

Концепция профессионального выгорания в медицине труда

Понамарева О.П.

Симонова Н.Н.

Самара

2019 г.

Актуальность

- ▶ Значительное расширение сфер деятельности специалистов, подверженных выгоранию.
- ▶ Риск возникновения синдрома выгорания установлен у представителей более 60 профессий и профессиональных групп типа «человек-человек».
- ▶ Ежегодная публикация более 1000 работ в сфере психологии, социологии, психиатрии, медицины труда и др., посвященных выгоранию у специалистов различных профессий.
- ▶ Отсутствие согласованного определения выгорания и алгоритма диагностики.
- ▶ Отсутствие порядка проведения экспертизы связи синдрома выгорания с профессией.

Актуальность

- ▶ Введение синдрома выгорания в международную классификацию болезней (МКБ-11)
- ▶ Наличие государственных систем компенсационных выплат по причине выгорания в отдельных странах (Франция, Швеция, Нидерланды и др.)
- ▶ Необходимость дальнейшего изучения причинно-следственной связи между выгоранием и нарушениями физического здоровья, суицидальным поведением и внезапной смертью
- ▶ Особенности формирования профессионального выгорания в странах с низким и средним уровнем доходов работников
- ▶ Сложность разработки и оценки эффективности профилактических программ на рабочем месте
- ▶ Отличие этики и культуры профилактики профессионального выгорания на рабочих местах в странах с высоким, средним и низким доходом

▶ *MENTAL HEALTH Why the world is so divided on burnout By Jessica Davis Plüss

This content was published on June 17, 2019 11:00 AM JUN 17, 2019

▶ **Синдром выгорания** является следствием:

- современной интенсификации профессиональной деятельности;
- роста информационных эмоциональных нагрузок в сочетании со снижением двигательной активности;
- нарушения коммуникативных отношений и гармоничного образа жизни;
- длительного ответа на хронические межличностные стрессы на работе.

▶ Выгорание как глобальное явление связано с социальным, экономическим и культурным развитием общества, превращением его из индустриального в экономику услуг

▶ Maslach, C. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration / C. Maslach, M.P. Leiter, S.E. Jackson // Journal of Organizational Behavior. - 2012. - Vol. 33. - P. 296-300.

2016г.

Основоположники концепции выгорания



Герберт Фрейденбергер (Herbert Freudenberger) психиатр-консультант, предложил в 1974 году термин «выгорание» для описания постепенного эмоционального истощения, потери мотивации и снижения приверженности к профессии.



Кристина Маслач (Christina Maslach), американский психолог . Разработала трехмерную модель профессионального выгорания и диагностический опросник MBI.



Бойко Виктор Васильевич —отечественный психолог разработал опросник эмоционального выгорания.

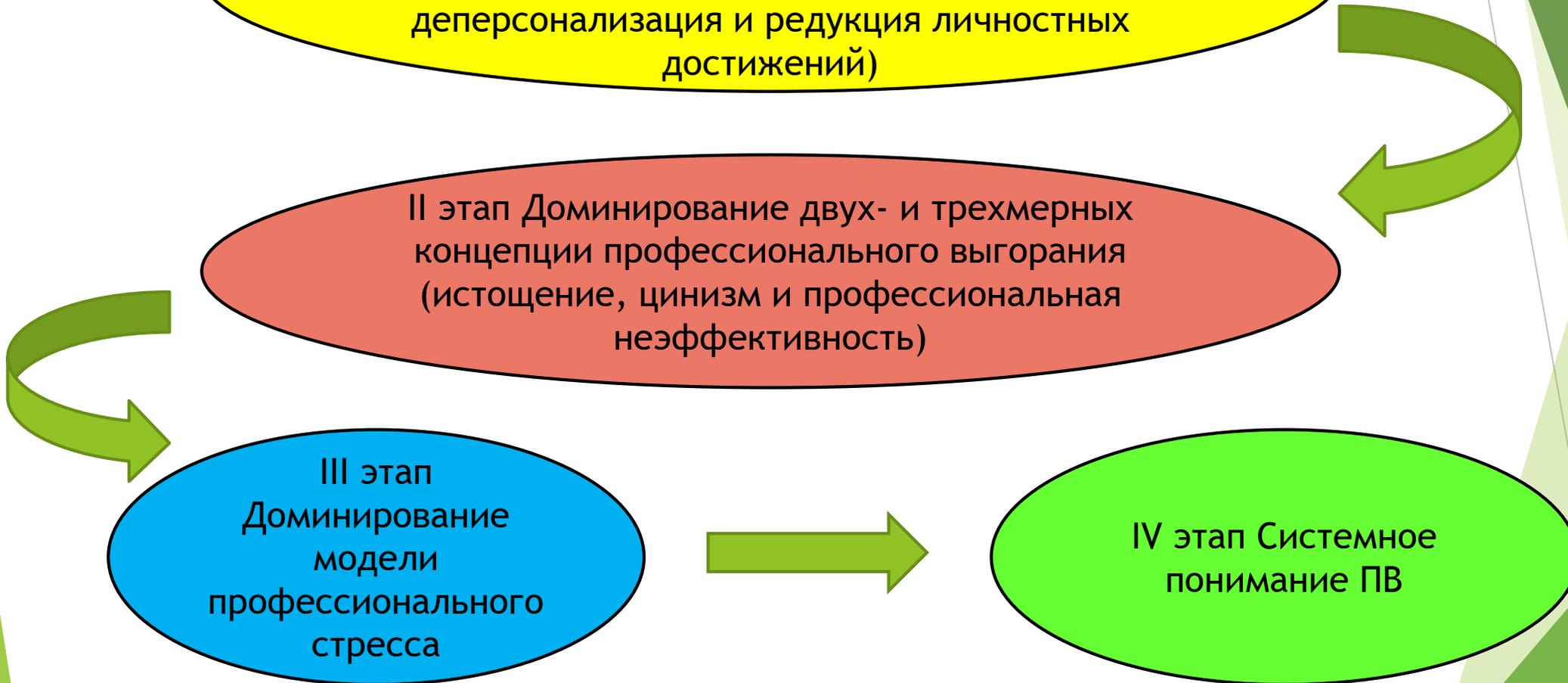
Эволюция взглядов на профессиональное выгорание

