаряне на 200 млрд. \$ в т.ч. отпуски по болест, разходи за хоспитализация и амбулаторно лечение, загуби от снижена производителност на труда и др. В 10-та ревизия на МКБ професионалното прегаряне е описано в клас XXI под рубрика Z73.0 като „Преумора – състояние на изтощаване на жизнените сили“. Според Schaufeli (2009) професионалното прегаряне е: „постоянно, негативно, свързано с работата състояние на умора при здрави индивиди, което основно се характеризира с изтощение, придружено с дистрес, чувство за намалена ефективност, ниска мотивация и развитие на дисфункционални нагласи и поведение по време на работа“.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Според Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) професионалното прегаряне засяга предимно социални професии (лекари, медицински сестри, учители, социални работници и професии в

³ Докладът е представен на пленарната сесия на 27 октомври 2016 с оригинално заглавие на български език: РОЛЯ НА СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА ПРИ ПРОФИЛАКТИКА НА ПРОФЕСИОНАЛНИЯ СТРЕС И ПРОФЕСИОНАЛНОТО ПРЕГАРЯНЕ ПРИ МЕДИЦИНСКИ СПЕЦИАЛИСТИ

сферата на услугите), тъй като основният аспект на работа в тези професии е връзката между обгрижващия персонал и получателя на грижи /услуги.

Професионалният стрес и свързаното с него професионално прегаряне води до сериозни последици както за психичното благополучие на работещите, така и за ефективността на работния процес. Професионалното прегаряне е дългосрочна реакция на стреса на работното място и се появява най-вече при тези, за които практикуването е социално призвание (Gabassi et al, 2002). Спецификата на професионалната дейност на работещите в сферата на здравеопазването изисква от медицинските специалисти притежаването на лични и професионални качества, както и непрекъснат процес на професионализация и разностранна образованост. Работата на медицинските специалисти е отговорна, изисква издръжливост, което предполага висок и постоянен психо-емоционален стрес, както и необходимост от вземане на решения при извънредни ситуации.

Цялата професионална дейност на медицинските професионалисти предполага емоционална наситеност и висок процент на стресогенните фактори. Емоциите, по правило са амбивалентни: удовлетвореност от успешната операция или лечение, чувство за собствена стойност, съпричастност към другите, приемане и уважение на колегите си, но и съжаление, депресия поради погрешна диагноза или грешки на лекарствената терапия, обект на завист от успешни колеги, чувство на неудовлетвореност от професията и т.н. (Латенко Ю.А., 2009)

Професионалното прегаряне е резултат от продължителното въздействие на кумулативен професионален стрес и неуспешно справяне с него. Стресогенните фактори могат да произлизат както от организацията, така и от личността (Ачкова, М., 2001). Личностните фактори, които обуславят професионалното прегаряне са ориентацията към развитие в кариерата, липсата на подкрепа от близките и наличието на източници на стрес извън организацията. Следователно социалната подкрепа е важен фактор за предотвратяване появата професионалното прегаряне или за неговото редуциране.

Социалната подкрепа, това е физическия и емоционален комфорт, които хората получават от тяхното семейство, приятели, колеги и др. Най-отчетлив сред тези подобряващи фактори е социалната подкрепа от равните по статус, брачния партньор, самата организация. Тези фактори насърчават убеждението, че ние принадлежим към общност от хора, които ни обичат и могат да се грижат за нас. Именно със социалната подкрепа се обяснява способността на някои хора успешно да се съпротивляват на стресорите.

Почти всички изследвания по този въпрос, доказват отрицателна връзка между прегарянето и социалната подкрепа при представители на почти всички професии, свързани с предоставянето на професионална помощ на хора (Bennet L. et al., 1994; Gerengaiss E.R. et al., 1997; Himie D.P. et al., 1991; Melchior M.E.W. et al., 1997; Van Yperen N.W., 1998; Virginia S.G., 1998). Социалната подкрепа може да приема различни форми. Тя може да бъде емоционална, информационна или физически осезаема (практически). Емоционалната подкрепа се увеличава, когато подкрепящите дейности и положителното отношение на другите увеличават самочувствието на индивида и подобряват неговата или нейната увереност и способност да се справи с предизвикателствата. Информационната подкрепа помага на човека да идентифицира нови стратегии за решаване на конкретни проблеми, а реалната подкрепа означава да се дадат определени ресурси в помощ на това лице, за да разреши проблемите, пред които е изправено. (Hawton, Rodham & Evans, 2006). Изследванията показват, че социалната подкрепа може да бъде ефективна за намаляване на последиците от професионалното прегаряне, чрез отстраняване на някои от предразполагащите фактори, които водят до развитието му, или чрез предпазване на лицето независимо от условията, така че то да не достигне до прегаряне. Според Dollard, Dorman, Boyd и Winefield (2003), социалната подкрепа е необходима за създаване и поддържане както на физическо, така и психическо здраве - независимо от наличието или липсата на работни стресови фактори. Ролята на социалната подкрепа е широко изследвана от учените. Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) изразяват мнение, че липсата на адекватна подкрепа от ръководните органи е още по-вредна от липсата на подкрепа от колеги. В свое научно медицинско изследване Prins, Hoekstra-Weebers, Gazendam-Donofrio, Wiel, Sprangers, Jaspers & Heijden (2007) доказат, че

липсата на социална подкрепа оказва пряк ефект върху емоционалното изтощение, и че чувството на деперсонализация (най-надежден предиктор за прегаряне) може да бъде обусловено от степента на неудовлетвореност, която медицинските специалисти чувстват относно емоционалната подкрепа, която получават (или не получават) от техните ръководители.

