

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/423975>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ 6

1.1. Понятие эмоционального выгорания 6

1.2. Характеристика удовлетворенности трудом 12

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ И СТАДИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА 17

2.1. Организация и методы исследования 17

2.2. Интерпретация результатов исследования 20

2.3. Практические рекомендации студентам медицинского колледжа по снижению и профилактике эмоционального выгорания 27

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 31

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 33

ПРИЛОЖЕНИЕ 35

1.1. Понятие эмоционального выгорания

Впервые о синдроме эмоционального выгорания сообщил Х. Френден-бергер в 1974 году. Термин «выгорание» был предложен им для описания состояния деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдавшееся у работников психиатрических учреждений. Ученый посчитал, что причиной профессионального выгорания является дистресс, связанный с рабочими обязанностями [17].

К. Маслач определяет выгорание как синдром физического и эмоционального истощения, который включает развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [Нетребко, 2019].

Согласно К. Маслач, синдром эмоционального выгорания представляет собой трехмерную конструкцию, включающую эмоциональное истощение; деперсонализацию (тенденцию к развитию негативного отношения к клиентам); снижение личных достижений проявляется либо в тенденции к негативной оценке себя в профессиональном плане, либо в умалении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, ответственности перед другими, снятии ответственности и перекладывании ее на других [Maslach, 1996].

Японские исследователи считают, что для определения эмоционального выгорания следует добавить четвертый фактор "Вовлеченность" (зависимость, вовлеченность в процесс). Большинство экспертов признают необходимость учитывать три компонента для определения наличия и степени "выгорания". В то же время вклад каждого из факторов различен (например, исключение фактора "снижение личных достижений" приближает эмоциональное выгорание к депрессии) [Водопьянова, 2008].

В.В. Бойко отмечает, что эмоциональное выгорание представляет собой выработанный индивидом механизм противодействия психотравматическому воздействию, который выражается в полном, либо частичном исключении эмоционального компонента. Таким образом складывается определенный стереотип профессионального поведения [Бойко, 2003].

Большинство специалистов говорят о том, что процесс личностных изменений при эмоциональном выгорании стадиен. Так, М. Буриш выделялись такие фазы развития выгорания как:

1. Предупреждающая фаза. При этом наблюдается:

- чрезмерное участие, которое проявляется через несоразмерное участие, активность, чувство незаменимости, отказ от потребностей, которые не связаны с работой, вытеснение неудач, разочарований, ограничение социальных контактов;
- истощение, которое проявляется чувством усталости, бессонницей.

2. Фаза снижения собственного участия. На данной стадии развития выгорания снижается доля участия в

отношении:

- непосредственных участников рабочего процесса, например сотрудников, пациентов, учеников (потеря положительного настроя, переход от помощи к надзору, приписывание вины за собственные неудачи другим участникам рабочего процесса, доминирование стереотипного поведения, негуманное отношение к людям);

- других окружающих (отсутствие сопереживания, цинизм, безразличие);

- собственной профессиональной деятельности (нежелание выполнять свои профессиональные обязанности, искусственное продление перерывов в работе, опоздания на работу, более ранний уход с работы, акцент на материальном аспекте трудовой деятельности).

3. Фаза эмоциональных реакций. В данном случае наблюдаются:

- депрессия (постоянное чувство вины, снижение самооценки);

- агрессия (формирование защитных установок, обвинение других в своих ошибках, игнорирование собственного участия в рабочем процессе, принятие неверных решений, отсутствие толерантности, неспособность к компромиссу, подозрительность, конфликтность).

4. Фаза деструктивного поведения. Данная фаза проявляется в:

- сфере интеллекта (снижение концентрации внимания, способности к решению сложных задач);

- мотивационной сфере (безинициативность, снижение эффективности трудовой деятельности, выполнение заданий строго по инструкции);

- эмоционально-социальной сфере (безразличие, формализация всех контактов, безучастность в жизни других людей, избегание контактов вне работы, одиночество).

5. Фаза психосоматических реакций. При этом наблюдаются нарушения в работе иммунной, сердечно-сосудистой (гипертония, тахикардия, головные боли), нервной системы (головные боли, бессонница, депрессия, снижение либидо), пищеварительной системы. Часто формируется зависимость от никотина, алкоголя, кофеина.

6. Фаза разочарования. В данной фазе формируются отрицательные жизненные установки, чувство бессмысленности жизни, беспомощности человека в жизни, экзистенциальное отчаяние [Чердымова, 2019].

