

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Ю.А. Полещук, Минск, БГПУ, кандидат психологических наук, доцент

В.А. Шапорева, Минск, БГПУ, студент

Современному специалисту для успешной конкуренции на рынке труда необходимо не только быть грамотным профессионалом, но и личностью, стремящейся к профессиональному росту и развитию. Это возможно, когда человек становится подлинным субъектом профессионального самоопределения, имеет сформированные личностные, а также профессионально важные качества и проявляет активность на пути профессионального роста. Отсутствие профессиональных деформаций и устойчивость к «выгоранию» выступают в числе характеристик данного субъекта.

Термин «эмоциональное выгорание (устрашение)» характеризует психологическое состояние здоровых людей, работающих в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Понятие «выгорание» используется психологами для обозначения переживания человеком состояния физического, психического и эмоционального истощения, вызванного длительной включенностью в напряженные ситуации в процессе профессиональной деятельности [1].

Представители социомических профессий, общаясь с большим количеством людей, помогая им, могут чрезмерно терять психологическую энергию, что приводит к психосоматической усталости и эмоциональному истощению и как следствие – беспокойство, тревога, раздражение, гнев, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, одышки, желудочно-кишечных расстройств, головных болей, люмбаго, пониженного давления и нарушений сна.

Устойчивость к эмоциональному выгоранию является одним из профессионально важных качеств у представителей профессий системы «человек-человек». Выявление и ранняя профилактика синдрома «выгорания» является также одной из задач сохранения психического здоровья личности.

Диагностика эмоционального выгорания осуществлялась нами при помощи методики «Опросник психического выгорания», разработанный на основе модели К. Маслач и С. Джексон российскими психологами

Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [2]. Авторы рассматривают эмоционального выгорание как совокупность трех компонентов – эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личных достижений. Каждый из этих трех компонентов имеет три уровня проявления – высокий, средний и низкий.

Диагностика «выгорания» проводилась на базе учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» среди 46 студентов 2 курса, возраст испытуемых – 19-20 лет.

В исследуемой нами выборке по параметру «Эмоциональное истощение» высокий уровень показали 61% респондентов, средний – 35%, низкий – 4%. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

По шкале «Деперсонализация» высокий уровень отмечен у 39% испытуемых, средний – у 48%, низкий – у 13%. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. Это может быть повышение зависимости от других людей, либо повышение негативизма, циничности установок по отношению к реципиентам (клиентам, подчиненным, ученикам).

Показатели «Редукации личных достижений» выявили высокий уровень у 54% студентов, средний – у 35%, низкий – у 13%. 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, обязанностей по отношению к другим.

В целом, по всем трем компонентам данные выглядят следующим образом: высокий уровень эмоционального «выгорания» отмечен у 51% респондентов, средний – у 39%, низкий – у 10%. Поскольку у большинства студентов проявления эмоционального «выгорания» на высоком и среднем уровне, необходимы пути профилактики данного явления.

Основными подходами (направлениями) работы по профилактике и управлению «выгорания» являются: забота о себе и снижение уровня стресса, освоение навыков эффективной коммуникации, повышение уровня профессионального мастерства [1]. Для осуществления этих подходов целесообразно использовать следующие методы: психологическая диагностика, психологическое просвещение, психологические беседы, другие индивидуальные и групповые методы психологической работы.

В целях реализации первого подхода на учебных занятиях 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. Дальнейшим этапом работы может служить разработка и апробация программ профилактики «выгорания» у студентов.

Обучение навыкам профилактики эмоционального «выгорания» на этапе обучения профессии будет способствовать укреплению психического здоровья студентов, служить предпосылкой успешности профессиональной деятельности специалистов.

Список использованных источников

1. Крылова, Т.А. Профилактика «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности / Т.А. Крылова // Ананьевские чтения – 2008. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: материалы научно-практической конференции 21–23 октября 2008 года, г. Санкт-Петербург / Под редакцией Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008. – С. 397-399.

2. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Н.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – С. 276-282.