

УДК 159.9:614.2

*Пантыкина М.И.,
доктор философских наук, доцент,
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»,*

Россия, г. Тольятти

Патонина И.А.,

студент,

2 курс, факультет «Педагогика и психология»,

Гуманитарно-педагогический институт,

Россия, г. Тольятти

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ С РАЗНЫМ
СТАЖЕМ: ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД**

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования взаимосвязи профессионального выгорания и психологической адаптации у медицинских работников. Обоснована актуальность изучения данной проблемы в контексте высокой распространённости выгорания в медицинской сфере. Проведён анализ взаимосвязей между показателями выгорания и адаптации с учётом профессионального стажа. Установлены различия в характере данных взаимосвязей на разных этапах профессионального развития. Полученные результаты позволяют обосновать необходимость дифференцированного подхода к профилактике и коррекции выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психологическая адаптация, дезадаптация, медицинские работники, профессиональный стаж.

***Annotation.** The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between professional burnout and psychological adaptation among medical workers. The relevance of the problem is substantiated in the context of the high prevalence of burnout in the medical field. The relationships between burnout and adaptation indicators are analyzed taking into account professional experience. Differences in the nature of these relationships at various stages of professional development are identified. The results obtained justify the need for a differentiated approach to the prevention and correction of burnout.*

***Key words:** professional burnout, psychological adaptation, maladaptation, medical workers, professional experience.*

Введение

Проблема профессионального выгорания является одной из наиболее значимых в современной психологии труда. Особую актуальность она приобретает в отношении медицинских работников, деятельность которых сопряжена с высоким уровнем ответственности, эмоциональной напряжённостью и хроническим стрессом. По данным исследований, значительная доля специалистов медицинской сферы демонстрирует признаки выгорания, что негативно сказывается как на их профессиональной эффективности, так и на качестве оказываемой помощи [1].

Несмотря на значительное количество работ, посвящённых изучению выгорания, вопрос его соотношения с психологической адаптацией остаётся недостаточно разработанным. В научной литературе данные феномены нередко рассматриваются как взаимосвязанные компоненты единого процесса профессиональной дезадаптации [6].

Теоретические основы исследования

Согласно концепции К. Маслач и С. Джексон, профессиональное выгорание представляет собой трёхкомпонентный синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [3]. В свою очередь, психологическая

адаптация рассматривается как процесс достижения внутреннего равновесия личности и её эффективного взаимодействия с социальной средой [4].

С позиции ресурсного подхода С. Хобфолла, развитие выгорания связано с утратой значимых личностных ресурсов, что приводит к снижению адаптационных возможностей субъекта [7].

Цель и гипотезы исследования

Цель исследования — выявить особенности взаимосвязи профессионального выгорания и психологической адаптации у медицинских работников с различным стажем.

Гипотезы исследования:

1. Существует статистически значимая отрицательная взаимосвязь между уровнем адаптации и выраженностью выгорания.
2. Характер взаимосвязи варьируется в зависимости от стажа профессиональной деятельности.

Методы исследования

В исследовании приняли участие 60 медицинских работников в возрасте от 24 до 77 лет со стажем работы от 1 до 53 лет. Выборка была разделена на три группы: 1–5 лет, 8–15 лет и более 16 лет.

Для диагностики использовались методики В. В. Бойко [1], Маслач–Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой [2], а также методика Роджерса–Даймонда [4].

Статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента корреляции Спирмена, критерия Краскела–Уоллиса и критерия Манна–Уитни.

Результаты исследования

Анализ данных показал наличие устойчивой отрицательной корреляции между показателями адаптации и уровнем профессионального выгорания. Наиболее выраженные связи выявлены между адаптацией и такими компонентами выгорания, как эмоциональное истощение и деперсонализация [5].



Рисунок 1. Структура взаимосвязей показателей профессионального выгорания и психологической адаптации

Выявлено, что в группе специалистов с начальным стажем наблюдается низкий уровень адаптации при умеренной выраженности выгорания. В группе со стажем 8–15 лет фиксируются максимальные показатели выгорания и дезадаптации, что позволяет рассматривать данный этап как критический период профессионального развития [6].

Таблица 1. Сравнительные показатели выгорания и адаптации

Стаж работы	Уровень выгорания	Уровень адаптации
1–5 лет	Низкий	Низкий
8–15 лет	Высокий	Низкий
16 лет и более	Средний	Средний

У специалистов с длительным стажем наблюдается снижение эмоционального истощения при сохранении деперсонализации, что может свидетельствовать о формировании устойчивых защитных механизмов [7].

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают представление о тесной взаимосвязи выгорания и адаптации. При этом выявлено, что характер данной взаимосвязи изменяется в зависимости от этапа профессионального развития, что требует учёта стажа при разработке программ психологической поддержки.

Заключение

Таким образом, профессиональное выгорание и психологическая адаптация представляют собой взаимосвязанные, но не тождественные процессы. Их соотношение определяется стадией профессионального развития специалиста. Практическая значимость исследования заключается в возможности разработки дифференцированных программ профилактики выгорания.

Использованные источники:

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. — 256 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
3. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // *Journal of Occupational Behavior*. — 1981. — Vol. 2. — P. 99–113.
4. Роджерс, К. Р. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Р. Роджерс. — М.: Эксмо, 2001. — 416 с.
5. Игнатьева, Р. А. Взаимосвязь выгорания и адаптации медицинского персонала / Р. А. Игнатьева, Л. В. Трубицына // *Психолог*. — 2025. — № 1. — С. 15–28.
6. Леонова, А. Б. Психология труда и организационная психология / А. Б. Леонова. — М.: МГУ, 2012. — 368 с.
7. Hobfoll, S. E. Conservation of resources / S. E. Hobfoll // *American Psychologist*. — 1989. — Vol. 44. — P. 513–524.