

Гуткевич

Елена Владимировна,

доктор медицинских наук,

профессор кафедры

генетической и клинической психологии

факультета психологии НИ ТГУ,

ведущий научный сотрудник

ФГБНУ «НИИ психического здоровья»

**ПСИХОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Томск – 2015

Психология профессионального здоровья

- 1. Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория. Здоровье как системное понятие. Исторический экскурс. Проблемы здоровья в контексте российской культуры.**
- 2. Проблема профессионального здоровья – исторический аспект. Определения и понятия.**
- 3. Критерии, уровни профессионального здоровья.**
- 4. Личностное здоровье профессионала.**
- 5. Психическое здоровье студентов.**
- 6. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Психологическое самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. «Сопровождение».**
- 7. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста.**
- 8. Экстремальные условия деятельности человека. Стресс и здоровье, стрессы на рабочем месте (в профессиональной деятельности).**
- 9. Психосоциальная рабочая среда. Психосоциальный риск-менеджмент.**

10. Безопасность труда. Дизайн рабочего пространства.

11. Буллинг (травля), моббинг, агрессия и насилие на работе.

12. Профессиональные вредности.

13. Производственные организации, системный подход. Нарушения и интервенция.

14. Преодоление дисбалансов – коучинг (наставничество).

15. Синдром «профессионального выгорания», модели феномена.

Профессиональная реабилитация.

16. Корпоративная культура и здоровье.

17. Позитивная психология и благополучие работника.

18. Профессиональное долголетие. Факторы риска при завершении профессиональной деятельности и выходе на пенсию.

19. Психическое здоровье работающих. Профпсихиатрия.

20. Проблемы сохранения и поддержания психического и физического здоровья работающего человека. Профилактика профессионального здоровья.

Лекция 15

**Синдром «профессионального
выгорания», модели феномена.
Профессиональная реабилитация**

Профессиональная деформация

- Профессиональная деформация развивается из профессиональной адаптации
- Поведение и выражения, при которых под влиянием длительно существующей привычки проявляется черствость по отношению к пациенту
- Существует инертность в развитии профессиональной деформации вследствие исторической традиции профессии и положения в обществе
- Два альтернативных варианта – нейтральность (как средство защиты) и «синдром перегорания» как результат «эмоционального истощения и цинизма» (Greben E. E. , 1976; Вид В. Д., Лозинская Е. И., 1998)

«Профессиональное выгорание»

- Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык, как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание». Он используется для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном эмоциональном общении с клиентами
- **Выделяют три главных компоненты:**
- – эмоциональное и/или физическое истощение;
- – деперсонализация (отгораживание от других людей);
- – сниженная рабочая производительность
- **Среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию», сам Фрейденберг выделил:** эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность
- Синдром «выгорания» обычно характерен для представителей профессий системы «человек – человек» (помогающие профессии)

«Профессиональное выгорание»

● Синдром эмоционального выгорания проявляется в:

а) чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);

б) дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);

в) негативном самовосприятии в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства

● **ЛИЧНОСТНЫЙ**

● **организационный**

● **ролевой**

Основные симптомы «эмоционального выгорания»:

- – быстрая утомляемость (если нормальная усталость накапливается ближе к вечеру, то при синдроме «загнанной лошади» она постоянная);
- – невозможность сконцентрироваться;
- – нарушение сна (засыпает человек с трудом, а утром чувствует себя разбитым и нисколько не отдохнувшим);
- – частые головные боли во второй половине дня;
- – недовольство собой и ощущение «закольцованности» жизни, как у циркового пони;
- – общий психологический дискомфорт (повышается раздражительность, недовольство окружающими, возникают трудности в общении, утрата интересов).
- – еще одна весьма распространенная разновидность офисной усталости – «тюремный синдром». Это бывает особенно в тесных офисах, где такое важное психологическое понятие, как «личное пространство» сотрудника, ограничивается парой квадратных метров. Человек морально и физически просто устает от кучности

