

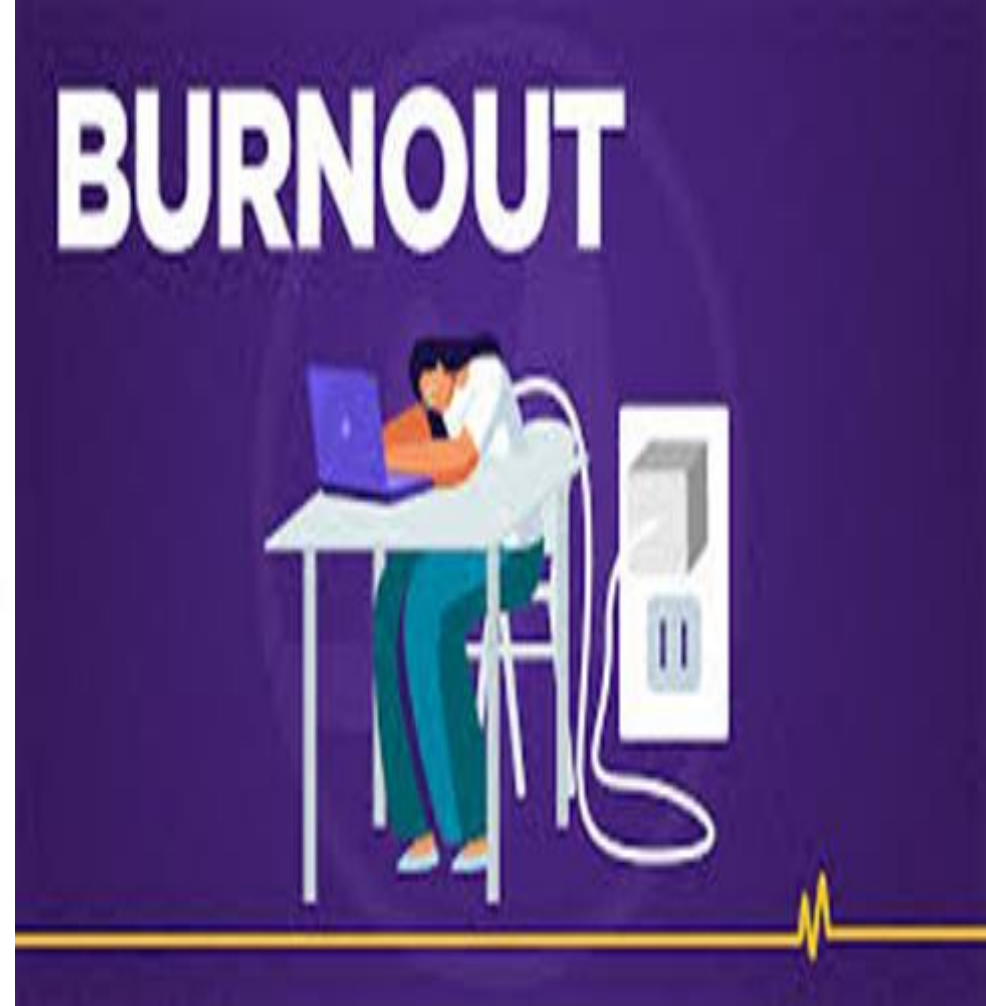


فرزانه ودودفام

1. کارشناس ارشد شنوایی شناسی از دانشگاه علوم پزشکی تهران
2. نویسنده مقالات علمی در ژورنال های علمی - پژوهشی
3. سخنرانی در کنگره های علمی مختلف
4. پژوهشگر مرکز تحقیقات گوش و حلق و بینی مشهد
5. عضو هیات تحریریه نشریه آموزش پزشکی
6. کوچ سطح حرفه ای FCA
7. کوچ سلامت و نیک زیستی



کوچینگ و فرسودگی شغلی پزشکان



سرفصلها



- تعریف فرسودگی شغلی
- میزان شیوع در ایران و جهان
- علل و عوامل ایجاد
- نحوه ارزیابی
- درجه بندی
- علایم
- عوارض
- راهبردهای مقابله ای

