



Психологическая
помощь врачам

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ:

ДИАГНОСТИКА



2024

ФАКТОРЫ РИСКА ВЫГОРАНИЯ

Высокий риск профессионального выгорания среди медицинского персонала обусловлен специфической деятельностью в данной отрасли.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- высокий уровень ответственности за жизнь и здоровье пациентов
- нахождение в сфере негативных эмоций больных людей
- высокая интенсивность деятельности, когда времени на общение с пациентом мало, а электронные документы надо заполнять
- возрастающие требования к подготовке медицинского работника

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ:

- негативное отношение руководства
- непрогнозируемая рабочая нагрузка
- графики работы, приводящие к нарушению сна
- недостаточная оплата труда
- невозможность продвижения по службе
- нет межличностного сотрудничества и социальной поддержки

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- высокие ожидания от медиков в обществе
- риск «застоя» медиков в состоянии выгорания
- мнение, что врачу не нужна психологическая помощь
- отсутствие системы эффективной поддержки для медиков

ФАКТОРЫ РИСКА ВЫГОРАНИЯ

Высокий риск профессионального выгорания среди медицинского персонала обусловлен специфической деятельностью в данной отрасли.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

- самокритичность
- перфекционизм
- страх не соответствовать работе по профессиональным качествам
- страх не соответствовать работе по морально-этическим качествам
- страх критики со стороны коллег и начальства
- отсутствие понимания, в какой момент нужно просить помощи
- отсутствие понимания, как и чем себе можно помочь
- дисбаланс между работой и личной жизнью
- нет системы поддержки внутри рабочей среды и вне неё
- отсутствие понимания и поддержки в семье

Психологические факторы – самые многочисленные, их невозможно «потрогать», они достаточно субъективны и часто недооцениваются: о психологических проблемах и трудностях не принято рассказывать, обращение к психологам редко находит понимание в обществе.

Сочетанное воздействие (не обязательно, длительное) профессиональных, организационных, социальных и психологических факторов приводит к ощутимым последствиям для здоровья медицинских работников. Нарушается и психическое, и физическое здоровье.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ЕГО ДИАГНОСТИКА

Термин «профессиональное выгорание» ввёл в 1974 году американский психиатр Герберт Фрейденбергер.

Сначала под ним понималось общее состояние истощения в сочетании с чувством бесполезности, неудовлетворенности.

В 1981 г. Кристина Маслач подробно описала это явление как особое состояние, включающее со стороны личности такие параметры:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редукция личных достижений.

Опросник выгорания/перегорания (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. MBI) создан в 1986 году Маслач и Джексоном. Это тестовая методика, предназначенная для диагностики профессионального выгорания, в России применяется в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009.-336 с.).



Опросник содержит 22 утверждения.

Оцените их выраженность на вашей работе, и вы получите представление о каждом из трех параметров, составляющих выгорание.

Для удобства вопросы разделены на три части, к каждой части отдельно дана методика оценки в баллах и интерпретация.

ВНИМАНИЕ! Результаты опроса не являются диагнозом.



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Термины в литературе	Что происходит в реальности
Переживания сниженного эмоционального тонуса	Внутри такая пустота... Дадут премию или нет, а если опять снизят коэффициент? Зачем она мне так сказала, что теперь будет?
Повышенная психическая истощаемость	Только три человека было, а впечатление такое, будто уже тридцать три. Раньше всегда нормально обход проходил, а сейчас после первой палаты уже так устаю, как после семи.
Аффективная лабильность	Да ты как могла не распечатать ему выписку, он же от главного пациент! Мне потом за тебя отвечать! А это что? Мои любимые конфеты принесли? Давай чайник ставь, зови всех, будем чай пить. Чай пить... Сожрут за пять минут мои конфеты, и даже не подавятся...
Утрата интереса и позитивных чувств к окружающим	Вот вообще не интересно, что там у коллег происходит. Чему радоваться, ну повысили и повысили. Пусть уже отстанут от меня все.
Ощущение «пресыщенности» работой	Работа, работа, одна вокруг работа. Скоро из ушей полезет. Уже даже снится эта работа, больше ни о чем думать не могу, как о ней.
Неудовлетворенность жизнью в целом	И цены растут, и коммуналка... Снова этот урод припарковал машину посередине двора! Соседи достали своим шумом, родственникам всё вынь да положь, будто они беспомощные такие... А ту ли страну Гондурасом назвали?

УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ

№	Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.	Баллы
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).	
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.	
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.	
4	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально приподнятым(ой). <i>***Для этого пункта баллы берутся в обратном значении, то есть 0=6, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1, 6=0.</i>	
5	Я чувствую угнетенность и апатию.	
6	Я испытываю все больше жизненных разочарований.	
7	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше.	
8	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.	
9	Я чувствую себя на пределе возможностей.	

Для каждого утверждения, приведенного в таблице выше, решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.

Никогда не было такого чувства – 0 баллов.

Если у вас было такое чувство, то как часто вы его ощущали? Очень редко – 1 балл, редко – 2 балла, иногда – 3 балла, часто – 4 балла, очень часто – 5 баллов, каждый день (ежедневно) – 6 баллов. Впишите баллы в таблицу.

После ответов на все вопросы, подсчитайте баллы.

Уровень эмоционального истощения:

0–15 баллов – низкий уровень

16–24 балла – средний уровень

25–54 балла – высокий уровень



ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

*В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» – это формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми
!!! не путать с термином из психиатрии !!!*

Терминами в литературе	Что происходит в реальности
Эмоциональное отстранение и безразличие	Да хоть их сто в очереди – я в четыре ухожу, и как хотят. Пусть жалуются, у меня ставка. Вообще не колыхет, хотят уволить – пусть уволят
Формальное выполнение профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания	Запишем в очередь, через три недели он только не приём попадает. По-хорошему можно пойти попросить пораньше обследование провести, но даже если что с ним случится – формально ко мне нет претензий и быть не может, запись есть.
Негативизм и/или циничное отношение	Понимаешь, почему он бета-блокаторы не пьёт? Так боится, что у него хрен отсохнет, но вот шибанет его инсульт, лежать будут оба, и он, и его хрен, и ладно, если не под себя будет ссать.
Высокомерное поведение	Да кто она вообще такая, мне посмела отвечать. Работает тут без году неделя, а туда же, приказы она читала, шибко умные все развелись тут. Мне ещё при всех посмела отвечать, нахалка!
Использование профессионального сленга, юмора, ярлыков.	Не, ну ты прикинь, пока комиссия на пятый этаж поднималась, двое к чёрту с трубы слетели. Эти приходят толпой в палату, со всем начальством, а у меня три наисвежайших тёпленьких трупа. Третий откуда взялся? Его с КТ такого привезли. И ведь ни раньше, ни позже. Специально ждали, чтобы всей толпой, напоказ...

УРОВЕНЬ ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИИ

N	Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.	Баллы
1	Я общаюсь с моими пациентами только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними до минимума.	
2	В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к пациентам.	
3	Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.	
4	Бывает, мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими пациентами.	
5	Я проявляю к пациентам больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.	

Для каждого утверждения, приведенного в таблице выше, решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.

Никогда не было такого чувства – 0 баллов.

Если у вас было такое чувство, то как часто вы его ощущали? Очень редко – 1 балл, редко – 2 балла, иногда – 3 балла, часто – 4 балла, очень часто – 5 баллов, каждый день (ежедневно) – 6 баллов. Впишите баллы в таблицу.

После ответов на все вопросы, подсчитайте баллы.

Уровень деперсонализации:

0 – 5 баллов – низкий уровень

6 – 10 балла – средний уровень

11 – 30 балла – высокий уровень



РЕДУКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Терминами в литературе	Что происходит в реальности
Негативная оценка своей компетентности	Да что я такого умею? Ничего особенного, как все, так и я, ничего такого, чем можно было бы гордиться, и вообще, коллеги куда компетентнее меня, хоть и гораздо позже меня сюда пришли.
Снижение профессиональной мотивации	Да кому это надо, дополнительное обучение? Баллы НМО дешевле купить, бумагу о повышении квалификации тоже дешевле купить. Категорию повышать – да кому оно нафиг вообще надо...
Нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей	И это работа называется – каждый день одно и то же, как папа Карло на галерах, заколебало, и бумаги ещё эти. Подтереться бы ими – жесткие...
Тенденция к снятию с себя ответственности	Почему это мне сделали замечание, когда нас в отделении семеро? Почему не рассказала устно при выписке – так всё же там написано, умеет же читать... Придёт заведующий – вот он пусть и решает этот вопрос, ему же деньги платят за это.
Изоляция от окружающих, отстраненность	Какой к чёрту корпоратив, зачем нужны эти мероприятия для галочки. Позвоните ему сами. Скажите, что я не приду на консилиум, подписать потом всё, что хотите, подпишу, но я не приду.
Избегание работы сначала психологически, а затем физически	Кажется, меня уже тошнит при мысли о работе. Ничего себе, живот скрутило, а сегодня же совещание. Вот надо же, конфликт на работе, а у температура подскочила, возьму-ка больничный.

