

**Дробот Инна Александровна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **АНАЛИЗ ПРИЧИН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассмотрен запускающий механизм внешних и внутренних факторов, влияющих на развитие синдрома профессионального выгорания и ресурсы преодоления выгорания.*

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание, усталости, нагрузки, медицинские работники, тревожность, стрессоустойчивость, утомляемость.*

Профессионально-личностное выгорание рано или поздно настигает всех участников лечебного процесса и очень сильно усложняет жизнь медицинского персонала. В чем смысл этого синдрома, откуда пришла эта напасть, как распознать и что с этим делать – частично в этом будем разбираться в этой статье.

Важнейшими причинами собственно профессионального выгорания являются те диапазонно-высокие и постоянно усиливающиеся напряжения, которые сплошь и рядом становятся непосильными для медиков.

Это вызвано не только собственно нагрузками, но и их многообразием, и информационным коллапсом, и возрастающими психологическими нагрузками, что, в конечном счете, приводит к появлению, проявлению и накоплению разнообразных, но чрезвычайно вредных усталостей.

К этим усталостям можно отнести:

– сезонные, весенние – зимняя сонливость и быстрая утомляемость, возрастные усталости, возникающие в течение дня, когда не хватает сил вести прием, от нерешенных экономических проблем, связанные с соматическими болезнями и вызванные психологическими перегрузками.

Следует выделить усталости стратегические и тактические.

Стратегические – это усталость самой организации, деятельность становится однообразно- рутинной, когда соотношение нового и старого удерживается в пользу старого, а новое или привнесено случайно, или не носит фронтального характера. Стратегические усталости связаны с характером управления медицинским учреждением, психологическим климатом в нем и характером медицинской среды.

Тактические усталости возникают и развиваются вследствие негативных внешних условий и проявляются непосредственно в характере, деятельности, снижении успешности, снижении уровней защищенности самого человека.

В значительной степени усталости зависят от нагрузок их можно условно разделить на три типа: непосредственные нагрузки, скрытые нагрузки и кажущиеся.

Непосредственные нагрузки очевидны, их можно ощутить, перечислить, осмыслить распределить.

Скрытые нагрузки, те, которые давят своей неопределенностью, своими как бы скрыто не существующим, но мощно влияющим на самочувствие и настроение характером: надо что-то делать, иначе душа болит, опять что-то упущено, и завтра обязательно выплывет и негативно проявится, – и за этими всеми неопределенными суждениями кроется накопление проблем.

И, наконец, психологическая неустойчивость порождает некий вид кажущихся давлений, которых и в природе нет, а медицинский работник становится подозрительным, ждущим нападения или вреда, готовый к слезам и истерическому смеху.

Анализ нагрузок позволяет выявить их типы.

1. Временные.
2. Постоянные.
3. Энергетические.
4. Административные.
5. Содержательные.
6. Инновационные.

7. Психологические
8. Дополнительные.
9. Интеллектуальные.
10. Информационные.

Нагрузки приводят к усталости. А усталости амбивалентны тревожности: чем значительнее усталость, тем выше тревожность. В свою очередь, тревожность порождает страхи, усиливает фобии, приводит к стрессам, что чревато необоснованными яростными, агрессивными поступками, которые постепенно образуют весь набор поведений. Тревожность, в свою очередь, связана со снижением самооценки или, наоборот, со снижением оценки происходящего, безразличием или презрением к пациентам. Что приводит к неустойчивости в деятельности, отталкивает людей, лишает человека некой непосредственности и привлекательности, которые свойственны людям активным, уверенным, психологически защищенным. В обществе такой человек обычно зажат, пассивен, не вызывает интереса. При нем даже как-то неудобно веселиться. А в наше быстрое время обычно мало находится желающих и способных преодолеть первое впечатление, чтобы проникнуть в глубины, может быть, действительно духовно богатой личности. Многие медицинские работники, к сожалению, не умеют, не способны или не сознают той важной роли, которую имеет общение в медицинской и обычной человеческой жизни. Профессионально-личностное выгорание лишает медицинского работника и человека здорового оптимизма, без которого качественное выполнение своей деятельности становится почти невозможным.

### ***Список литературы***

1. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
2. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В.Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 2003. – №3.
3. Профилактика синдрома профессионального выгорания / Авт. сост. О.И. Бабич. – 2012.