

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»
Студенческое научное общество БарГУ

СОДРУЖЕСТВО НАУК. БАРАНОВИЧИ-2016

Материалы XII Международной
научно-практической конференции
молодых исследователей

(Барановичи, 19—20 мая 2016 года)

В трёх частях

Часть 3

Барановичи
БарГУ
2016

В части 3 материалов XII Международной научно-практической конференции молодых исследователей «Содружество наук. Барановичи-2016» представлены результаты теоретических и практических исследований, проведённых в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и за рубежом, по психолого-педагогическим и социально-гуманитарным наукам, экологии, физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, технологическому и эстетическому образованию.

Сборник адресуется широкому кругу специалистов сферы образования, аспирантам и студентам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. секретарь),
В. И. Козел, А. В. Демидович, А. В. Литвинский, З. В. Лукашя, Н. Г. Дубешко, Е. А. Клещёва,
К. С. Тристеня, И. А. Ножка, А. В. Земоглядчук, Д. С. Лундышев

Рецензент

доктор психологических наук, профессор Я. Л. Коломинский

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ

Введение. Социальная работа предъявляет жёсткие требования к психофизиологическим особенностям специалиста-профессионала и нуждается в научно обоснованных методах отбора, адаптации специалистов по социальной работе и профилактики синдрома «профессионального выгорания».

Актуальность данной проблемы обусловлена тенденциями распространения профессионального выгорания среди специалистов по социальной работе, с одной стороны, и недостаточностью в научной литературе — с другой.

Основная часть. Синдром профессионального выгорания — это сложный психологический феномен, который часто встречается у специалистов, работа которых подразумевает непрерывный прямой контакт с людьми и оказание им психологической поддержки [1]. Впервые синдром профессионального выгорания был описан американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 г. [2, с. 50]. Изучению проблемы профессионального выгорания специалистов разных профилей посвящено большое количество работ в зарубежной литературе (К. Маслач, Б. Перлман, Х. Дж. Фрейденбергером, Е. Хартман и др.). Данный синдром в отечественной литературе менее изучен (В. В. Бойко, А. Н. Кошелев, В. Е. Орел и др.).

Составляющей профессионального выгорания является эмоциональное сгорание, эмоциональное выгорание, burn-out (берн-аут). Под эмоциональным выгоранием (burn-out) понимается комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. Первоначальные исследования проблемы эмоционального выгорания носили в основном описательный и эпизодический характер. Только в 1981 г. К. Маслач детализировала этот феномен как особое состояние, включающее чувство эмоционального истощения, изнеможения; симптомы дегуманизации, деперсонализации; негативное самовосприятие, а в профессиональном плане — утрату профессионального мастерства [3, с. 409].

Основными признаками синдрома профессионального выгорания являются: ощущение эмоционального истощения, наличие негативных чувств по отношению к клиентам, негативная самооценка [4].

В настоящее время выделяют около 100 симптомов, связанных с профессиональным выгоранием.

Исследователи Б. Перлман и Е. Хартман, обобщив многие определения выгорания, выделили три главных компонента:

1) эмоциональное истощение, которое проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошённости, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше;

2) деперсонализация, которая связана с возникновением равнодушного негативного и даже циничного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Деперсонализация представляет собой изменение самосознания, для которого характерно ощущение потери своего «Я» и мучительное переживание отсутствия эмоциональной вовлечённости в отношении к работе, близким;

3) сниженная рабочая продуктивность (редуцирование личностных достижений), которая проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности, проявлении безразличия к работе [5, с. 16—21].

К появлению профессионального выгорания часто приводит стресс. Учёный В. В. Бойков выделяет три фазы стресса: нервное (тревожное) напряжение (его создаёт хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента); резистенция, т. е. сопротивление (человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений); истощение (оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным) [6].

В 1983 г. Е. Махер обобщил перечень симптомов профессионального выгорания, выделив следующие: усталость, утомление, истощение; психосоматическое недомогание, бессонница, негативное отношение к клиентам; негативное отношение к самой работе; злоупотребление химическими агентами (табаком, алкоголем, кофе, наркотиками); отсутствие аппетита или переедание; негативная «Я-концепция»; агрессивные чувства; упадническое настроение и связанные с ним эмоции; переживания чувства вины [7].