- **1. Научитесь рационально использовать свой труд.**
- **Старайтесь распределять свои дела по важности и срочности.**
- **2. Научитесь вовремя говорить «нет». Не позволяйте «навешивать» на себя дополнительные обязанности. Строго очертите зону своей ответственности.**
- **3. Обращайтесь за помощью. Все знать и делать самому – крайне тяжелое бремя. Обращение за помощью не вынуждает Вас выглядеть слабым. Знать, как наилучшим образом использовать свои ресурсы, – сила.**
- **4. У вас обязательно должно быть хобби. Если его нет, то стоит им обзавестись. Его характер может быть совершенно разнообразным, главное – чтобы вы получали от него удовольствие.**
- **5. Учитесь отдыхать. Уделяйте особое внимание сну, никогда не пренебрегайте им. Используйте приемы релаксации.**

Лекция 8

**Экстремальные условия деятельности
и здоровье человека.**

**Влияние стресса на здоровье. Психогении в условиях
чрезвычайных ситуаций.**

**Чрезвычайные ситуации как факторы формирования
посттравматических стрессовых расстройств.**

Психология профессионального здоровья

Некоторые факторы труда, условия и виды занятости носят постоянный характер при воздействии на человека и связаны с его психическим здоровьем

Опасные факторы – это действие на человека, что в определенных условиях приводит к травме, а в отдельных случаях – к внезапному ухудшению здоровья или к смерти. **Опасность** – это следствие такого действия некоторых факторов на человека, которое при их несоответствии физиологическим характеристикам последнего предопределяет феномен самой опасности

Вредный фактор – это действие на человека, которое в определенных условиях приводит к заболеваниям или снижению трудоспособности

Значимые признаки: возможность непосредственного отрицательного действия на организм человека; осложнение нормального функционирования органов человека; возможность нарушения нормального состояния элементов производственного процесса, в результате которого могут возникнуть аварии, взрывы, пожары, травмы

Группы вредных и опасных факторов: 1. Активные (механические, термические, электрические, электромагнитные, химические, биологические, психофизиологические) 2. Страдательно-активные 3. Пассивные

Особенности жизненных ценностей в разных группах населения

**Врачи и представители
клинических профессий – особая
категория людей, принимающая
на себя самые главные
страдания человека, боль,
ограничения
жизнедеятельности, появление
на свет, подготовку человека к
достойному уходу из этой жизни.**

**Чувство врачебного долга,
сострадание. профессиональные
знания, подсказывающие линию
поведения, фактически
соперничают с экономическими
соображениями**

Жизненные ценности	Население	Врачи
Материальный достаток и духовная жизнь	43,4	3,4
Материальный достаток без духовной жизни	20,9	22,5
Духовная жизнь без материального достатка	2,7	10,1
Не выбрали	33,0	64,0

Экстремальные условия деятельности и здоровье человека

Внешние факторы, несущие угрозу жизни человека, могут быть различного происхождения, их проявления и сочетание во многом определены условиями деятельности человека

Условия деятельности

- **Критерии** – уровень нервно-психического напряжения, адаптации к изменившимся условиям деятельности; степень выраженности реальной витальной угрозы (возможна; периодически присутствует; существует постоянно)
- **«Цена» деятельности** (В. И. Медведев, А. Б. Леонова) – условная плата, которую человек платит для того, чтобы достигнуть определенного уровня производительности, или надежности деятельности
- **Условия деятельности:** нормальные, особые (внезапно могут возникать ситуации, опасные для жизни субъекта), экстремальные (наличие регулярной витальной угрозы) – пожарные, военные, спасатели и др.
- **Чрезвычайная ситуация** – совокупность проявлений дестабилизирующих факторов, нарушающих заданное функционирование социальной системы («взрывные» и «плавные»)
- **Определение интенсивности проявления** экстремальных факторов среды в конкретной ситуации и оценка степени их воздействия на психическое состояние человека (индивидуальные различия)