توافق

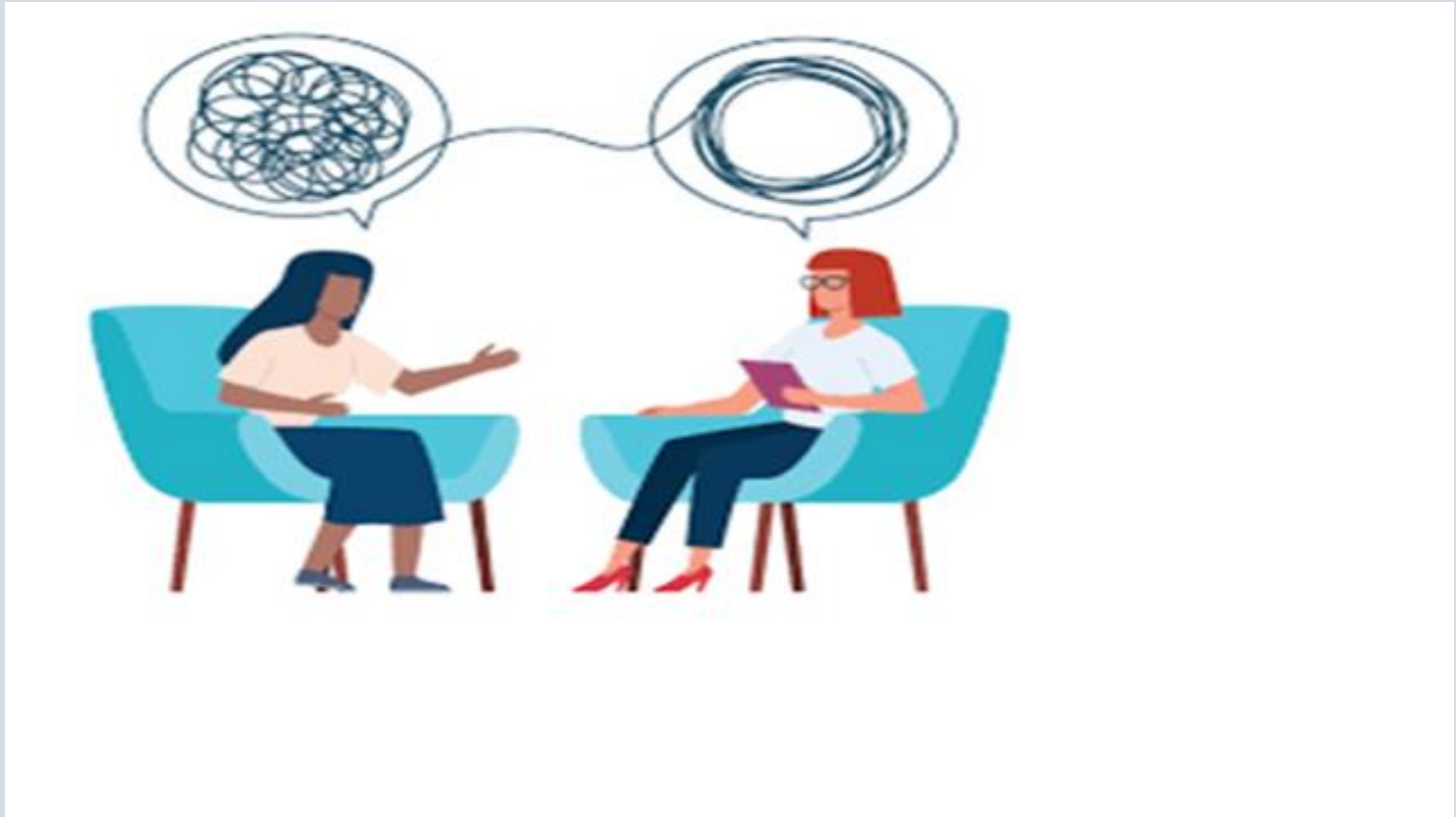
هفته کوچینگ لینکس



روایت



موضوع چیست؟



سوال

نیاز اصلی این پزشک چیست؟

چه چیزهایی برایش ارزش هست؟

چه خواسته ای دارد؟



فرسودگی شغلی چیست؟

- فرسودگی شغلی عارضه روانشناختی شغلی در سراسر جهان است که در تمامی زمان‌ها و فرهنگ‌ها وجود داشته است.
- در سال ۲۰۰۳، هیئت بهداشت و رفاه سوئد، در باره افزایش آن ابراز نگرانی کرده و بیانیه‌ای صادر نمود و فرسودگی شغلی را بعنوان یک تشخیص پزشکی در کتابچه راهنمای ICD-10 درج نمود.
- کلینک Mayo در آمریکا برنامه‌های پیشگیری را بعنوان دستور کار خود دارد.
- آکادمی پزشکی آمریکا AAMC علاوه بر پژوهش، برنامه‌های آموزشی برای پزشکان برگزار می‌نماید.
- در بسیاری از کشورها هنوز به اندازه کافی اقدامات نظام مند پیشگیرانه یا درمانی انجام نشده است.