I этап Доминирование истощения в понимании профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений)

II этап Доминирование двух- и трехмерных концепции профессионального выгорания (истощение, цинизм и профессиональная неэффективность)

III этап Доминирование модели профессионального стресса

IV этап Системное понимание ПВ



Эволюция взглядов на выгорание

- ▶ Многолетние исследования выгорания подтвердили обоснованность использования показателей MBI для оценки трех измерений выгорания, что позволило расширить представление о выгорании от психологического феномена до медицинского диагноза, в частности, в Нидерландах и Швеции (Brenninkmeijer V., Yperen V., N., 2003; Roelofs J. et al., 2005).
- ▶ В Швеции выгорание как диагноз было введено в МКБ-10 в 1997 (код Z 73.0, категория «проблемы связанные с трудностями управления жизненным циклом»).
- ▶ Шведское национальное управление здравоохранения и социального обеспечения в 2005 году добавило к имеющейся интерпретации выгорания «истощение» (utmattningssyndrom) в национальную версию МКБ-10 (код F 43.8).

Синонимы термина «burnout»

Перевод «burnout»	Исследователь
Синдром психического выгорания	Рыбников О.Н.
Синдром профессионального выгорания	Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.
Синдром личностной (профессиональной) деформации	Слабинский В.Ю., Подсадный С.А., Абрамова Г.С.
Эмоциональное сгорание	Демина Л.Д., Ральникова И.А., Постнов В.В.
Синдром эмоционального выгорания	Бойко В.В., Аминов Н.А., Форманюк Т.В., Яценко Т.С.
Синдром эмоционального перегорания	Вид В.Д., Лозинская Е.И.
Феномен психического выгорания	Вайнштейн Л.А.
Синдром эмоционального выгорания	Макарова Г.А.
Психическое Выгорание	Рукавишников А.А., Орел В.Е.

В настоящее время предлагается использование унифицированного термина - «синдром профессионального выгорания» Бухтияров, И.В.

