

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Характеристика адаптационных возможностей и эмоционального
выгорания личности медицинских работников**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 442 группы

Направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

профиля «Психология образования»

факультета психолого-педагогического и специального образования

Тугушевой Альфии Фейясовны

Научный руководитель:

к. психол.н., доцент

И.В. Малышев

Зав. кафедрой:

д.психол.н., профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

С эмоциональным выгоранием нередко связывается снижение здоровья (психического и физического) у медицинских работников. Их деятельность требует высокого уровня самообладания и самоотдачи, является эмоционально насыщенной, так как каждый день происходят обращения пациентов с проблемами и негативными эмоциями. Необходимо устанавливать «барьер» от эмоционального перенапряжения, но существует такой феномен как эмпатия, человек зачастую переживает эмоции других людей. Весь этот «груз» эмоций отражается, как ухудшением здоровья самого человека, так и снижением результативности труда.

Из этого следует, что развитие эмоционального выгорания у медицинских работников может привести к отрицательным последствиям не только для самих работников, но и для их пациентов, так как ухудшается качество манипуляций и характер психологического контакта. Отсюда, профилактика эмоционального выгорания – это актуальная проблема в современной системе здравоохранения.

В медицинских учреждениях в последнее время актуальным является вопрос нехватки кадров, поэтому привлечение новых медицинских работников является необходимостью. Это объясняет то, что нужно развивать адаптационные возможности у персонала, потому что они также влияют на продолжительность и продуктивность работы.

Предлагаемые в Российской Федерации меры по предотвращению синдрома эмоционального выгорания медицинских работников (письмо Минздрава России от 7 мая 2020 г. №28-3/И/2-6111с [Ошибка! Источник ссылки не найден.] и Информационное письмо ФГБУ «НМИЦ ПН им. В. П. Сербинского» Минздрава России[Ошибка! Источник ссылки не найден.]) подготовлены психиатрами и психологами, а не организаторами здравоохранения, что говорит о слишком обобщенном характере данных рекомендаций.

Все это определяет актуальность настоящего исследования. Проблема, которую мы решали в данной выпускной квалификационной работе, может быть сформулирована в вопросах: какие особенности имеют адаптационные возможности эмоционального выгорания медицинских работников? Как можно развивать адаптацию для предупреждения эмоционального выгорания?

Объектом исследования является адаптация личности эмоционально выгорающих медицинских работников.

Предмет: характеристика адаптационных возможностей и эмоционального выгорания личности медицинских работников.

Цель: изучение адаптационных возможностей и эмоционального выгорания личности медицинских работников.

Гипотеза: у медицинских работников с разным уровнем эмоционального выгорания наблюдаются определенные особенности социально-психологической адаптации и личностных качеств, что проявляется в корреляционных взаимосвязях.

Задачи:

1. Изучить понятие «адаптационные возможности» в научной литературе: Дать характеристику феномену «эмоциональное выгорание» Проанализировать современные исследования, направленные на изучение адаптационных возможностей эмоционального выгорания медицинских работников;

2. Организация и анализ результатов эмпирического исследования.

3. Выявить корреляционные взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и социально-психологической адаптацией медицинских работников;

4. Дать рекомендации по результатам эмпирического исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме эмоционального выгорания и социально-психологической адаптации медицинских работников;
2. Диагностические методики: Диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко) [Ошибка! Источник ссылки не найден.]; Диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерс, Р. Даймонд [Ошибка! Источник ссылки не найден.]; Методика ММРІ [Ошибка! Источник ссылки не найден.]; Многофакторный личностный опросник 16PF (SixteenPersonalityFactorQuestionnaire, 16PF) Р. Кеттела [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Практическая значимость исследования определяется тем, что наши разработки могут быть использованы руководителями медицинских организаций и психологами для предотвращения появления эмоционального выгорания у сотрудников.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Объем работы – 55 страниц, список использованных источников содержит 50 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Труд персонала –важный аспект в управлении организацией. Создание эффективного рабочего коллектива гарантирует качественный труд в процессе деятельности организации, что приносит прибыль. Кадровая политика имеет несколько основных направлений:

1. Политика оплаты труда;
2. Подбор кадров и их адаптация;
3. Политика обучения персонала;
4. Политика формирования кадровых процедур;
5. Политика социальных отношений.