مفهوم فرسودگی شغلی چیست ؟

برای اولین بار در سال 1974 توسط فرویدنبرگر مطرح گردید

بیشتر در مشاغلی که با انسان سروکار دارند بروز می باید

احساس کسالت و خستگی نسبت به انجام کار

احساس فشار در محیط کار ناشی از عوامل درونی و بیرونی
(بصورت مزمن و مستمر) و نگرش منفی به کار

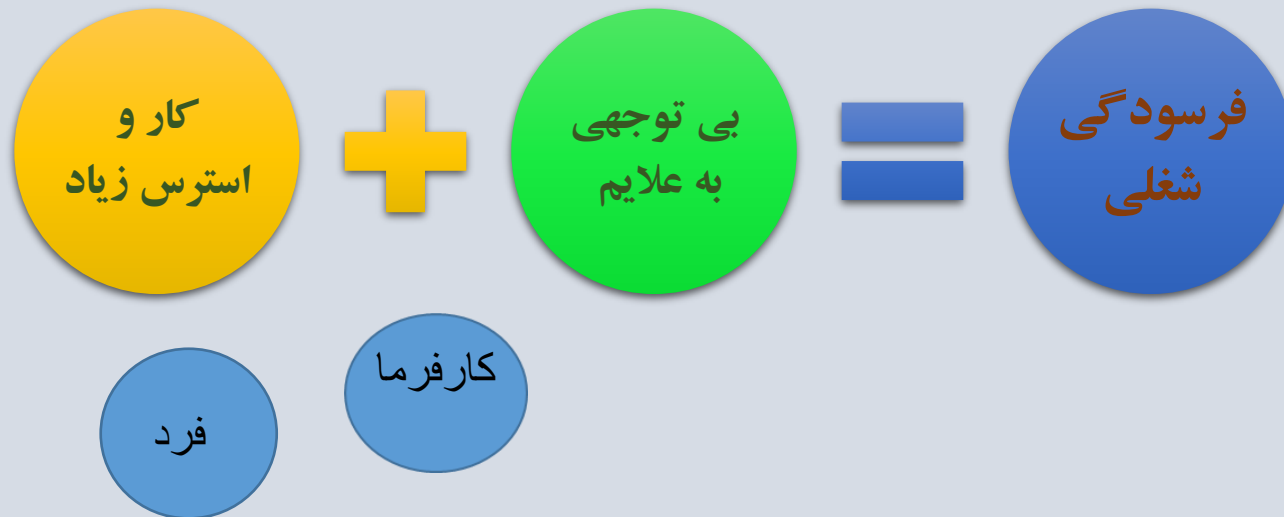
فرایندی تدریجی که در طی زمان طولانی ایجاد می گردد

تعریف فرسودگی شغلی

- طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی "فرسودگی شغلی استرس مزمن محل کار است که با موفقیت مدیریت نشده است"
- حالتی از خستگی مزمن جسمی و عاطفی که در نتیجه استرس طولانی مدت در محیط کار و یا مسولیت حرفه ای ایجاد می گردد.
- و این مورد خود را بصورت احساس تهی شدن از انرژی ،حس منفی یا بدبینی نسبت به شغل و کاهش کارایی حرفه ای ،خود را نشان می دهد.