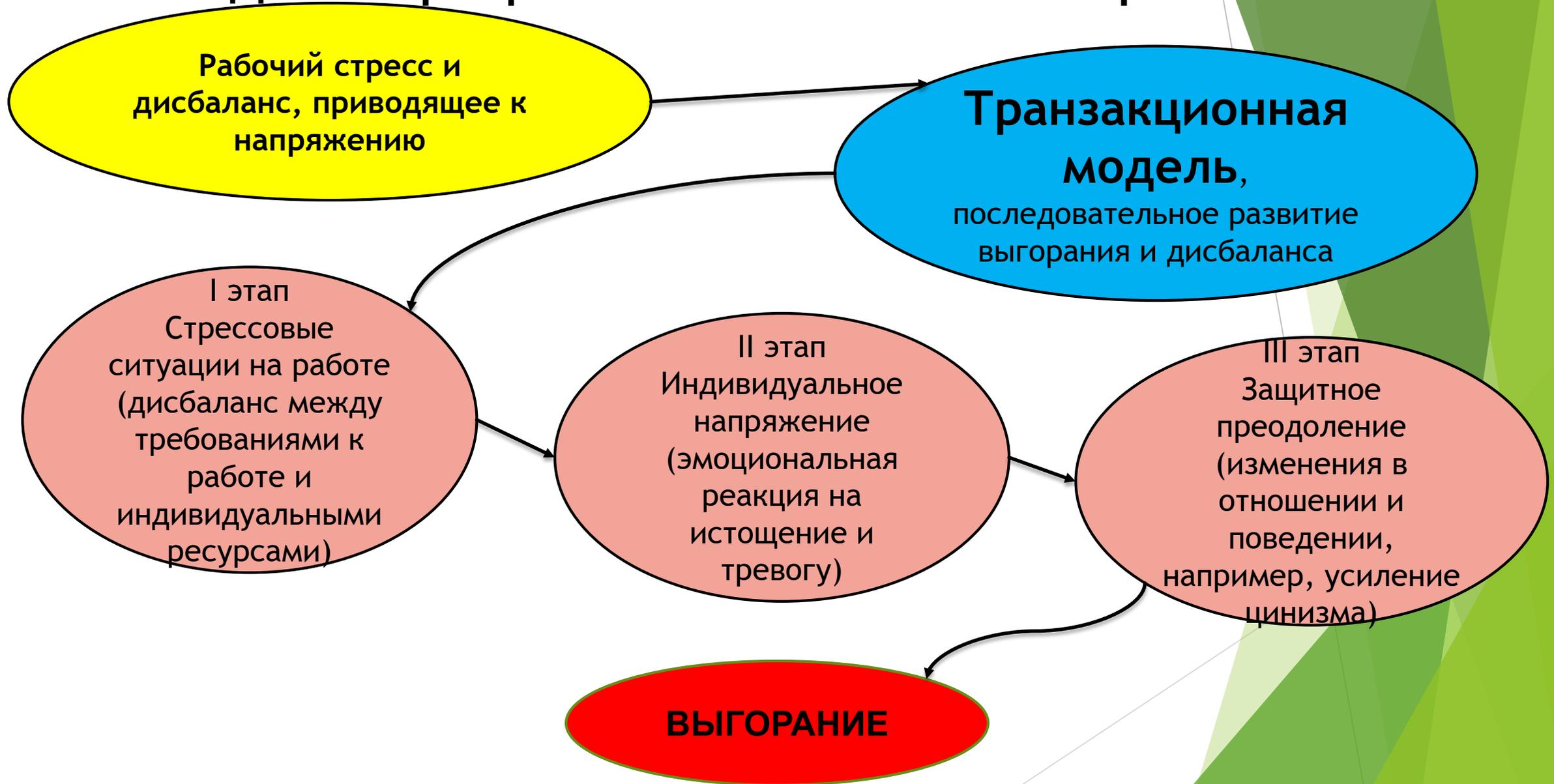
Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. - 2014. - Т. 9. - № 2. - С. 106-111.

Модели синдрома выгорания

	Одномерная модель	Двухмерная модель	Трехмерная модель	Четырехмерная модель
авторы	A.M. Pines, E. Aronson, 1988	D. Dierendonck, W. Schaufeli, H. Sixma, 1994	C. Maslach, S.E. Jackson 1981	E. Iwanicki, R.Schwab 1981; G. Firth, A. Mims, 1985
Структура выгорания (компоненты)	истощение	эмоциональное истощение, деперсонализация	Редукция личностных достижений, эмоциональное истощение, деперсонализация	Редукция личностных достижений, эмоциональное истощение, деперсонализация четвертый-сочетание каких-либо двух из трех приведенных компонентов

В течение последних четырех десятилетий в мире доминирует трехмерная модель диагностики и изучения профессионального выгорания Maslach C.

Модель профессионального выгорания



Модели развития дисбаланса между потребностями и ресурсами

Модель
«требований
к работе и
ресурсов»
(JD-R)

Выгорание возникает, когда люди сталкиваются с постоянными требованиями к работе, но не имеют достаточных ресурсов для удовлетворения и уменьшения этих требований

Модель
«сохранения
ресурсов»
(COR)

Выгорание возникает в результате постоянных угроз доступным ресурсам. Когда люди чувствуют угрозу ресурсам, которые они ценят, они стремятся сохранить эти ресурсы

Модель
областей
трудовой
жизни (AWS)

Дисбаланс между человеком и работой, определяет шесть ключевых областей:

рабочая нагрузка, свобода в принятии рабочих решений, вознаграждение, коллектив, справедливое отношение и ценности.