Реакции комбатантов

Фазы: предвоздействия, включающего ощущение беспокойства и угрозы; **воздействия**, длящегося от начала стихийного бедствия до момента эвакуации пострадавших из района бедствия; характеризуется доминированием среди эмоций страха; **послевоздействия**, начинающегося через несколько дней после стихийного бедствия или катастрофы (ПТСР)

Воздействие – 1. Стадия витальных реакций (15 мин., оцепенение или выраженное двигательное возбуждение); 2. Стадия острого психоэмоционального шока (3-5 часов, общее психическое напряжение, предельная мобилизация психофизиологических резервов, обострение восприятия, увеличение скорости мыслительных процессов); 3. Стадия психологической демобилизации (через 6-12 часов до 3 суток, растерянность, отчаяние, депрессия); 4. Стадия разрешения (3-12 сутки, пониженный эмоцианальный фон, гипомимия, замедленность движений); 5. Стадия первичного восстановления (через 10-12 дней, активизируется межличностное общение, речь, сон); 6. стадия отставленных реакций (через 30-40 дней, психопатологические и психосоматические нарушения)

Психогенные расстройства комбатантов

- **Непатологические (физиологические) реакции**
- **Патологические невротические реакции**
- **Невротические состояния**
- **Реактивные психозы (острые и затяжные)**
(Ю. А. Александровский)

- Преобладание напряженности, психомоторных, вегетативных, гипотимических проявлений, сохранение критической оценки происходящего и способности к целенаправленной деятельности
- Остро возникающие астенический, депрессивный, истерический и другие синдромы, снижение критической оценки происходящего и возможной целенаправленной деятельности
- Стабилизированные и усложняющиеся невротические расстройства – неврастения, истерический, депрессивный неврозы, невроз навязчивых состояний, значительная утрата критического понимания происходящего и возможностей целенаправленной деятельности
- Острые аффективно-шоковые реакции, сумеречные состояния сознания с двигательным возбуждением или двигательной заторможенностью
- Депрессивные, параноидные, псевдодементные синдромы. Истерические и другие психозы

Экстремальная деятельность

- **Различия в поведении людей, выполняющих профессиональные обязанности в экстремальных условиях деятельности, обусловлены их способностью контролировать свое состояние, адекватно оценивать возникшую ситуацию и своевременно принимать решения**
- **Уровень данных способностей определяется уровнем нервно-психической устойчивости и психологической готовностью к действию в экстремальных условиях**

Различия

№	Критерий	Экстремальные ситуации	Деятельность в экстремальных ситуациях
1	Внезапность возникновения	Возникают всегда внезапно, неожиданно для человека	Деятельность осуществляется по плану, возникновение экстремальных ситуаций ожидаемо
2	Время воздействия экстремальных факторов	Воздействие кратковременно	Относительно долговременно
3	Мотивы поведения и деятельности человека	Стремление спасти жизнь себе и своим близким	Выполнить профессиональные обязанности. Мотив самосохранения – сопутствующий и в ряде случаев подавляется
4	Степень осознанности поведения	Снижена	Осознанно и контролируемо
5	Степень активности поведения	Носит реактивный характер	Активно и обусловлено внутренними установками
6	Степень готовности к воздействию экстремальных факторов	Не готовы	Заблаговременно

Психогении сверхиндустриальной цивилизации

- **1997 пациентов (693 мужчины и 1284 женщины) в условиях различных по продолжительности и интенсивности индивидуально непереносимых для личности **кризисных ситуаций**, переживаемых как крушение душевного равновесия и гармонии (Куприянова И. Е.). **Фасадные:... Глубинные:****
- **Новые социальные психогении:** наркомании, участие в военных конфликтах, призыв в армию, опасные для жизни ликвидации аварий, безработица, миграция, смена места работы, потеря жилья, профессии с риском социальной дезадаптации, финансовая несостоятельность
- **Аномальные личностные реакции, социально-стрессовые расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство**