فرمول فرسودگی شغلی

حرفه ای که ساعت کاری طولانی دارد و افراد کنترل کمتری بر وظایف یا تصمیم گیری های کاری خود دارند، در صورت بی توجهی و گذشت زمان منجر به کاهش علاقه به کار و ایجاد نگرش منفی نسبت به همکاران و مراجعان می گردد و به فرسودگی شغلی منجر می گردد.



علل فرسودگی شغلی



- حجم کاری بالا و وظایف متعدد
- عدم تعادل بین کار و زندگی
- ساعات کاری طولانی
- بروکراسی اداری
- کمبود منابع
- عدم امنیت شغلی
- تعاملات دشوار با بیماران و همکار
- حمایت ناکافی
- عدم قدردانی

روند شکل گیری فرسودگی شغلی

استرس مداوم در محل کار

شرایط کاری سخت

عدم توجه به علایم هشداردهنده

غفلت از نیازهای خود

انکار مشکل

مسخ شخصیت و پوچی

افسردگی شدید و افکار خودکشی

مولفه های مهم فرسودگی شغلی

- **خستگی هیجانی**: اصلی ترین بعد فرسودگی است و به خستگی مفرط ذهنی و جسمی، ناامیدی، منفی نگری و نبود نشاط اشاره دارد.
- **مسخ شخصیت**: شامل دوری گزینی هیجانی، کاهش همدلی و شفقت، بدبینی به دیگران و تحریک پذیری است
- **احساس کاهش شایستگی و موفقیت فردی**: به احساس بی کفایتی، ناشایستی، ناموفق بودن و نارضایتی اشاره میکند در این بعد، اشخاص ارزیابی منفی و پایینی از عملکرد خودشان دارند و برچسب های غیرمنصفانه و بیرحمانه به خودشان میزنند



شیوع فرسودگی شغلی

- میزان شیوع فرسودگی شغلی بر حسب، شغل، جنسیت متفاوت است
- در مشاغل پر استرس مرتبط با مراقبت های درمانی و بهداشتی، آموزش، مددکاری، خدمات اورژانسی بیشتر است
- زنان بیشتر از مردان مستعد فرسودگی شغلی هستند



شیوع فرسودگی شغلی

شیوع فرسودگی شغلی در ایران: مطالعه مرور سیستماتیک و متاآنالیز

احسان بسطامی^۱، کورش سایه میری^۲، طاهره بسطامی^۳، بهزاد چراغی زادگان^۱

^۱ مرکز تحقیقات آسیب های روانی- اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران
^۲ گروه آمارحیاتی، مرکز تحقیقات آسیب های روانی- اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران
^۳ کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۸/۲، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۱۲

میزان شیوع فرسودگی شغلی در ایران در سال 1397 با روش مرور سیستماتیک 43 مطالعه، مورد بررسی گرفت که نتایج آن بدین شرح است:

- بعد موفقیت فردی (46%)
- بعد خستگی عاطفی (36%)
- بعد مسخ شخصیت (23%)

شیوع فرسودگی شغلی

1 result (0.03 sec)

Physician burnout: coaching a way out

[PDF] springer.com


G Gazelle, [JM Liebschutz](#), H Riess

Journal of general internal medicine, 2015 - Springer

Abstract

Twenty-five to sixty percent of physicians report burnout across all specialties. Changes in the healthcare environment have created marked and growing external pressures. In addition, physicians are predisposed to burnout due to internal traits such as compulsiveness, guilt, and self-denial, and a medical culture that emphasizes perfectionism, denial of personal vulnerability, and delayed gratification. Professional coaching, long utilized in the business world, provides a results-oriented and stigma-free

SHOW MORE ▾

☆ Save  Cite Cited by 309 Related articles All 12 versions

شیوع فرسودگی شغلی پزشکان در کشورهای جهان با وقوع پاندمی کووید تشدید پیدا کرد. طبق مطالعه ای که در سال 2021 در کانادا انجام شد 53% از پزشکان فرسودگی شغلی را تجربه کرده اند که تقریباً حدود دو برابر نتایج مطالعه سال 2017 است (30%).