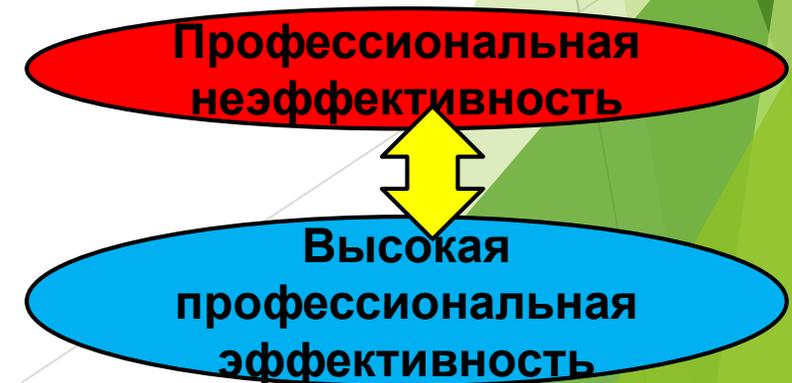
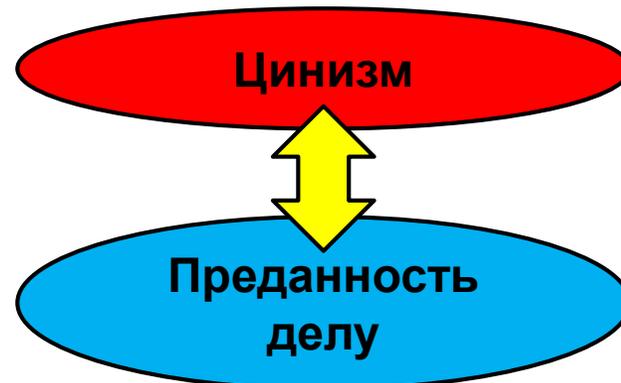
Чем больше несоответствие между человеком и работой, тем больше вероятность выгорания; и наоборот, чем больше совпадение, тем больше вероятность вовлеченности

Выгорание и вовлеченность

С. Maslach определяла выгорание с точки зрения высоких отрицательных оценок (The Maslach Burnout Inventory (MBI), Maslach & Jackson, 1981) эмоционального истощения, деперсонализации и личных достижений. Позже переименованные в истощение, цинизм и профессиональную неэффективность в общей шкале MBI (Leiter & Schaufeli, 1996)

Maslach & Leiter (1997, 1999) внесли поправки в MBI, чтобы предположить, что противоположная модель высоких положительных оценок по этим же параметрам будет представлять явление, называемое **вовлечением**

Schaufeli, Salanova, González-Romá, & Bakker (2002) разработали Утрехтскую шкалу вовлеченности в работу (Utrecht Work Engagement Scale (UWES)). Эта шкала определила взаимодействие как непостоянное, позитивное аффективно-мотивационное состояние выполнения, которое также характеризуется тремя измерениями: энергичность, преданность делу и поглощение (высокая профессиональная эффективность)



Психосоциальные факторы и выгорание

- ▶ В многочисленных исследованиях последних лет доказана значимость психосоциальных производственных факторов в нарушении как психического, так и физического здоровья.
- ▶ По данным МОТ, психосоциальные факторы включают:
 - ▶ организационный климат или культура,
 - ▶ рабочие роли,
 - ▶ межличностные отношения на работе,
 - ▶ структура и содержание задач (разнообразии, значении, размах, повторяемость и т. д.),
 - ▶ внеорганизационная среда (внутренние потребности) и аспекты личности.
- ▶ Психическое здоровье [Электронный ресурс] : усиление борьбы с психическими расстройствами // Информ. бюл. / ВОЗ. 2010. № 220. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.htm/>

Рабочая среда и выгорание

- ▶ Психосоциальная рабочая среда рассматривается как промежуточное звено в причинно-следственной связи между экономическими, социальными, политическими структурами и здоровьем (заболеваемостью) посредством психологических и психофизиологических процессов.
- ▶ По мнению R. Rugulies (2019), психосоциальная рабочая среда включает в себя «макроуровень» (экономические, социальные и политические структуры), «мезоуровень» (структуры рабочего места) и «микроуровень» (индивидуальный).
- ▶ **Концепция о макро-, мезо- и микроуровнях психосоциальной рабочей среды, соответствует современному системному представлению о формировании профессионального стресса и многокомпонентности профессионального выгорания.**
- ▶ Rugulies, R. What is a psychosocial work environment? / R. Rugulies // Scand J Work Environ Health. - 2019. - Vol. 45(1). - P. 1-6.