В.В. Бойко считает, что эмоциональное выгорание состоит из следующих последовательных трех фаз:

1. Невротическая реакция. На этой стадии в первую очередь меняется физическое и эмоциональное состояние человека. Наблюдается неврастения, повышенная утомляемость, снижение умственной работоспособности, раздражительность и повышенная конфликтность.

2. Резистенция. На данной стадии меняется поведение человека. Происходит изменение отношения к работе, вплоть до отвращения к ней, из-за чего выполнение профессиональных обязанностей становится формальным. Между тем наблюдается социальная отгороженность. Человек как бы воздвигает психологический барьер для защиты от окружающих.

3. Истощение (стойкое изменение личности). Происходит профессиональная деформация личности, которая проявляется в форме циничности и подчеркнутой агрессивности. Все это протекает на фоне утраты человеком способности радоваться жизни. Могут наблюдаться затяжные периоды депрессии [Бойко, 2003].

Д. Гринберг выделил такие стадии развития эмоционального выгорания как:

1. «Медовый месяц». По причине стрессов энтузиазм работника, его уровень удовлетворенности трудовой деятельностью сменяется чувством не-удовлетворенности.

2. «Недостаток топлива». Формируется дефицит ресурсов, энергии, появляются такие симптомы как усталость, апатия, нарушается сон.

3. Хронические симптомы. Отмечается истощение, раздражительность, апатия, депрессия.

4. Кризис. Проявляются хронические заболевания, которые напрямую оказывают влияние на качество жизни профессионала.

5. «Пробивание стены» формируется комплекс психологических и физических проблем [Панасенко, 2021].

Иными словами, эмоциональное выгорание – это психологический феномен, который связан с личностной деформацией личности, оказывает негативное влияние на соматическое, психическое здоровье человека, его профессиональную деятельность, социальное функционирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. СПб.: Питер, 2003. 271 с.

2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Речь, 2003. 87 с.

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С.

Старченкова. СПб.: Питер, 2008. 258с.

4. Водяха, С. А. Современные концепции психологического благополучия личности / С. А. Водяха // Дискуссия. 2012. № 2. С. 132 - 138.
5. Карапетян, Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. – 2014. – № 1 (123). – С. 171 – 182.
6. Колузаева, Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Т. В. Колузаева // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова, 2020. № 1. С. 122-130.
7. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 405-442.
8. Москалева, Т. В. Синдром эмоционального выгорания / Т. В. Москалева // Вестник Московского информационно-технологического университета Московского архитектурно-строительного института, 2018. № 4. С. 63-68.
9. Нетребко, Е. Э. Профессиональное выгорание / Е. Э. Нетребко // Глобус: психология и педагогика, 2019. №2 (30). С. 12-17.
10. Обознов, А. А. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / А. А. Обознов. – М.: Институт психологии (ИП) РАН, 2018. – 276 с.
11. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. М.: Институт психологии РАН, 2016. 605 с.
12. Панасенко, Т. В. Эмоциональное выгорание у медицинских работников / Т. В. Панасенко, Е. М. Азарко // Молодой исследователь Дона, 2021. № 5 (32). С. 97-103.
13. Психология профессионального здоровья / Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
14. Психология труда: учебник для вузов / Е. А. Климов [и др.]; под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. М.: Издательство Юрайт, 2022. 249 с.
15. Пьянкова, Л. А. К вопросу о сущности синдрома профессионального выгорания / Л. А. Пьянкова, В. Е. Хомичева // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 4. С. 90-94.
16. Пять правил выдающейся эффективности. Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания: Учебное пособие / Когон К., Борисов Е., Ионов В. М.: АЛЬПИНА, 2018. 240 с.
17. Хэмел, Г. Во главе революции. Как добиться успеха в турбулентные времена, превратив инновации в образ жизни. / Г. Хэмел. М.: Best Business Books, 2009. 368с.
18. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В. Я. Мячев. Самара: Издательство Самарского университета, 2019. 123 с.
19. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 95-129.
20. Шляпникова, И. А. Определение уровня удовлетворенности трудом работников электросетевой организации / И. А. Шляпникова, А. С. Тищенко // Инновации в науке. 2017. №9 (70). С. 43-46.
21. Щербатых, Ю. В. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / Ю. В. Щербатых. М: Добрая книга, 2018. 512 с.
22. Maslach C. Burnout Inventory Manual / C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter. Palo Alto. California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 52 p.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/423975>