چه تخصص هایی بیشتر دچار فرسودگی شغلی می شوند؟

- **Emergency medicine physicians** are the most burnt out physician specialists for the second year in a row, with 63% experiencing burnout, according to Medscape's 2024 "Physician Burnout and Depression Report,

- متخصصین طب اورژانس بالاترین درصد تجربه فرسودگی شغلی را در بین متخصصین دیگر دارا می باشند

چه کسانی مستعد فرسودگی شغلی هستند؟

- individuals who have higher levels of neuroticism and lower agreeableness, conscientiousness, extraversion, and openness to experience are more prone to experiencing job burnout.

- کسانی که دارای سطوح بالاتری از احساسات منفی را دارا می باشند
- سازگاری ، گشودگی کمتری نسبت به وقایع را دارند
- تمایل بیشتری برای برتری جویی دارند



خصوصیات افراد مستعد فرسودگی شغلی

در حین غذا خوردن
مشغول کار هستند

دیر از سر کار
بر می گردند

زود سر کار
می روند

تفریح رفتن آنها به
خاطر کارشان است

به ندرت به مرخصی یا
تعطیلات می روند

کارها را به منزل می برند

غذا خوردن آنها
بی نظم است

خواب آنها بی نظم است

وقت را برای همسر و
فرزندان جیره بندی می کنند

عدم جرات مندی

افراد آرمانگرا

مدت طولانی در
یک شغل ثابت اشتغال
به کار دارند

علائم و نشانه های فرسودگی شغلی

- خستگی بدنی
- درد های جسمانی مداوم (سر درد ، مشکلات گوارشی و ...)
- تغییر در اشتها و الگوی خواب
- احساس بدبینی و یا بی تفاوتی
- خستگی عاطفی
- حساسیت زیاد
- مشکل در تمرکز
- اشتباهات مکرر
- کاهش عزت نفس



نشانه ها و شاخصه های ناشی از فرسودگی شغلی

آی علاقه شدن نسبت به شغل خود، افسردگی ، احساس به دام افتادن در شغل ، احساس درماندگی و ناتوانی ، احساس مورد تأیید و تشویق قرار نگرفتن ، احساس جدایی از دیگران و بیگانگی ، احساس بی تفاوتی و ملامت و بیزاری و از دست دادن همدلی نسبت به دیگران است

شاخصهای
هیجانی

بدبینی و بدگمانی نسبت به دیگران ، بی اعتمادی نسبت به مدیریت سازمان محل کار خود، گله مند شدن از دیگران را در پی دارد.

شاخص های
نگرشی

تحریک پذیری و پرخاشگری ، کناره گیری از دیگران ، کاهش توانایی برای انجام دادن وظایف شغلی ، محدود شدن فعالیتهای اجتماعی و تفریحی ، افزایش موارد سوء مصرف دارو، افزایش مشکلات و ناسازگاری بامدیران ، کارمندان ، همکاران ، همسر و فرزندان