Диагностика выгорания

- ▶ Многолетние исследования выгорания подтвердили обоснованность использования показателей МВІ, как «золотого стандарта» для оценки трех измерений выгорания (тест МВІ С. Maslach и S.E. Jackson (1982))
- ▶ Для раннего выявления синдрома профессионального выгорания и решения вопроса о его профилактики возможно использование диагностических критериев, предложенных С. Maslach (1982) и В.В. Бойко (2000), как взаимно дополняющих и объективно выявляющих этот синдром
- ▶ Бухтияров, И.В. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. - 2014. - Т. 9. - № 2. - С. 106-111.

Критерии диагностики

В Швеции критериями синдрома выгорания являются физиологические или психические симптомы истощения (не менее двух недель):

- ▶ снижение психологической энергии,
- ▶ трудности концентрации внимания,
- ▶ снижение способности справляться со стрессом,
- ▶ эмоциональная лабильность,
- ▶ нарушение сна,
- ▶ мышечные боли,
- ▶ головокружение или сердцебиение.

Описанные симптомы не должны быть связаны с другим психиатрическим диагнозом, токсикоманией или медицинским диагнозом.

- ▶ Roelofs, J. Psychometric properties of a Dutch version of the Maslach Burnout Inventory / J. Roelofs, M. Verbraak, G.P.J. Keijsers [et al.] // General Survey (MBI-GS) in individuals with and without clinical burnout. Stress and Health. - 2005. - Vol. 21. - P. 17-25.



Одиннадцатый пересмотр Международной классификации болезней

Доклад Генерального директора

1. Исполнительный комитет на своей 144-й сессии рассмотрел предыдущий вариант настоящего доклада¹, содержащий проект резолюции². Исполком принял доклад к сведению, однако согласился приостановить рассмотрение проекта резолюции для проведения неофициальных консультаций в межсессионный период до открытия семьдесят второй сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения. Подробная информация о результатах проведенных консультаций будет представлена в отдельном докладе³.

2. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, широко известная как Международная классификация болезней (МКБ), представляет собой общемировую стандартную классификацию для ведения статистики смертности и заболеваемости. Такие данные в разбивке по возрасту, полу и причине смерти берутся за основу в общественном здравоохранении. Несколькими показателями заболеваемости и смертности от конкретных причин измеряется также прогресс в достижении Целей в области устойчивого развития и всеобщего охвата услугами здравоохранения.

3. Первоначальный прототип МКБ возник еще в конце XIX века, но в нем классифицировались только причины смертности. ВОЗ, которой в 1948 г. была вверена разработка МКБ, распространила ее и на несмертельные заболевания. Она продолжала эту работу вплоть до нынешнего одиннадцатого пересмотра (МКБ-11), в котором вводятся определенные новшества, позволяющие удовлетворить статистические нужды самых разных организаций.

4. Десятый пересмотр (МКБ-10) был принят резолюцией Ассамблеи здравоохранения WHA43.24 в 1990 г. Эта версия вступила в силу 1 января 1993 г.; в настоящее время на ее основе около 120 государств-членов представляют ВОЗ данные о причинах смертности, хотя лишь половина из этих стран представляют данные высокого качества.

▶ СЕМЬДЕСЯТ ВТОРАЯ СЕССИЯ ВСЕМИРНОЙ АССАМБЛЕИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ WHA72.15
Пункт 12.7 повестки дня 28 мая 2019 г.
приняла Международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем, одиннадцатого пересмотра (МКБ-11), которая вступит в силу 1 января 2022 г.

МКБ-11

- ▶ **24 Класс:** Факторы, влияющие на состояние здоровья или контакты с медицинскими службами

Подкласс: Факторы, влияющие на состояние здоровья

Блок: Проблемы, связанные с занятостью или безработицей

Код: QD85 Burn-out Выгорание

Описание

это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен. Он характеризуется тремя измерениями:

- 1) чувство истощения или истощения энергии;
- 2) увеличение умственной отстраненности от работы или чувства негативизма или цинизма, связанные с работой;
- 3) снижение профессиональной эффективности.