Проучвания доказват връзката между семейния статус и професионалното прегаряне (Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P., 1996), които доказват, че по-високо предразположение към синдрома имат неомъжените, разведените и овдовелите лица. Други автори доказват въздействието на социалната подкрепа от семейството и влиянието и върху синдрома на прегаряне у медицинските професионалисти (Bryant, 1994; Beaver, Sharp & Cotsonis, 1986; Barnett, Hopkins & Jackson, 1986). Demir et al. (2003) излагат становището, че социалната подкрепа от страна на семейството е важна за здравните професионалисти, за да се справят с професионалното прегаряне. Те установяват, че социалната подкрепа, оказана от семейството може да се свърже с понижаване на емоционалната умора и по-високите лични постижения у професионалистите. Учените също подчертават важността на социалната подкрепа от страна на семейството, когато медицинските професионалисти са изправени пред прегаряне. Посочват, че лошата връзка с членовете на семейството оказва негативно влияние върху здравето на професионалиста като цяло, и че ако той преживява проблеми в семейството си, то риска от професионално прегаряне се увеличава.

ИЗВОДИ

В заключение можем да кажем, че емоционалното натоварване и изтощение вследствие на професионалната дейност са проблем на медицинските професионалисти в глобален мащаб, като един от най-ефективните начини за управление на стреса е, чрез премахване на собствените стресори. В този контекст наличието на социална подкрепа ще доведе до намаляване на прегарянето, като при това ще се постигне не само по-добра удовлетвореност на медицинските професионалисти, но и по-висок процент на задържане на работещите в сферата на здравеопазването.

REFERENCES

- Achkova, M. (2001). *Prilozhna psihologiya v meditsinata i zdravnite grizhi*. S., Koti (*Оригинално заглавие: Ачкова, М. 2001. Приложна психология в медицината и здравните грижи. С., Коти*)
- Barnett, C. W., Hopkins, W. A. & Jackson, R.A. (1986). Burnout experienced by recent pharmacy graduates of Mercer University. *American Journal of Hospital Pharmacy*, 43, 2780–2784.
- Beaver, C. B., Sharp, E. S. & Cotsonis, G. A. (1986). Burnout experienced by nurse midwives. *Journal of Nurse-Midwifery*, 31(1), 3–15.
- Bennet L., Kelaher M, Ross M.W. (1994). Quality of life in health care professionals: Burnout and its associated factors in HIV/AIDS related care // *Psychology and Health*. V. 9 (4). P. 273-283.
- Bryant, E. (1994). When the going gets tough. *The Canadian Nurse*, 36–39.
- Demir A, Ulusoy M, Ulusoy M.F. (2003). Investigation of factors influencing burnout levels in the professional and private lives of nurses. *International Journal of Nursing Studies*: 40(8): 807-827.
- Dollard MF, Dorman C, Boyd CM, Winefield HR & Winefield AH. (2003). Unique aspects of stress in human service work. *Australian Psychologist*, 38(2):84-91.
- Gabassi PG, Cervai S, Rozbowski P, Semeraro A, Gregori D. (2002). Burnout syndrome in the helping professions. *Psychol Rep*: 90(1):309-14.
- Gerengaiss E.R., Burke R.J., Konarski R. (1997). The impact of social support on the development of burnout in teachers: Examination of a model // *Work and Stress*. 1997. V. 11(3). P. 267-278.
- Hawton, K, Rodham, K & Evans, E. (2006). *By their own young hand: deliberate selfharm and suicide ideas in adolescents*. London: Jessica Kingsley Publications.
- Himie D.P., Jayaratne S., Thyne PA. (1991). Buffering effects of four social support types on burnout among social workers // *Social Work Research and Abstracts*. V. 27 (1). P. 22-27.

Latenko Yu.A. (2009). Professional'noye povedeniye spetsialistov-medikov i yego komponenty // Al'manakh sovremennoy nauki i obrazovaniya. No 4. Ch.2. с .88-89 (**Оригинално заглавие:** Латенко Ю.А. (2009). Профессиональное поведение специалистов-медиков и его компоненты // Альманах современной науки и образования. No 4. Ч.2. с .88-89.)

Leiter, M., & Maslach, C. (2005). Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P.(2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397–422.

Melchior M.E.W., Van den Berge A.A., Halfens R., Abu-Saad H.H. (1997). Burnout and the work environment of nurses in psychiatric long-stay care settings // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. V. 32 (3). P. 158-164.

Mezhdunarodna klasifikatsiya na bolestitute, 10 reviziya http://www.doctoronline.bg/uploads/diagnostics/201201/path_7134.pdf (**Оригинално заглавие:** Международна класификация на болестите, 10 ревизия)

Prins, JT, Hoekstra-Weebers, JE, Gazendam-Donofrio, SM, Van De Wiel, HB, Sprangers, F, Jaspers, FC & Van Der Heijden, FM. (2007). The role of social support in burnout among Dutch medical residents. Psychology, Health & Medicine, 12(1):1–6.

Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. Career Development International, 14(3):204-220.

Van Yperen N.W. (1998). Informational support, equity and burnout: The moderating effect of self-efficacy // J. of Occupational Psychology. V. 71 (1). p. 29-33.

Virginia S.G. (1998). Burnout and depression among Roman Catholic secular, religious, and monastic clergy // Pastoral Psychology. 1998. V. 47 (1). p. 49-67.