



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

**Семячкина Елена Николаевна**

ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е.А. Вагнера» Минздрава РФ. Научно-образовательный центр спортивной медицины и медицинской реабилитации.  
Руководитель проекта профессионально-психологического сопровождения медицинских кадров. Медицинский психолог.  
Бизнес-тренер.



Термин «профессиональное выгорание» введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году.

**Синдром профессионального выгорания - это проявления физического, эмоционального и когнитивного истощения, которые возникают на фоне профессионального стресса и характеризуются снижением продуктивности в профессиональной деятельности.**



# Профессиональный стресс

В профессиональной среде субъект сталкивается со множеством специфических стрессоров, большинство из которых действует непрерывно и длительно, вызывая переутомление, общие и профессиональные заболевания и даже деформацию личности.



# Профессиональные факторы риска выгорания

Принято группировать в два больших блока:

1. особенности профессиональной деятельности;
2. индивидуальные характеристики самих профессионалов.

Традиционно эти факторы называют внешними и внутренними или личностными и организационными. (А.Н.Орел, 2001, Т.В.Решетова, 2002).

# Стресс и профессия

Профессия	Балл
1. Шахтеры	8,3
2. Полицейские	7,7
3. Пилоты гражданской авиации	7,5
4. Журналисты	7,5
5. Строители	7,5
6. Зубные врачи	7,3
7. Актеры	7,2
8. Политические деятели	7,2
9. Общественные деятели	7,0
10. Врачи общей практики	6,8
11. Учителя	6,2
12. Водители автобусов	5,9
13. Продавцы	5,7
14. Дипломаты	4,8
15. Фермеры	4,8
16. Почтальоны	4,0
17. Программисты	3,7
18. Работники музеев	2,8
19. Библиотекари	2,0



## Возможные источники напряжения в процессе профессиональной деятельности

- «эффект остаточной деятельности» - мысленное возвращение к профессиональным ситуациям;
- состояние ситуативной рабочей готовности перегрузка или недогрузка (требования ниже ресурсов профессионала);
- четкие или расплывчатые границы ролей совместимые или конфликтующие ожидания, связанные с различными ролями;
- ответственность;
- психологические особенности личности.



# Профессиональный стресс

**Специфика труда медицинских работников «характеризуется психоэмоциональными особенностями, которые имеют выраженную модальность: от ситуативной тревожности, беспокойства и даже отчаяния в ситуациях безнадежности пациента, до чувства радости, приподнятого общего уровня настроения.**

**Другой психоэмоциональной особенностью условий труда является специфика его протекания, которую можно определить как эффект «остаточной деятельности».**

**Б.А.Ясько**



# Синдром профессионального выгорания

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без «разрядки» или «освобождения» от них.



# Психоэмоциональное напряжение

Это «нормальное естественное состояние личности, возникающее в процессе тех видов деятельности, которые заключают в себе повышенный риск для здоровья или большую ответственность».

П.И.Юнацкевич



Психоэмоциональное напряжение поддерживает высокий тонус центральной нервной системы и обеспечивает регуляцию психофизиологических процессов в организме. Такое состояние организма не нуждается в медико-психологической коррекции.



# Психоэмоциональная напряженность

Это «пограничное состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения».

П.И. Юнацкевич

Для этого состояния характерны выраженные соматовегетативные реакции, снижение функциональных резервов организма .



## Хроническое психоэмоциональное напряжение

Состояние развивается постепенно и характеризуется длительной (более четырех недель) стойкой активацией основных жизненных функций с нарушением их координации и ритмичности. Эти процессы происходят на фоне снижения уровня физиологических резервов, что приводит к истощению организма. В сознании человека испытывающего ХПЭН преобладает чувство тревоги и общего дискомфорта.

Приподнятое настроение сменяется раздражительностью, вспыльчивостью и обидчивостью.



На этом фоне появляются забывчивость, легкая отвлекаемость внимания. Нарушается процесс засыпания, появляется сонливость в дневное время. Ощущается отсутствие полноценного отдыха утром (усталость, вялость, разбитость). Появляются соматовегетативные нарушения.



# Факторы риска выгорания (Т.И.Ронгинская)

- \* когнитивно сложные коммуникации;
- \* эмоционально-насыщенное деловое общение;
- \* высокие требования к профессиональной компетентности;
- \* высокий уровень ответственности за других людей;
- \* высокий уровень неопределенности в ситуации профессиональной деятельности;
- \* необходимость быстрой адаптации к меняющимся профессиональным ситуациям;
- \* высокие требования к самоконтролю и интерперсональной чувствительности.



## Экзистенциальные факторы риска выгорания

- \* Нереализованные жизненные и профессиональные ожидания;
- \* Неудовлетворенность самоактуализацией;
- \* Неудовлетворенность достигнутым результатом;
- \* Разочарование в других людях и профессиональной деятельности;
- \* Обесценивание или потеря смысла своих усилий;
- \* Переживание одиночества;
- \* Ощущение бессмысленности активной деятельности и жизни.



# Результаты исследования

ГОУ СПО «Ступинское медицинское училище»  
отделение повышения квалификации.

Проведено исследование направленное на определение уровня профессионального выгорания. В исследовании принимали участие медицинские сестры (126) из различных учреждений здравоохранения Московской области.

Результаты исследования показали, что у 18% медсестер имеется высокий уровень профессионального выгорания, у 55% - средний, 27% медсестер не испытывали СПВ.

(Саблина Т.А., Бутенко Т.В., 2010).



Мнение исследователей работающих по вопросам профессионального выгорания: *важной отличительной чертой специалистов, устойчивых к профессиональному выгоранию, является их способность формировать и осознанно поддерживать в себе позитивные установки в отношении себя, других людей и профессиональной деятельности.*



## Три аспекта профессионального выгорания

### 1. Снижение самооценки

Как следствие, ощущение беспомощности и апатии.

### 2. Одиночество

Преобладание «объект-объектных» отношений.

### 3. Эмоциональное истощение, соматизация

Усталость, апатия и депрессия.



**Мартин Селигман «Путь к процветанию.  
Новое понимание счастья и  
благополучия».**

## **Теория благополучия**

**Благополучие - абстрактное понятие  
включающее в себя пять составляющих:**

- 1. Положительные эмоции**
- 2. Смысл**
- 3. Вовлеченность**
- 4. Отношения с людьми**
- 5. Достижения**



# Психологические ресурсы

*У каждого человека существует индивидуальный «миф» о себе*

1. Надежда - это возможность планировать свою жизнь, видеть ее перспективу.
2. Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей и необходимо использовать их в нужное время в нужном месте.
3. Душевная сила - способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру, разрушить их. (Э.Фромм, 1999).



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**