Как можно видеть, адаптация работника – это важное направление кадровой политики. При этом, администрация медицинских работников уделяет мало внимания этому направлению. Адаптация – это одно из ключевых понятий в сфере естественнонаучного, гуманитарного и общественно-научного подхода изучения человека. Поэтому как в русскоязычной, так и в зарубежной литературе, можно найти огромное количество трактовок данного феномена.

Первым термин «адаптация» рассмотрел в своих работах физиолог Ауберт в 1865 году. Позднее данный феномен стал употребляться как приспособление живых организмов к окружающей среде (биологический аспект). Современная психология «адаптацию» трактует в связи с определенными периодами жизни человека, данный термин стал предметом изучения множества областей науки.

Анализ научной литературы позволил нам выделить еще несколько видов адаптации персонала: психофизиологической, социально-психологической, профессиональной и организационной.

Психофизиологическая адаптация включает в себя приспособление к определенному трудовому режиму и условиям отдыха. Профессиональная адаптация напрямую связана с приобретением медицинским работником необходимых для работы знаний и умений. Организационная адаптация включает в себя ответы на некоторые вопросы. Например, какая стратегическая цель и основные задачи организации? Что разрешено делать работникам, а что нет? Каким образом нужно решать возникшие вопросы?

Эмоциональное выгорание – это один из новейших механизмов защиты, поэтому его определение является достаточно размытым. Данный синдром можно рассматривать с разных точек зрения: как полисистемный детерминированный системоконспект, который связан с изменениями в поведении; копинг-стратегиями личности; искажением процесса развития личности и самоактуализации. Психологическая природа эмоционального выгорания начала изучаться недавно. Терминологически существует достаточно большое количество трактовок данного понятия, что подчеркивает

его размытость. Часто эмоциональное выгорание рассматривается как сложное многоаспектное явление, у которого неоднозначно определено место в системе психологических знаний.

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) введен Г. Фрейденбергом в 1974 году. Оно характеризуется как психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в тесном и интенсивном общении с другими людьми (пациенты, клиенты) и в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. В первой трактовке «эмоциональное выгорание» определяется как состояние истощения с ощущением беспомощности.

Для профилактики эмоционального выгорания у медицинских работников предлагаются следующие меры профилактики:

1. Занятие физическими упражнениями и релаксацией;
2. Обязательность максимально возможного общения в кругу семьи и заботы о ней;
3. Хобби для более обогащающего проведения свободного времени;
4. Культивирование совместных мероприятий в коллективе, направленных на расширение социального общения и снятия производственного напряжения.

В современной научной литературе существует огромное количество исследований, посвященных эмоциональному выгоранию и адаптации медицинских работников. Однако, недостаточно тех, которые изучают взаимосвязи и взаимовлияние этих двух феноменов. Отсюда, необходимо организовать собственное эмпирическое исследование. Исходя из этого, во второй главе нами были описаны результаты эмпирического исследования адаптационных возможностей и эмоционального выгорания медицинских работников.

У испытуемых в средней степени развито переживание психотравмирующих обстоятельств, в большинстве своем они довольны собой, однако, при некоторых обстоятельствах медицинские работники считают себя «загнанными в клетку», у них в эти моменты часто проявляется депрессия и

тревога. Постоянную и устойчивую выраженность данных симптомов показало малое количество медицинских работников, значит, у большинства испытуемых имеет место быть эмоциональное выгорание.

Эмоциональная и личностная отстраненность проявляется только в экстремальных ситуациях, когда наблюдается уровень эмоционального дефицита. У некоторых медицинских работников проявляются психосоматические и психовегетативные нарушения, однако, выражены они не на высоком уровне.

У большинства медицинских работников наблюдается способность оказывать сопротивление отрицательным факторам внешней среды, эмоциональное выгорание развито преимущественно на среднем уровне, однако, истощение от своей профессиональной деятельности также имеет место быть у испытуемых, они чувствуют состояние опустошение, на работе медицинские работники испытывают стресс.

Результаты исследования выраженности у медицинских работников эмоционального выгорания позволили сделать вывод, что наибольшее распространение получила «Резистенция». Наиболее распространенным является средний уровень эмоционального выгорания. Это говорит о том, что у медицинских работников при каких-либо условиях окружающей среды этот параметр может развиваться и дальше без проведения специальной работы по коррекции и профилактики.