شاخص های
رفتاری

نشانه ها و شاخصه های ناشی از فرسودگی شغلی

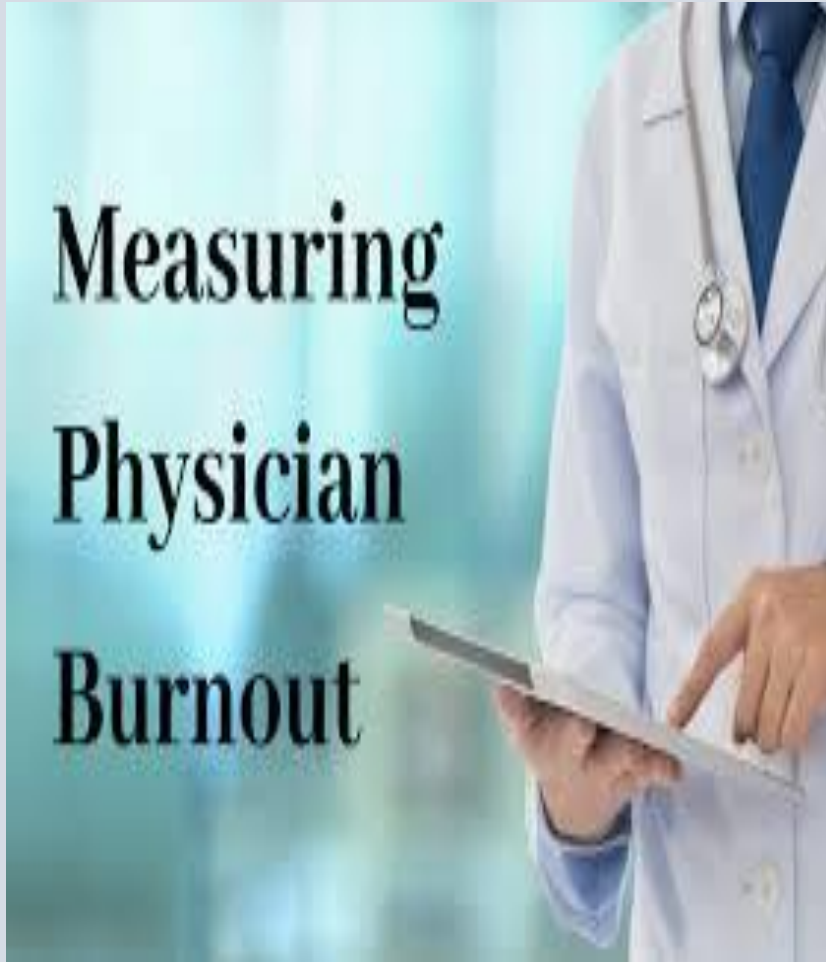
احساس خستگی ، ابتلا به دردهای عضلانی ، انواع سردردها، بی نظمی در عادات ماهانه در زنان ، تغییر در عادات برای خوابیدن (کم خوابی)، ابتلا به اختلال گوارشی و سرماخوردگی های مکرر.

شاخصهای
روان تنی

کاهش رسیدگی به خواسته های بیمار ، غیبت از کار، ترک شغل، تغییر شغل و سوانح و حوادث در کار نیز نقشی چشمگیر در رفتار این افراد دارد

شاخصهای
سازمانی

ارزیابی میزان فرسودگی شغلی



ابزار رایج برای ارزیابی فرسودگی شغلی: در سال 1981، ماسلاچ و جکسون اولین ابزار پرکاربرد را برای ارزیابی فرسودگی شغلی، تحت عنوان پرسشنامه فرسودگی شغلی ماسلاچ (MBI) طراحی نمودند.

• یکی از معتبرترین ابزار نشانه شناسی و تشخیص فرسودگی شغلی را پروفسور Maslach ارائه کرده است.

• این پرسشنامه سه مؤلفه اصلی فرسودگی شغلی را مورد ارزیابی قرار می دهد.

1. خستگی هیجانی

2. مسخ شخصیت

3. احساس کاهش شایستگی و موفقیت فردی

Prof. Christina Maslach





درجات فرسودگی شغلی

1. Honeymoon phase

با اشتیاق اولیه و انگیزه بالا و سطح انرژی بالا و اشتیاق برای مقابله با چالشها مشخص می شود

2. Onset of stress

در این مرحله، فرسودگی شغلی با افزایش تقاضای کاری و افزایش فشار و استرس مداوم علائم خفیف فرسودگی شغلی ظاهر میشود (احساس خستگی و تحریک پذیری) مشخص می شود

3. Chronic burnout

این مرحله، با تشدید علائم و خستگی هیجانی، از دست دادن علاقه و انگیزه در کار و تجربه علائم فیزیکی (بدنی) مانند سردرد یا مشکلات گوارشی مشخص می شود

4. Crisis or burnout syndrome

این مرحله با خستگی کامل ذهنی، هیجانی و جسمی، بدبینی شدید، احساس درماندگی، اختلال در عملکرد شناختی و کاهش عملکرد مشخص میشود

The 5 Stages of Burnout



Honeymoon



Onset of
stress



Chronic
stress



Burnout



Habitual
burnout

تفاوت بین فرسودگی شغلی و استرس

• فرسودگی شغلی مفهومی متمایز از سایر اختلالات خلقی است و میتوان گفت بین استرس و افسردگی جای دارد فرسودگی از استرس مزمن ناشی میشود و میتواند به افسردگی بینجامد.

