

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАКОНОМЕРНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
В ОНТОГЕНЕЗЕ**

Сборник научных трудов

В двух частях

Часть 1

Минск 2009

Солодухо В. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания как условие социальной адаптации и социального развития.....	137
Старовойтов А. Л. Социальные репрезентации способов преодоления личных проблем у молодежи.....	139
Овчинная А. М. Роль стиля педагогической деятельности преподавателя в социализации студентов.....	141
Уланович О. И. Вербально-смысловой конструктор сознания как оценочное поле мышления, отношения, общения, деятельности.....	143
Финькевич Л. В. Формирование духовности личности в процессе социального развития на этапе дошкольного детства.....	146
Фролова Ю. Г. Особенности рискованного поведения студентов и школьников.....	146
Цубер Е. Н. Развитие голосовых и речевых проявлений у детей со слуховой депривацией в первые годы жизни.....	150
Чеснокова Е. П. Дружелюбие сверстников как важное условие психологического здоровья детей.....	151
Шипицкая С. С. К вопросу формирования подростковой толерантности.....	153
Широкое Т. М. Психология старости в исторических стереотипах.....	156
Шилькова Т. Ю. Развитие субъективности личности старших школьников в условиях общеобразовательной среды.....	158
Юркович Н. А. Личностная тревожность как критерий психологического здоровья.....	160
Янчик А. И. Динамика становления социальной перцепции у подростков с девиантным поведением.....	161
Яцук С. Л. К вопросу о формировании личностной неэмоциональности в подростковом возрасте.....	163

Научное издание

КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Сборник научных трудов

В двух частях

Часть 1

Качество иллюстраций соответствует качеству предоставленных оригиналов

Ответственный за выпуск Т. А. Белаяко

Техническое редактирование и компьютерная верстка Е. Н. Цубер

Подписано в печать 17.03.08. Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Arial
Печать Ризо. Усл. печ. л. 9,77. Уч.-изд. л. 16,38. Тираж 100 экз. Заказ 129

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

ЛИ № 02330/0133498 от 01.04.04.

ЛП № 02330/0131508 от 30.04.04.

220050, Минск, Советская, 18.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в Учебно-издательском центре БГПУ.

220007, Минск, Могилевская, 37.

E-mail: izdat@bepu.unibel.by.

В. В. Солодухо (г. Минск)

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

В обществе меняется отношение людей к работе. Люди теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места. Обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. Параллельно идут процессы узкой специализации в профессии и одновременно глобализации со смежными отраслями. Быстро меняются запросы рынка труда. Падает рейтинг ряда социально значимых профессий – медицинских работников, учителей, ученых. Как следствие, растет психическое, эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом на рабочем месте. Выявляются тревога, депрессия, синдром эмоционального выгорания, психосоматические расстройства, зависимости от психоактивных веществ (включая алкоголь, транквилизаторы и др.).

Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса

на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные). Синдром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрезания стресса на рабочем месте.

Выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания: личностное отстранение, отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы, ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений.

Развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, затем наступает первый признак - истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность. Профессионалы, испытывающие выгорание, используют отстраненность как попытку справиться с эмоциональными стрессорами на работе изменением своего соотрадания к клиенту через эмоциональное отстранение. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к клиенту, он воспринимается как неодушевленный предмет, сам присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком синдрома выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

Профилактика и устранение «выгорания» имеет ключевое значение в сфере социальной адаптации и развития личности. Профилактика включает следующие аспекты:

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что специалист находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.
2. Общение. Когда человек анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, величина «выгорания» значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальную поддержку. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.
3. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», то есть отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.
4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению «выгорания».

- 5 Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении синдрома «выгорания». Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму, что поможет вам остаться устойчивым и психически. Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания, старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки, учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; как ни странно это звучит – не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими. Помните: работа – лишь часть жизни.
- 6 Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы. Большинство людей знают, как важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности при решении профессиональных задач. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или наоборот, депрессии, которая приводит к «выгоранию».
- 7 Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию депрессии.

Литература

- 1 Ронлиская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал – 2002 – Т. 23, – № 3. С. 85–95.
- 2 Робертс, Г. А. Профилактика выгорания // Обзор советской психиатрии – 1998 – № 1. – С. 39–46.
- 3 Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания: диагностика, профилактика, терапия. Медицинские знания – 2003. – № 4. – С. 82–86.
- 4 Форманюк, Т. В. Синдром профессионального выгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии – 1996 – № 6 – С. 54–57.