Психологический стресс

Стресс – основные понятия

Стресс в профессиональной среде

Студенческий стресс

- В зависимости от размера негативной значимости и времени, требуемому на адаптацию, различают:
критические жизненные события, травматические стрессы, повседневные или хронические стрессоры
- **Стрессовые реакции:** эмоциональные, физиологические и поведенческие
- Стрессоры, оценка, психические реакции, (дез)адаптивные реакции, личностные факторы, социальная сеть (персональная социальная сеть, личностная-индивидуальная сеть отношений, система отношений), социальная поддержка
- Личностные факторы – эмоциональная стабильность, выносливость; страх-гнев, тип защит
- Признаки совладания со стрессом (копинг)

Шкала оценки стрессовых ситуаций (Т. Холмс, Р. Рей)

Социальный стресс – вызван теми или иными жизненными обстоятельствами

Событие	Значимость
Смерть супруга	100
Развод	73
Раздел имущества	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого	63
Травма или болезнь	53
Брак	50
Выход на пенсию	45
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Семейные ссоры	35
Уход детей из семьи	29
Изменение условий жизни	25
Смена школы	20
Смена религии	19
Изменение привычек в еде	15
Незначительные нарушения закона	11

Признаки стресса

Поведенческие реакции

- **Характерные особенности мимики и пантомимики**
- **Скованность**
- **Особая подвижность**
- **Непроизвольные движения глаз**
- **Изменение цвета кожи лица**
- **Изменения в артикуляции, интонации голоса**
- **Неадекватные поступки, ответы на вопросы**
- **Нарушения критичности мышления, четкости выражения мыслей**
- **Резкая смена настроения**

Познавательные процессы и психомоторика

- **Время и ошибки сенсомоторных реакций, реакций на движущийся объект**
- **Острота зрения, световая и цветовая чувствительность**
- **Критическая частота слияния мелькания**
- **Показатели долговременной и кратковременной памяти**
- **Точность усилий**
- **Внимание (устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем)**
- **Координация и точность движений**
- **Глазомер**
- **Тремометрия**

Психопрофилактика

В условиях рынка здоровье (психическое) приобретает растущую потребительскую стоимость – как для работника, так и для руководителя.

Боязнь потерять работу, «сыграть на понижение» удерживает многих от злоупотребления алкоголем, курения.

Руководителю экономически не выгодно иметь «нездоровых работников».

У государства усиливается заинтересованность в реализации здоровья населения и отдельных его групп

- **Приборостроительное производство**
- **Взрыво- и пожароопасные**
- **Химическая промышленность**
- **Лесная промышленность**
- **Шахтеры**
- **Нефтяная промышленность**
- **Предприятия морского профиля**
- **Научные работники и педагоги**
- **Сельское население**
- **Безработные**

AUTOMOBILES OF THE FUTURE



ВИДЫ НА БУДУЩЕЕ

На основе презентации лексической функции, представленной
детской и подростковой аудиторией при поддержке
компаний-спонсоров из области науки и техники, а также
специальной комиссии. Поданы были материалы по созданию
научно-технических и образовательных комплексов,
созданных с использованием современных технологий.



- **2025** – в тела будут вмонтированы датчики для идентификации личности и контроля за передвижениями
- **2025** – успешное клонирование человека. Ученые поймут, что в нас определяется генетикой, а что – воспитанием
- **2040** – стандартным медицинским подходом во всем мире станет генетическая терапия. Средняя продолжительность жизни достигнет 90 лет
- **2040-2050** – средняя продолжительность жизни увеличится больше 100 лет
- **2060** – на почве всеобщего благополучия случится всемирная эпидемия психических заболеваний
- **2075** – человечество «окажется на пороге бессмертия»
- **2099** – человеческий мозг наконец можно будет воспроизвести компьютерными технологиями
- **2101** – в России может быть 140 млн жителей, но это будут «другие» млн
- **2150** – население Земли составит от 11 до 27 млрд человек