Выгорание относится конкретно к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться для описания опыта в других сферах жизни.

Исключения:

Расстройство адаптации (6B43)

Расстройства, конкретно связанные со стрессом (6B40-6B4Z)

Беспокойство или связанные со страхом расстройства (6B00-6B0Z)

Расстройства настроения (6A60-6A8Z)



**Последующие меры в контексте совещаний
высокого уровня Генеральной Ассамблеи
Организации Объединенных Наций по вопросам,
связанным со здоровьем**

Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними

Доклад Генерального директора

1. Доклад представляется в соответствии с резолюцией WHA71.2 (2018 г.), в которой «Генеральному директору предлагается представить семьдесят второй сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения через Исполнительный комитет доклад об итогах третьего Совещания высокого уровня Генеральной Ассамблеи по профилактике НИЗ и борьбе с ними и о последующих действиях».

2. В январе 2019 г. Исполнительный комитет на своей 144-й сессии рассмотрел предыдущий вариант этого доклада¹, и затем Исполком принял решение EB144(1). Обновленный доклад содержит добавленный текст (в пунктах 8-11, 14-16, 19 и 25-26), добавленный текст в приложении 1 (все пункты), приложении 2 (пункты 1-2, 5-13, 20 и 25) и приложении 5 (пункты 4 и 5), а также два новых приложения (приложения 6 и 7) в связи с комментариями, полученными от государств-членов. Документ EB144/20 Add.1 включен в текст данного документа как приложение 4.

- ▶ Улучшение показателей здоровья в определенных областях ВОЗ реализует при помощи инициатив, представленных в 2018 г.
- ▶ **вывод вопросов психического здоровья из тени (Лондон, 2 мая 2018 г.)**