УРОВЕНЬ РЕДУКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

N	Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.	Баллы
1	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения.	
2	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с пациентами и их родственниками.	
3	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение пациентов.	
4	У меня много планов на будущее, я верю в их осуществление.	
5	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими пациентами.	
6	Я легко общаюсь с пациентами и их родственниками независимо от их социального статуса и характера.	
7	Я многое успеваю сделать за день.	
8	Я много еще смогу достичь в своей жизни.	

Для каждого утверждения, приведенного в таблице выше, решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе.

Никогда не было такого чувства – 0 баллов.

Если у вас было такое чувство, то как часто вы его ощущали? Очень редко – 1 балл, редко – 2 балла, иногда – 3 балла, часто – 4 балла, очень часто – 5 баллов, каждый день (ежедневно) – 6 баллов. Впишите баллы в таблицу.

После ответов на все вопросы, подсчитайте баллы.

Уровень редукции профессионализма:

37–48 баллов – низкий уровень

31–36 баллов – средний уровень

Меньше 30 баллов – высокий уровень



ДИАГНОСТИКА ПРОЙДЕНА. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Самое главное, что нужно сделать после прохождения тестирования, это честно ответить себе на вопрос: что же я намерен(а) делать с полученными знаниями о трёх компонентах профессионального выгорания?

Что я хочу получить в итоге?

В каждом из трёх компонентов профессионального выгорания задействованы психологические факторы, которые невозможно «потрогать», они субъективны и часто недооцениваются: о психологических проблемах не принято рассказывать, обращение к психологам редко находит понимание в обществе. Хотя именно психолог может помочь скорректировать влияние этих психологических факторов. Чтобы понять, насколько вам нужна помощь психолога и насколько вы готовы вкладывать свои ресурсы для получения ощутимого и стойкого результата, можно пройти сессию-знакомство.

*Врач – это профессия,
врач – это призвание.
Врачи – это, в первую очередь,
живые люди, с первоочередным
правом на то, чтобы получить
психологическую помощь сразу,
когда им это нужно.*

(с) В.С. Гордова

+7(927) 665-43-21
(Telegram, WhatsApp)



Здравствуйте!

Меня зовут Гордова Валентина Сергеевна.

Я врач, кандидат медицинских наук, психолог.
Преподаю в федеральном вузе и занимаюсь подготовкой
научно-педагогических кадров. Более десяти лет помогаю
студентам-медикам, аспирантам, ординаторам и врачам
адаптироваться в изменяющихся условиях учёбы и работы.

Я не учу жизни, не причиняю счастья, не даю советов.

Ко мне обращаются те, кому нужна психологическая помощь
и поддержка, те, кто готов взять ответственность за свою жизнь
и за последствия своего выбора, но по каким-то причинам пока
не нашёл точку опоры, то, «от чего можно оттолкнуться».



Много полезной информации
и психологических техник
можно найти в моем канале
«Психологическая помощь врачам».

@MYMENTALDETOX

<https://t.me/mymentaldetox>

СЕССИЯ-ЗНАКОМСТВО



Сессия-знакомство – это полноценная часовая сессия, которая проходит в удобном для Вас формате видеосвязи. Вы расскажете о себе, о своей ситуации, я буду задавать уточняющие вопросы. В результате сессии Вы поймёте, насколько Вам нужна моя помощь, какую именно помощь Вы хотите получить.

По предварительной записи

Ценность сессии-знакомства в том, что, помимо возможной дальнейшей продуктивной работы со мной, Вы уже получите консультацию специалиста, который использует в работе методы доказательной медицины и психологии.



БЕСПЛАТНО



@MYMENTALDETOX

Много полезной информации и психологических техник можно найти в канале «Психологическая помощь врачам».

Ссылка на запись в закрепе канала