В настоящее время в научной литературе выделяют индивидуальные и организационные факторы профессионального выгорания. Индивидуальные факторы: возраст, пол, уровень образования, семейное положение, стаж работы, выносливость, локус контроля, стиль сопротивления, самооценка, нейротизм (тревожность), экстраверсия, ценностные ориентации, уровень притязаний, способности и интеллект. Организационные факторы: рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня, число клиентов, острота их проблем, глубина контакта с клиентом, участие в принятии решений, самостоятельность в своей работе, обратная связь [8].

Для выявления профессионального выгорания специалистов используются различные методики. Среди них можно выделить методику диагностики уровня эмоционального сгорания, разработанную В. В. Бойко. Данный опросник предназначен для выявления «синдрома профессионального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Данная методика позволяет выделить три фазы развития стресса: «тревожное напряжение», «резистенция», «истощение» [9, с. 54]. Кроме того, для выявления синдрома профессионального выгорания используются тесты, опросники, такие как тест «Оценка уровня самоактуализации», опросник Плутчика—Келлермана—Конте и др.

Профилактика и преодоление профессионального выгорания во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении. Для профилактики и преодоления профессионального выгорания у специалистов по социальной работе можно использовать различные методики, тренинги, упражнения, позволяющие повышать психологическую устойчивость специалистов.

Профилактику профессионального выгорания стоит начинать ещё со студенческой скамьи, в тот период, когда формируются основные взгляды на профессию и на клиентов, с которыми работает специалист по социальной работе. Для профилактики профессионального выгорания нужно повышать психологическую устойчивость будущих специалистов. С этой целью в процессе подготовки будущих специалистов по социальной работе важно акцентировать следующие составляющие:

1) саморегуляция, целью является сформировать навыки управления своим функциональным состоянием, работы с эмоциями и проживаниями;

2) самопознание и самоанализ, цель которых — выявить психологические особенности студентов, которые могут провоцировать развитие синдрома эмоционального выгорания и психологические ресурсы студентов для преодоления данного синдрома;

3) коррекция самоотношения, цель которой — повысить уровни самопринятия у студентов, адекватного восприятия своих положительных и отрицательных характеристик, принятия успехов и неудач.

4) повышение психологической грамотности студентов, целью которого является — дать студентам знания об особенностях психологической адаптации, знания о стрессовых состояниях и путях их преодоления, а также специальные знания, необходимые студентам для успешной работы в процессе практики [10].

Поскольку профессия специалиста по социальной работе относится к типу профессий «человек—человек», то будущим специалистам необходимо уметь справляться с возникающими различными стрессовыми ситуациями. Одним из главных условий для преодоления профессионального выгорания является разделение между работой и домом, между профессиональной и личной жизнью. Каждый раз, когда границы между ними стираются и работа начинает занимать большую часть жизни, сгорание усиливается. Облегчение может принести целенаправленное участие в специальных мероприятиях, которые по форме отличаются от профессиональной деятельности и позволяют расслабиться, испытать позитивные эмоции, раскрыть себя с другой стороны.

Заключение. Синдром профессионального выгорания специалиста по социальной работе — сложная проблема, требующая проведения дальнейшего исследования. В качестве основной составляющей профилактики данного синдрома можно выделить повышение психологической устойчивости человека, на что стоит обратить особое внимание уже в процессе подготовки будущих специалистов по социальной работе.

Список цитируемых источников

1. Клятва медицинской сестры [Электронный ресурс]. URL: http://yamedsestra.ru/index.php?id=162&Itemid=61&option=com_content&view=article (дата обращения: 26.02.2016).
2. Папанова О. А. Синдром эмоционального выгорания у студентов — будущих социальных работников — и способы его профилактики // Высш. образование сегодня. 2008. № 9. С. 49—53.
3. Фирсов Е. Г., Студенова Е. П. Теория социальной работы : учеб. пособие для студентов вузов. М. : ВЛАДОС ; Моск. гос. соц. ун-т, 2001. 431 с.
4. Там же. С. 410.
5. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности [Электронный ресурс]. URL: <http://www.twirpx.com/file/287100/> (дата обращения: 25.02.2016).
6. Там же. С. 54.
7. Там же. С. 410.
8. Там же. С. 10.
9. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Электронный ресурс]. URL: <http://bookfi.org/book/597942> (дата обращения: 25.02.2016).
10. Папанова О. А. Синдром эмоционального выгорания у студентов — будущих социальных работников — и способы его профилактики. С. 52.