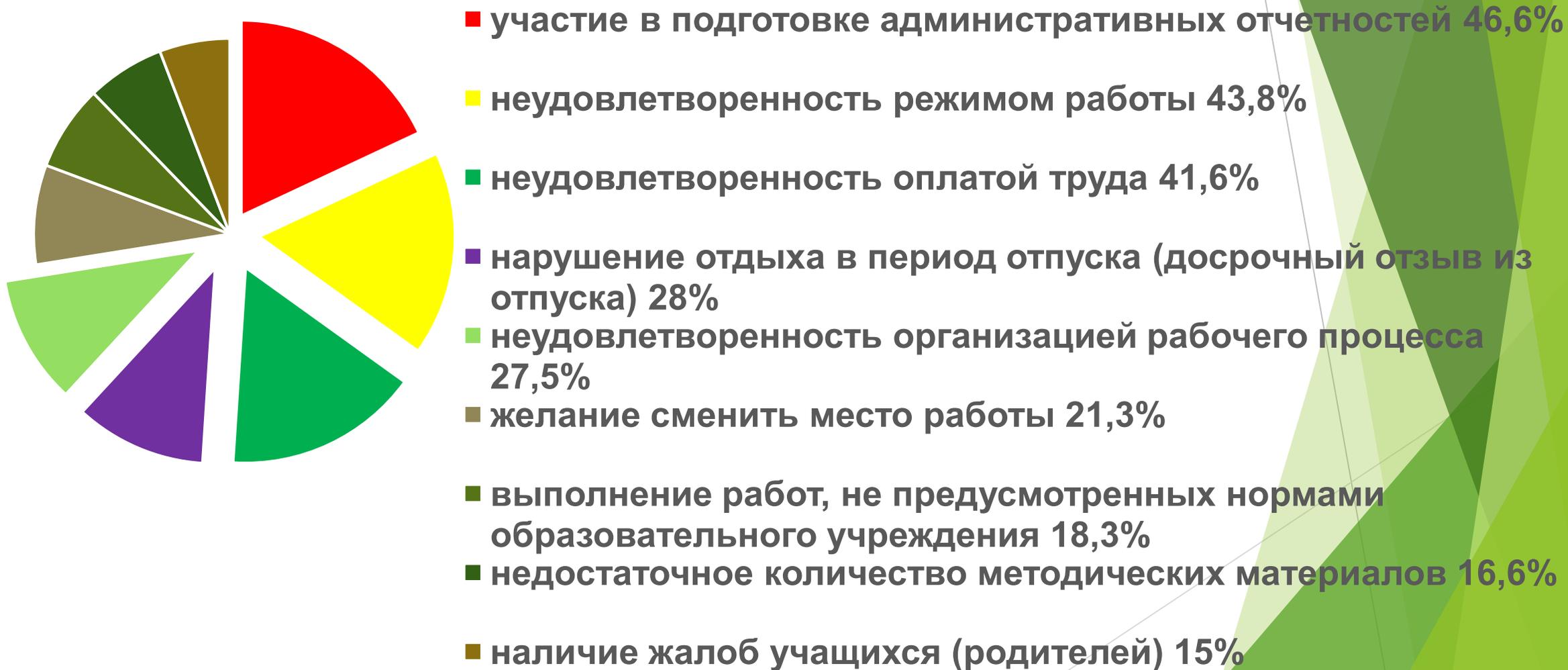
Охрана психического здоровья

- ▶ Политическая инициатива высших правительственных кругов в области борьбы с неинфекционными заболеваниями и **охраны психического здоровья** признается крайне важной для продвижения мер политики по этим вопросам.
- ▶ Для содействия государствам-членам в осуществлении их обязательств по укреплению систем здравоохранения и переориентации на достижение всеобщего охвата услугами здравоохранения Секретариат увеличит масштабы своей поддержки странам в деле интеграции функций, связанных с профилактикой и борьбой с НИЗ, а также **укреплением психического здоровья, в систему первичной и специализированной медицинской помощи.**
 - ▶ **ВОЗ семьдесят вторая сессия всемирной ассамблеи здравоохранения А 72/19
Пункт 11.8 доклад Генерального директора «Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними» 2019 г.**

Собственные исследования

- ▶ В качестве объекта исследования выбраны женщины-педагоги ($n = 391$), в том числе педагоги начального общего ($n = 91$), среднего общего ($n = 195$) и дополнительного образования ($n = 105$) общеобразовательных школ г. Ростов-на-Дону и Ростовской области.
- ▶ Средний возраст педагогов $46,45 \pm 2,63$ лет, чаще в возрастных группах от 40 до 49 лет и от 50 до 59 лет (32,7%, 22,5% соответственно).
- ▶ Педагогический стаж обследованных педагогов в среднем составил $23,43 \pm 1,23$ года, чаще в пределах от 20 до 29 лет и от 30 до 39 лет (29,9% и 22% соответственно).
- ▶ Преобладающее большинство педагогов (77,5%) имело высшее педагогическое образование по профилю основного преподаваемого предмета. Более половины обследованных учителей (54,7%) имели первую и высшую квалификационную категорию (19,9% и 34,8%, соответственно).

«Отрицательные» психосоциальные факторы на рабочем месте педагогов



«Положительные» психосоциальные факторы рабочей среды педагогов

- ▶ К «положительным» мы отнесли высокий уровень мотивации среди обследованных, т. к. выбор и продолжение работы в профессии большинство педагогов (92,3%) считали своим **призванием**.
- ▶ Обращает на себя внимание имеющийся уровень **социальной поддержки**: поощрение на работе получили 65,2% педагогов, хорошие отношения в коллективе и с администрацией отметили 83,4% и 81,8% педагогов, соответственно. Вследствие этого отмечается **высокая удовлетворенность**: профессией (84,1%), местом работы (80,6%), качеством проведенного отпуска (87,2%). Этому соответствует **низкий уровень распространенности желания сменить профессию** (15,9%), место работы (21,3%).

Психосоциальные факторы у педагогов с выгоранием и без



Портрет женщины-педагога с наличием профессионального выгорания и без выгорания

Показатели	Педагоги с наличием профессионального выгорания	Педагоги без выгорания
○ Средний возраст	49,2 ± 8,1 лет	44,5 ± 7,5 лет
○ Общий стаж работы	25,2 ± 8,4 лет	21,3 ± 9,1 лет
○ Длительные часы работы ненормированного рабочего времени	92%	81%
○ Неудовлетворенность: организацией рабочего процесса	16%	8%
режимом работы	47%	34%
оплатой труда	58%	38%
общим состоянием здоровья	10%	3%
общим психоэмоциональным состоянием	8%	1%
○ Нуждаемость:		
в профилактике профессионального выгорания	34%	19%
в профессиональной психологической и (или)	24%	12%
психиатрической помощи	10%	3%
○ Желание сменить место работы	16%	5%
○ Жалобы учащихся (родителей) в адрес педагога	12%	3%
○ Дисбаланс усилий и вознаграждений	85,6%	43%

Концепция профессионального выгорания в медицине труда

Системный анализа рисков нарушения здоровья работников при воздействии производственных факторов:

СОУТ, хронометражное исследование, профессиограммы, анкетирование

Диагностика профессионального стресса и модели его развития:

с применением психометрических, нейрофизиологических и лабораторных методов:

Копенгагенская психосоциальная шкала (COPSOQ) (Kristensen et al. 2005), Дисбаланс усилий-вознаграждения (ERI) (Siegrist et al. 2004), Общая Скандинавская анкета (QPS NORDIC) (Lindstrom 2002), Индикаторный инструмент HSE (HSE) [2004], Индекс характеристик работы (JCI) (Sims et al. 1976), Опросник содержания работы (JCQ) (Karasek et al. 1998), Диагностическое исследование работы (JDS) (Hackman and Oldham 1975), Исследование рабочего стресса (JSS) (Vagg and Spielberg 1999), Многомерный вопросник по здоровью в организации, Общий опросник NIOSH по рабочему стрессу (Hurrell and McLaney 1988), Опросник NOVA WEBA (Huys and De Rick 2005), Индекс профессионального стресса (OSI) (Belkic 2000), Индикатор профессионального стресса (OSIND) (Cooper et al. 1988), Инвентарь профессионального стресса (OSINV) (Osipow 1992), Опросник о профессиональном стрессе (Elo et al. 1998) Индикатор управления давлением (Williams and Cooper 1998), Психосоциальные условия труда (PWC) (Widerszal-Bazyl and Cieslak 2000), Диагностическое исследование стресса (SDS) (Ivancevich et al. 1983), Опросник об организационном стрессе (VOS-D) (PREVENT 2005), Профиль стресса (Setterlind and Larson 1995), Опросник по оценке риска стресса (SRA) (Stressrisk.com) [2003], Работа и здоровье (VAG) (Conseil National du Travail (CNT) 2004; Fédération Générale du Travail de Belgique (FGTB) 2002), Опросник TRIPOD SIGMA (Wiezer and Nelemans 2005), VRAGENLIJST BELEVING EN BEOORDELING VAN DE ARBEID (опросник об опыте и оценке работы) (VBBA) (Van Veldhoven and Broersen 2003), Шкала рабочей среды (WES) (Moos 1981), Опросник об условиях труда и контроле работы (WOCCQ) (De Keyser and Hansez 1996)

Концепция профессионального выгорания в медицине труда (продолжение)

Диагностика профессионального выгорания (с участием психолога и психиатра):

MBI С. Maslach в адаптации к конкретной профессии, СЭВ Бойко В.В.

Диагностика вовлеченности в работу:

«Утрехтская шкала увлеченности работой» (UWES) (Schaufeli, Bakker, 2003) в адаптации Д. Кутузовой (Кутузова, 2006),

Опросник оценки вовлеченности Gallup Consulting (Q12) (в адаптации Кудрявцевой Е.И., 2015),

Опросник оценки любознательности (на основе методики Curiosity and Exploration Inventory (CEI) Kashdan, T.B., Rose, P., & Fincham, F.D., 2004 в адаптации Осина Е.Н.)

Концепция профессионального выгорания в медицине труда (продолжение)

Оценка физического и психического состояния здоровья:

- ▶ результаты обследований, выполненных в процессе **ПМО**
- ▶ индивидуальный профессиональный риск (**ИПР**), интегральный показатель функционального состояния ССС (**ИФИ**), шкала Systemic coronary risk evaluation (**Score**), показатели «Идеального сердечно-сосудистого здоровья» (**ИССЗ**)
- ▶ опросники **ОНПД, 4DSQ, SF-36**
- ▶ **Оценка взаимосвязи условий труда, в том числе, психосоциальных производственных факторов и показатели состояния здоровья работников с профессиональным выгоранием**

Профилактика:

- ▶ - комплексная оценка условий труда, в том числе психосоциальных производственных факторов и состояния здоровья, разработка комплекса мер по профилактике профессионального стресса и выгорания

ВЫВОДЫ

- ▶ В понимании развития профессионального выгорания доминирующую роль играет трехмерная модель
- ▶ Оценка психосоциальных факторов рабочей среды и уровня психосоциального риска должна проводиться с помощью унифицированных методов
- ▶ ГОСТ Р 55914-2013 «Менеджмент риска. Руководство по менеджменту психосоциального риска на рабочем месте» нуждается в актуализации методов диагностики психосоциальных рисков
- ▶ Необходимо внедрение современных инструментов определения моделей развития профессионального стресса
- ▶ Актуальной является разработка трехуровневых программ профилактики и лечения профессионального выгорания
- ▶ Концепция профессионального выгорания в медицине труда нуждается в дальнейшей разработке и развитии

Благодарю за внимание!