

# САМОДИАГНОСТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Синдром профессионального выгорания развивается на фоне хронического стресса и ведет к эмоциональному и физическому истощению. Выгорание не является заболеванием, но пренебрежение к проявляющемуся процессу может привести к тяжелым психоэмоциональным последствиям, невозможности продолжения профессиональной деятельности. Пройдя тест, предназначенный для медиков, вы сможете самостоятельно оценить степень своего профессионального выгорания и в случае необходимости принять меры по профилактике этого состояния.

## Как проявляется и возникает эмоциональное выгорание?

Существует ряд признаков, по которым можно определить наличие профессионального (эмоционального) выгорания. Основные – это нежелание работать, отсутствие или сильное снижение удовлетворенности от результатов работы, повышенная утомляемость от выполняемой работы.

Эмоциональное выгорание не возникает внезапно, это постепенный процесс, в котором человек проходит через ряд стадий:

- для начальной стадии характерны хроническая усталость, эмоциональное истощение и опустошенность. Рекомендации: чередование видов деятельности, обогащение внепрофессиональной жизни, отдых;
- на второй стадии симптомы первой стадии усиливаются, а также появляется неудовлетворенность своей деятельностью. Рекомендации: обращение за эмоциональной поддержкой к близким, коллегам, обращение за профессиональной психологической помощью;
- третья стадия: ощущение себя неудачником, общая дисфункциональность, отсутствие энергии, признаки депрессии, невозможность сосредоточиться, злоупотребление алкоголем. Рекомендации: комплексное медико-психологическое сопровождение, долговременный отпуск.

## Почему стрессы средней интенсивности являются самыми опасными?

Стрессы высокой интенсивности человек замечает и, как правило, реагирует на стрессовый фактор. К стрессам средней интенсивности человек может быстро адаптироваться, научиться не обращать на них внимание. Отсутствие психологической реакции и разрядки

способствует накоплению стрессового состояния, которое приводит к профессиональному выгоранию.

## Почему врачи подвержены эмоциональному выгоранию в большей степени, чем работники других профессий?

Специалисты помогающих профессий в целом подвержены большему риску, чем другие специалисты. Для врачей этот риск усугубляется постоянным взаимодействием с большим количеством людей, которые находятся в стрессовой ситуации из-за болезни. По статистике, врачи-реаниматологи и врачи-онкологи наиболее подвержены профессиональному выгоранию в связи с высокой смертностью их пациентов.

## Опросник выгорания Маслач

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и оцените, как вы ощущаете себя на своей работе. (Опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, сокр. MBI) – тестовая методика, предназначенная для диагностики профессионального выгорания. Создана в 1986 г. К. Маслач и С. Джексон, в России адаптирована Н. Водопьяновой, дополнена математической моделью НИПНИ им. В.М. Бехтерева.) Если у вас никогда не было такого чувства, поставьте 0. Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его испытывали по шкале от 1 до 6.

Отвечайте как можно быстрее, не задумываясь долго над выбором ответа.

«Никогда» – 0. «Очень редко» – 1.

«Редко» – 2. «Иногда» – 3.

«Часто» – 4. «Очень часто» – 5. «Каждый день» – 6.

№	Утверждение	Ваш балл
1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным.	
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.	
3	Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.	
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения.	
5	Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними до минимума.	
6	Я чувствую себя энергичным и эмоционально приподнятым.	
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с больными и их родственниками.	
8	Я чувствую угнетенность и апатию.	
9	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов).	
10	В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к больным.	
11	Как правило, окружающие люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.	
12	У меня много планов на будущее, я верю в их осуществление.	
13	Я испытываю все больше жизненных разочарований.	
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.	
15	Бывает, мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими больными.	
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.	
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с коллегами и в отношениях с моими больными.	
18	Я легко общаюсь с больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера.	
19	Я многое успеваю сделать за день.	
20	Я чувствую себя на пределе возможностей.	
21	Я многого еще смогу достичь в своей жизни.	
22	Больные – как правило, неблагодарные люди.	

Ключ		
Шкала	Сложите баллы по следующим вопросам	Ваша сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	
Редукция профессиональных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	

Оценка уровней выгорания			
Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0–15	16–24	25 и больше
Деперсонализация	0–5	6–10	11 и больше
Редукция профессиональных достижений	37 и больше	31–36	30 и меньше

*Эмоциональное истощение.* Проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утрате интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении пресыщенности работой, неудовлетворенности жизнью в целом.

*Деперсонализация.* Проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне деперсонализация проявляется в высоком поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

*Редукция профессиональных достижений.* Проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, к снижению профессиональной мотивации, нарастанию негативизма в отношении служебных обязанностей, лимитированию своей вовлеченности в профессию за счет перекалывания обязанностей и ответственности на других людей, к изоляции от окружающих, отстраненности и неучастия, избегании работы сначала психологически, а затем физически.

Материал предоставлен Службой помощи онкологическим больным «Ясное утро».