У испытуемых с высоким уровнем эмоционального выгорания чаще всего наблюдается низкий уровень социально-психологической адаптации за счет эскапизма и их склонности быть ведомыми другими людьми.

Корреляционный анализ показал, что эмоциональное выгорание оказывает влияние на снижение уровня адаптированности и повышение дезадаптированности медицинских работников, они в меньшей степени могут критически относиться к самому себе, видеть собственные достоинства и недостатки. Уровень эмоционального комфорта становится заметно выше, контролировать ситуацию внутренне и внешне при развитии эмоционального

выгорания становится достаточно сложно. Все в меньшей степени испытуемые видят достоинства окружающих людей, обращая внимание лишь на их недостатки, доказывать свою точку зрения становится неинтересным для медицинских работников, достаточно часто они уходят от проблем в себя при отдаче инициативы другим людям (ведомость).

Испытуемые с эмоциональным выгоранием склонны к стоп-реакциям в поведении, что может блокировать их активность и усложнять построение межличностных отношений в коллективе, зачастую наблюдается усиление самоконтроля. Особенности характера у медицинских работников с высоким выгоранием чаще всего гипертимы, они излишне импульсивны, у них неустойчивы интересы и наблюдается некоторое упорство в отстаивании собственного мнения. Можно предположить, что при благоприятных окружающих условиях (интересный медицинский случай и т.п.) у них наблюдается некоторая активность во взаимоотношениях, а при обыденной жизни они отстраняются от окружающих людей.

Корреляционный анализ подтвердил, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на уровне самооценки, эмоциональной стабильности, стремлении к доминированию. У медицинских работников с выраженным эмоциональным выгоранием наблюдается повышение самоконтроля и подозрительности ко всему, что происходит.

На сегодняшний день необходимой первоочередной базовой частью профилактики эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка специалистов еще на уровне обучения в ВУЗе. Это не только теоретические основы психологии, а и практическое обучение, которое направлено на развитие стрессоустойчивости в жизни и на рабочем месте. На данный момент времени существует немало различных методик, тренингов, советов по предупреждению синдрома эмоционального выгорания медицинских работников и не только:

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация – это процесс приспособления к условиям труда и окружающей среды. Существует несколько классификаций адаптированности, которые должны быть в должном объеме развиты у медицинских работников для успешной трудовой деятельности.

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) введен Г. Фрейденбергом в 1974 году. Оно характеризуется как психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в тесном и интенсивном общении с другими людьми (пациенты, клиенты) и в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. В первой трактовке «эмоциональное выгорание» определяется как состояние истощения с ощущением бесполезности

Стадии эмоционального выгорания:

1. Стадия первая - «медовый месяц». Сотрудник выполняет поручения с энтузиазмом, от работы испытывает удовольствие и доволен ей.

2. Стадия вторая - «недостаток топлива». На смену энтузиазму приходит апатия и усталость, возможны проблемы со сном. Может пропасть интерес, как к выполняемой работе, так и к организации в целом. Возможны нарушения трудовой дисциплины и дистанцирование от профессиональных обязанностей.

3. Стадия третья – «хронические симптомы». Повышенные нагрузки приводят к изнеможению и общему ослаблению организма, что делает человека подверженным различным заболеваниям, а также психологическим переживаниям, таким как чувство подавленности и злобы, хроническая раздражительность, ощущение «загнанности в угол» и постоянной нехватки времени.

4. Стадия четвертая – «кризис». На данной стадии речь идет о развитии хронических заболеваний, в результате которых возможна частичная или полная потеря работоспособности. Ощущение неудовлетворенности собой, как профессионалом и личностью, качеством жизни в целом усиливается.

5. Стадия пятая – «пробивание стены». Своего пика достигают физические и психологические проблемы, что может стать причиной развития опасных заболеваний. Карьера находится под угрозой.

После проведения теоретического анализа литературы по теме исследования, нами была выявлена необходимость организации и интерпретации результатов эмпирического исследования, целью которого является характеристика адаптационных возможностей и эмоционального выгорания личности медицинских работников. Нами выявлено, что адаптационные возможности у медицинских работников развиты недостаточно, находит свое место феномен эмоционального выгорания. Корреляционный анализ показал наличие взаимосвязей между данными показателями и личностными характеристиками медицинских работников.

Таким образом, мы достигли цели и доказали гипотезу выпускной квалификационной работы.