• فرسودگی شغلی و افسردگی با هم هم بسته اند اما مفاهیم متمایزی دارند

افسردگی

فرسودگی
شغلی

استرس

عوامل
شغلی

عوامل
فردی



تفاوت بین استرس و فرسودگی شغلی

Difference Between Stress And Burnout

Stress	Burnout
• Emotions are over-reactive	• Emotions are blunted
• Produces urgency and hyperactivity	• Produces helplessness and hopelessness
• Loss of energy	• Loss of motivation, ideals, and hope
• Leads to anxiety disorders	• Leads to detachment and depression
• Primary damage is physical	• Primary damage is emotional
• May kill you prematurely	• May make life seem not worth living

فرسودگی شغلی و افسردگی

• فرسودگی شغلی غالباً با مجموعه کاملی از علائم افسردگی (نظیر خلق و خوی منفی، تغییرات شناختی، اختلال خواب) همراه است. یافته های بدست آمده از شواهد و بررسی های متعدد حاکی از آن است که فرسودگی شغلی از لحاظ علت شناسی، بالینی و بیماری شناسی مشابه افسردگی است.

• ولیکن در فرسودگی شغلی پدیده افسردگی مرتبط به کار هست ولی در افسردگی، احساسات منفی مرتبط به همه عرصه های زندگی است



راهبرد مقابله ای با فرسودگی شغلی

• پیشگیری کم هزینه ترین راه برای محافظت از خود در برابر فرسودگی است

• روشهای خود یاری

1. تغییر شیوه زندگی (برنامه های خودمراقبتی و تعیین مرز ، تفویض مسولیت ها و اختصاص تایمی برای استراحت و کسب آرامش....)
2. کسب مهارت های کارآمد (مدیریت استرس، مدیریت زمان ، تعادل بین کار و زندگی)

• روشهای حمایتی

1. روانشناس
2. مشاور
3. کوچ

• روشهای مداخله درمانی

1. روان درمانگر
2. روانپزشک



راهبرد مقابله ای سیستمی و سازمانی با فرسودگی شغلی

کاهش امکان فرارگیری افراد در معرض خطر و
محركهای تنش زا

بهبود شبکه های ارتباطی در سازمان
(امکان ارائه انتقادات و رابطه ای مناسب بین مدیران و کارمندان)

بکارگماری افراد نه تنها بر اساس علایق بلکه بر اساس
توانمندی و ویژگیهای شخصیتی

ایجاد انگیزه های کاری و شغلی در بین همکاران

ایجاد فضای اعتماد در محیط کار

یادگیری نحوه مقابله با مسائل و مشکلات و آموزش به دیگران

COACHING



راهبرد فردی (کوچینگ)

- در کوچینگ تمرکز بر زمان حال و آینده است و حرکت رو به جلو است
- در کوچینگ تمرکز بر درون است و عمدتاً با افزایش منبع کنترل درونی، فرد را یاری می بخشد
- احساس کنترل داشتن در جنبه های گوناگون زندگی موجب خشنودی و رضایت و در نتیجه موجب احساس سلامتی بیشتر و افزایش طول عمر افراد می گردد.
- روشی نتیجه گرا، بدون انگ (stigma free) برای سامان دهی به فرسودگی شغلی است



- افزایش خودآگاهی self awareness
- استفاده از نقاط قوت فردی
- چالش کشیدن افکار و باورهای فرد
- بررسی دیدگاه های جدید
- همسویی وظایف حرفه ای با ارزش های شخصی فرد
- ایجاد احساس موفقیت در فرد

کوچینگ

- تمرکز بر ریشه ها: شناسایی دقیق ریشه اصلی استرس و فرسودگی با مشارکت پزشک
- رویکرد فردی: تدوین استراتژی مقابله ای با مشارکت هم بر حسب توانمندی های خاص پزشکان
- ایجاد تعادل بین کار و زندگی
- انعطاف پذیری و تاب آوری
- توانمند سازی و استقلال
- ارتقای خود آگاهی
- تشویق و حمایت
- محرمانگی و امنیت



