

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА В РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУППАХ

Учебное пособие



Владивосток  
Медицина ДВ  
2021

ISBN 978-5-98301-234-9



9 785983 012349



Издательство «Медицина ДВ»  
690950 г. Владивосток, пр-т Острякова, 4  
Тел.: (423) 245-56-49. E-mail: medicinaDV@mail.ru

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Тихоокеанский государственный медицинский университет

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА В РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУППАХ

*Учебное пособие*

*Рекомендовано Координационным советом по области образования  
«Здравоохранение и медицинские науки» в качестве учебного пособия для  
использования в образовательных учреждениях, реализующих основные  
профессиональные образовательные программы высшего образования под-  
готовки кадров высшей квалификации в ординатуре по специальностям  
32.08.07 «Общая гигиена», 31.08.44 «Профпатология»*



Владивосток  
Медицина ДВ  
2021

УДК. 613.86(075.9)  
ББК. 52.525.1:51.2я73  
Г 463

*Издано по рекомендации редакционно-издательского совета  
Тихоокеанского государственного медицинского университета*

**Рецензенты:**

**Д.В. Турчанинов** – д-р мед. наук, профессор, заведующий кафедрой  
гигиены, питания человека «Омского государственного медицинского  
университета» Минздрава России

**Н.В. Саввина** – д-р мед. наук, зав. кафедрой общественного здоровья  
и здравоохранения, общей гигиены и биоэтики Медицинского  
института, «Северо-Восточный федеральный университет им.  
М.К. Аммосова» Министерство образования и науки РФ

**Авторы:**

М.В. Бектасова, Н.А. Рущенко, Л.Н. Нагирная, А.А. Шепарев,  
В.В. Скварник, Ю.В. Титова, В.С. Сидоренко, Н.С. Журавская,  
В.А. Янович, Б.В. Окунь, Н.Б. Афанасьева

Г 463 **Гигиеническая оценка факторов риска и профилактика стресса  
в различных профессиональных группах:** учебное пособие для вра-  
чей / М.В. Бектасова, Н.А. Рущенко, Л.Н. Нагирная, А.А. Шепарев и др. –  
Владивосток: Медицина ДВ, 2021. – 120 с.

ISBN 978-5-98301-234-9

Учебное пособие отражает специфику работы различных профессиональ-  
ных групп, подверженных профессиональной и личностной деформации, во-  
просы гигиенической оценки факторов риска и профилактики стресса.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федераль-  
ных государственных образовательных стандартов и предназначено для исполь-  
зования в образовательных учреждениях, реализующих основные профессио-  
нальные образовательные программы высшего образования подготовки кадров  
высшей квалификации в ординатуре по специальностям 32.08.07 «Общая гигие-  
на», 31.08.44 «Профпатология».

УДК. 613.86(075.9)  
ББК. 52.525.1:51.2я73

ISBN 978-5-98301-234-9

© Коллектив авторов, 2021  
© «Медицина ДВ», 2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений .....	4
Введение .....	5
Глава 1. Психология труда .....	10
1.1. История развития психологии труда .....	10
1.2. Основные цели и задачи психологии труда .....	11
1.3. Методы психологии труда .....	12
Глава 2. Профессиональный стресс и факторы риска .....	16
2.1. Характеристика условий труда, оценка риска .....	16
2.2. Факторы риска профессионального стресса .....	20
2.3. Профессиональный стресс .....	27
2.4. Диагностика и дифференциальная диагностика .....	36
Глава 3. Направления и методы исследования .....	40
3.1. Гигиеническая оценка условий труда .....	40
3.2. Оценка тяжести и напряженности трудового процесса .....	41
3.3. Оценка заболеваемости .....	45
3.4. Оценка уровня профессиональной заболеваемости .....	47
3.5. Оценка самочувствия, активности и настроения (САН) работников различных профессиональных групп .....	47
3.6. Оценка качества жизни .....	61
3.7. Оценка семейных отношений .....	63
3.8. Методы оценки профиля профессиональных вредностей и индивидуального профессионального риска .....	70
Глава 4. Профилактика профессионального выгорания .....	75
4.1. Коллективная профилактика профессионального выгорания .....	76
4.2. Индивидуальная профилактика профессионального выгорания .....	80
4.3. Управление рисками развития профессионально обусловленного стресса .....	81
Глава 5. Практические рекомендации .....	83
Тестовые задания .....	87
Эталоны ответов .....	107
Ситуационные задачи .....	108
Эталоны ответов .....	112
Список литературы .....	117

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВОЗ	– Всемирная организация здравоохранения
ВУТ	– временная утрата труда
ЖКХ	– жилищно-коммунальное хозяйство
ЗВУТ	– заболеваемость с временной утратой труда
ИТ	– интегральная количественная оценка тяжести труда
КЖ	– качество жизни
НИИ	– научно-исследовательский институт
МЧС	– Министерство чрезвычайных ситуаций
ПВ	– профессиональное выгорание
Р 2.2.2006-05 – Р 2.2.2006-05 «Гигиена труда. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда»	
РАМН	– Российская академия медицинских наук
РФ	– Российская Федерация
САН	– самочувствие, активность, настроение
СанПиН	– санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СП	– санитарные правила
ст	– статья
ТК	– Трудовой кодекс
СХУ	– синдром хронической усталости
СЭВ	– синдром эмоционального выгорания
ШСО	– школа семейных отношений
ФЗ	– федеральный закон

## ВВЕДЕНИЕ

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ, «Синдром психического выгорания», «Синдром профессионального выгорания», «Синдром менеджера», «Информационный невроз») – состояние эмоционального, умственного, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса, связанного с работой.

Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. В классических исследованиях Г. Селье, а позднее А. Лазаруса, было показано, что длительное воздействие стресса приводит к снижению общей психической устойчивости организма, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденции к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений.

В настоящее время большое количество людей испытывает профессиональный стресс. Это связано с нестабильностью социального и материального положения, отсутствием гарантии сохранения рабочего места, снижением материального благополучия, обострением конкуренции в стремлении попасть на престижную высокооплачиваемую работу, а также узкая специализация в ряде профессий, быстро изменяющиеся условия и запросы рынка труда.

Энергия стресса разрушает самого человека, и он не может предпринять конструктивные действия для выхода из создавшегося положения.

При этом растут:

- психическое,
- эмоциональное напряжение,
- тревога,
- депрессия,
- синдром эмоционального выгорания,
- психосоматические расстройства.

Часто человек начинает использовать психоактивные вещества, такие как алкоголь, наркотики, транквилизаторы.

Понятие синдром эмоционального выгорания введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 г. Он наблюдал у себя и своих коллег явления, вызванные нарастающим эмоциональным истощением, потерей мотивации в работе и ответственности и назвал его выгоранием – «burnout».

У выгорания есть биохимическая основа. Организм вырабатывает гормон кортизол, который позволяет бороться со стрессом, включает «собранность» организма. Недостаток кортизола вызывает усталость. Уровень кортизола начинает повышаться в 4-5 утра, а пик выделения приходится на 8-9 часов. Действие повышающегося уровня кортизола необходимо, чтобы «завести» в начале дня биологический «мотор». В течение дня уровень кортизола должен постепенно спадать, а к ночи – быть наименьшим. Когда человек подвергается стрессу, нормальный дневной ритм может быть сбит, равновесие нарушено или даже абсолютно перевернуто. Например, наименьший уровень может приходиться на утро, в течение дня повышаться (а не спадать), а пик может наступать днем или вечером. Часто это наблюдается у женщин среднего возраста, которые отмечали, что «я проснулась усталой, к вечеру все наладилось, а потом я не могла уснуть». Когда человек находится в хроническом состоянии стресса, у него почти перестает вырабатываться кортизол.

Основной причиной СЭВ является психологическое, душевное переутомление.

К профессиональным факторам риска относят альтруистические «помогающие» профессии:

- врачи, в т.ч. в медицинский персонал бригад скорой медицинской помощи;
- медицинские сестры;
- учителя;
- социальные работники;
- сотрудники правоохранительных органов;
- сотрудники уголовно–исполнительной системы;
- сотрудники МЧС;
- управленцы;
- офисные работники;
- священнослужители.

Нередко с этим синдромом сталкиваются и те, кто работает в сфере повышенного общения с людьми:

- кассиры;
- операторы;
- менеджеры;
- продавцы.

В группе риска находятся представители и других профессий, связанных с постоянным общением с большим количеством людей. Также развитию этого состояния способствует необходимость работы в однообразном или напряженном ритме.

Кроме этого, большое значение имеет заработная плата, то есть общий материальный достаток человека, который воспринимается как результат профессиональной деятельности. Если размер зарплаты не приносит морального удовлетворения, то человек чувствует бесполезность всех своих усилий, впадает в депрессию и испытывает чувство полной опустошенности. Чаще всего психологи приводят в пример зарплаты медицинских сестер, врачей и учителей – ведь это как раз тот случай, когда заработная плата оказывается несопоставимой с количеством затраченного времени и усилий.



Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения (по Г. Селье). Дистресс – это стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье т.к. является разрушительным процессом, ухудшающим протекание психофизиологических функций.

Выгорание – не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса. В 1981 г. Э. Морроу (A. Morrow) предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Симптоматика профессионального выгорания может быть «инфекционной» и проявляться не только у отдельных работников. Нередко встречается профессиональное выгорание организаций, которое проявляется в том, что у подавляющего большинства сотрудников присутствует внутреннее физическое или эмоциональное состояние с одними и теми же симптомами, а также одни и те же формы поведения.

В таких случаях заметно «стираются» индивидуальные различия между работниками, они становятся неестественно похожими и одинаковыми, как бы «на одно лицо». Люди становятся пессимистами, теряют веру в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями.

Симптомы профессионального выгорания организаций:

- неадекватно повышенная текучесть кадров (от 100% и более в год, т.е. в течение года увольняются практически все сотрудники, а некоторые работают меньше года);

- сниженная мотивация к труду, слишком частые «перекуры» и «чайные» перерывы (более 30% от общего объема рабочего времени);
- профессиональная зависимость персонала от руководителей, которая проявляется;
  - или в повышенном и неадекватном критическом отношении к управлению,
  - или в чувстве беспомощности без активной помощи со стороны руководства;
- слишком высокая конфликтность персонала и тяжелая атмосфера в коллективе, компании, организации.

Как для отдельного работника, так и для организации состояние профессионального выгорания может быть неосознанным или неправильно понятым и оцененным.

Собственное неблагоприятное состояние, как человеку, так и организации трудно, практически невозможно увидеть со стороны, поэтому отсутствуют условия для того, чтобы вовремя начать коррекционные и восстанавливающие мероприятия.