

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» СТУДЕНТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Полещук Ю.А., г. Минск, Республика Беларусь

Интенсивный рост новых технологий предъявляет повышенные требования к качеству образования будущих специалистов. Это проявляется в увеличении объема учебных предметов, психической нагрузке, снижении свободного времени на восстановление сил в период обучения в вузе. Уровень психологического здоровья студентов может выступать одним из наиболее важных показателей конкурентоспособности современного специалиста, а также показателем качества образования.

Успех в деятельности будущих специалистов социономических профессий – практических психологов, социальных педагогов, социальных работников – обеспечивается не только сформированными академическими компетенциями, но и развитием профессионально важных качеств, одним из которых выступает устойчивость к профессиональному «выгоранию».

Термин «эмоциональное выгорание (сгорание)» характеризует психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Представители социономических профессий, общаясь с большим количеством людей, помогая им, могут чрезмерно терять психологическую энергию, что приводит к психосоматической усталости и эмоциональному истощению и как следствие – проявление беспокойства, тревоги, раздражения, гнева, понижение самооценки и др. На соматическом уровне это выражается в учащенном сердцебиении, одышке, желудочно-кишечных расстройствах, головных болях, понижении давления и нарушениях сна.

Устойчивость к эмоциональному выгоранию является одним из

профессионально важных качеств у представителей профессий системы «человек-человек». Под профессионально важными качествами понимают психологические качества личности, обеспечивающие продуктивность (производительность, качество) деятельности. Выявление и профилактика синдрома «выгорания» является также одной из задач сохранения психологического здоровья личности.

Диагностика эмоционального выгорания осуществлялась на базе учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» среди 150 студентов 1-5 курсов факультета социально-педагогических технологий, обучающихся по специальности «Социальная педагогика. Практическая психология». В исследовании использовалась методика «Опросник психического выгорания», разработанная на основе модели К. Маслач и С. Джексона российскими психологами Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [Водопьянова Н.Е., 2001]. Авторы рассматривают эмоциональное выгорание как совокупность трех компонентов – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Каждый из них имеет три уровня проявления – высокий, средний и низкий. При обработке результатов учитывалось, что по каждой шкале опросника на каждом учебном курсе максимальная степень выраженности показателя составляет 100%.

Данные диагностики эмоционального выгорания показали, что у респондентов исследуемой выборки наиболее выражены высокий и средний уровни (по 43% каждый), низкий уровень представлен только у 14% испытуемых. Заявленная тенденция прослеживается и по показателям 1-5 курсов. Так, высокий уровень «выгорания» отражается в следующих цифрах: 49% (1курс), 37% (2 курс), 58% (3 курс), 23% (4 курс) и 49% (5 курс). Средний уровень – у 41%-48%-37%-53%-40% соответственно. Низкий уровень – у 13%-15%-17%-24%-11% студентов 1-5 курсов.

На каждом из исследуемых пяти курсов были проанализированы

эмпирические данные отдельно по трем шкалам опросника. Так, по шкале «Эмоциональное истощение» высокий уровень показали 41% респондентов, средний – 48%, низкий – 11%. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Эмоциональное истощение у студентов проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Данный показатель наиболее выражен у студентов 1 курса, где высокий уровень составляет 67%, средний – 33%, низкий – не выявлен. Средний уровень максимально представлен у студентов 4 курса (67%).

Деперсонализация как компонент «выгорания» в данной выборке представлена высоким уровнем у 45% респондентов, средним – у 47%, низким – у 8%. Деперсонализация у студентов связана с возникновением равнодушного, негативного и, даже циничного отношения к людям, с которыми приходится сталкиваться в процессе учебной деятельности. Контакты с ними становятся обезличенными и формальными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Высокий уровень деперсонализации встречается чаще у студентов 3 курса (73%), а реже всего – у студентов 4 курса (23%), т.е. за период с 3 по 4 курс высокий уровень деперсонализации снижается на 50%. Низкий уровень деперсонализации наблюдается у 6% студентов 1 и 2 курсов, у 3% студентов 5 курса, у 23% студентов 4 курса и не встречается среди студентов 3 курса.

Компонент «редукция личных достижений» в целом по выборке составляет: высокий уровень 42% респондентов, средний – 35%, низкий – 23%. Редукция личных достижений может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и

возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим. Также она проявляется в снижении оценки своей компетентности, недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности. Появляется безразличие к учебе и дальнейшему профессиональному росту. Высокий уровень редукции личных достижений чаще всего встречается у студентов 3 курса (63%), и реже всего – у студентов 4 курса (20%). Низкий уровень редукции личных достижений чаще всего встречается у студентов 4 курса (37%), не встречается у студентов 3 курса.

Поскольку возникновение «выгорания» связано с индивидуальными особенностями личности, нами было проведено дополнительное исследование с использованием методик «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, «Тест ситуативной и личностной тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. В результате использования коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявились статистически значимые корреляционные связи, наиболее характерные из них: между эмоциональным истощением и ситуативной и личностной тревожностью (у студентов 1-3 и 5 курсов), эмоциональным истощением и ригидностью (на 1,2,4 курсах), эмоциональным истощением и тревожностью (2,3,4 курсы), эмоциональным истощением и фрустрацией (2,3,4 курсы). По результатам диагностики для студентов была разработана коррекционно-развивающая программа по повышению эмоциональной устойчивости.

Для предупреждения «выгорания» у студентов целесообразно проводить профилактическую работу, которая может быть связана с реализацией как пассивных, так и активных стратегий. В первом случае наблюдается отказ от попыток устранить обусловленные ситуацией трудности, это самый непродуктивный путь. Во втором происходит решение проблемы, через овладение ситуацией путем ее преобразования и преодоление эмоционального дистресса через изменение собственного отношения к ситуации [Форманюк

Т.В., 1994].

Профилактика «выгорания» связана, с одной стороны, с развитием профессионально важных качеств личности, формированием адаптивных умений и стратегий поведения, с другой – с поддержанием внутренних ресурсов, использованием их потенциала, как для профессионального развития, так и для «разгрузки» вне профессиональной деятельности. (Крылова Т.А., 2008)

Основными подходами (направлениями) работы по профилактике и устранению «выгорания» являются: забота о себе и снижение уровня стресса, освоение навыков эффективной коммуникации, повышение уровня профессионального мастерства (Крылова Т.А., 2008).

В целях реализации первого подхода на занятии по дисциплине «Психология труда» после проведения диагностики «выгорания» и обсуждения ее результатов проводится демонстрация презентации «Способы снятия эмоционального напряжения». Особое внимание уделяется формированию мотивации к здоровому образу жизни и овладению навыками саморегуляции.

При обсуждении причин учебно-профессионального «выгорания» студенты осуществляют рефлексию своих личностных ресурсов и индивидуальных стратегий поведения, обсуждают эффективность предлагаемых путей и способов профилактики. Дальнейшим этапом работы выступает проведение программы профилактики «выгорания» у студентов.

Обучение на этапе профилактики «эмоционального выгорания» на этапе обучения профессии будет способствовать укреплению психологического здоровья будущих специалистов, повышению их мобильности и конкурентоспособности на рынке труда.