- کوچینگ به افراد کمک میکند تا ارزش های خود را شناسایی کنند و آنها را با اهداف حرفه ای و شخصی خود همسو و هماهنگ کنند
- مشارکت با مراجع در شناسایی و بکارگیری نقاط قوت
- ایجاد فضای حمایتی و تشویقی
- تغییر دیدگاه
- افزایش تاب آوری
- افزایش بهره وری
- افزایش رضایت شغلی
- کاهش استرس



آیا مراجعی با چنین ویژگی هایی داشته اید ؟



کوچ چه کمکی میتواند به پزشکان برای مقابله با فرسودگی شغلی، انجام بدهد؟



• چه نگرانی‌هایی در مورد استفاده از کوچینگ برای کمک به پزشکان وجود دارد؟



چگونه می توان از کوچینگ برای ایجاد یک فرهنگ سازمانی سالم تر و کارآمدتر در محیط های درمانی استفاده کرد؟



• فرسودگی شغلی فقط یک موضوع فردی نیست و خطری برای اختلال عملکرد سازمانی نیز هست. علاوه بر مقابله بطور فردی، تغییراتی باید در سطح سازمانی نیز ایجاد شود تا اثر بخشی هر کدام به حداکثر برسد

• در سطح سازمان :

• افزایش سرمایه گذاری در توسعه رهبری

• ارائه برنامه کاری منعطف

• کاهش بار تکنولوژی

• تهیه ابزاری برای مداخلات فردی

• کاهش بار فعالیت غیر بالینی پرسنل



Review

مطالعات موجود در زمینه نقش کوچینگ در کاهش علائم فرسودگی شغلی


- در این مقاله به بررسی عواملی که منجر به فرسودگی شغلی پزشکان می شود پرداخته شده و همچنین نویسندگان توضیح می دهد که چگونه کوچینگ به پزشکان در مقابله با فرسودگی شغلی کمک میکند

Find a journal | Publish with us | Track your research | Search | Cart

Home > [Journal of General Internal Medicine](#) > Article

Physician Burnout: Coaching a Way Out

Original Research | [Open access](#) | Published: 20 December 2014
Volume 30, pages 508–513, (2015) [Cite this article](#)



Journal of General Internal Medicine

[Aims and scope](#) →

[Submit manuscript](#) →

[Download PDF](#) ↓

✔ You have full access to this [open access](#) article

مطالعات موجود در زمینه نقش کوچینگ در کاهش علائم فرسودگی شغلی

- در این مقاله به بررسی روشهای پیشگیری از فرسودگی شغلی پرداخته شده و مطرح می کند که آیا ارتقای رضایت شغلی به تنهایی کافی است یا نیاز به رویکردهای دیگری نیز وجود دارد
- همینطور به بررسی نقش کوچینگ در کاهش فرسودگی شغلی پزشکان هم اشاره شده است

[Home](#) > [Israel Journal of Health Policy Research](#) > [Article](#)

Preventing physician burnout: satisfaction or something more?

Commentary | [Open access](#) | Published: 27 March 2019

Volume 8, article number 34, (2019) [Cite this article](#)

[Download PDF](#) ↓

✓ You have full access to this [open access](#) article



[Israel Journal of Health Policy Research](#)

[Aims and scope](#) →

[Submit manuscript](#) →

نتیجه گیری

کوچینگ بعنوان رویکردی جامع و موثر، میتواند به پزشکان در مقابله با چالش های شغلی و حفظ سلامت روان و عملکرد شغلی شان کمک کند .

با توجه به مزایای متعدد کوچینگ ،میتوان آنرا بعنوان ابزاری ارزشمند جهت حمایت از پزشکان در نظر گرفت.

توصیه های کاربردی:

کوچ های wellness لازم است از صلاحیت و تجربه کافی در زمینه کوچینگ پزشکان برخوردار باشند

روند جلسات لازمست بطور مستمر ارزیابی وپایش شود تا اثر بخشی جلسات مشخص گردد



FEEDBACK