

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

(анализ результатов прикладных исследований)

*Манджиева Мария Леонидовна,
выпускник бакалавриата
направления подготовки 37.03.01 «Психология»
ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», Россия, г. Москва;
e-mail: mandzhieva_ml@asou-mo.ru*

В настоящее время продолжают активно проводиться исследования, связанные с изучением синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий. Особый интерес представляет феномен эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий, среди которых врачи, педагоги, воспитатели, работники социальной сферы, психологи и т.д., деятельность которых в значительной степени связана с межличностным взаимодействием.

Разные авторы придают понятию «выгорание» свой смысл, акцентируя внимание на различных аспектах данного феномена. Но большинство авторов сходятся во мнении, что синдром выгорания – это состояние физического и эмоционального истощения, которое связано с интенсивными межличностными взаимодействиями и является результатом продолжительной эмоциональной нагрузки. Среди основных симптомов эмоционального выгорания выделяют депрессивное состояние, чувство усталости и опустошенности, недостаток энергии и наличие отрицательной установки по отношению к профессиональной деятельности и жизни человека в целом.

Синдром эмоционального выгорания актуален в сегодняшней действительности, в ситуации неопределённости, когда происходит интенсификация профессиональной деятельности, рост информационных, коммуникативных, эмоциональных нагрузок при дефиците двигательной активности и нарушении привычного образа жизни человека, перехода в

дистанционный формат профессиональной деятельности. Широко распространен данный феномен среди профессий типа «человек-человек», в особенности стоит выделить профессиональную деятельность педагогов, характеризующуюся чрезвычайной эмоциональностью и напряженностью.

Обратимся к анализу результатов некоторых прикладных исследований феномена профессионального выгорания. Е.Н. Ткач и Р.С. Ткач было проведено исследование, целью которого было выявление существенных индивидуально-психологических и социально-психологических факторов, влияющих на формирование эмоционального выгорания сотрудников детских домов (педагогов, психологов).

Выборку исследования составили 40 сотрудников детских домов (педагоги, психологи) г. Хабаровска, в возрасте от 22 до 52 лет, из них 35 женщин и 5 мужчин.

В исследовании были использованы следующие методики: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, тест-опросник мотивации достижения А. Мехрабиана, анкета-опросник на удовлетворенность условиями работы.

По результатам проведенного эмпирического исследования было выявлено, что большая часть респондентов находится в стадии формирования синдрома или у них уже имеются отдельные сложившиеся симптомы по всем трем стадиям.

Также было установлено, что индивидуально-психологические и социально-психологические факторы эмоционального выгорания взаимосвязаны между собой и с уровнем синдрома выгорания.

Далее авторы, учитывая результаты исследования, среди основных факторов, которые влияют на формирование синдрома эмоционального выгорания выделяют внутренние, индивидуально-психологические (неустойчивость эмоционально-волевой сферы и в частности неустойчивость, склонность к фрустрации и ригидность, неадекватная самооценка, замкнутость в общении, а также низкую мотивацию,

преобладание мотива избегания неудач), и внешние, или социально-психологические (неудовлетворенность выбором профессии, размером заработной платы и отсутствие перспектив в профессиональной деятельности, напряженные психоэмоциональные нагрузки).

Таким образом, авторы подтвердили в своем исследовании подтвердили связь эмоционального выгорания с внутренними, психическими и внешними, социально-психологическими факторами. Также исследование подчеркивает, что стремление специалистов (педагогов, психологов) к выполнению своих профессиональных обязанностей в полной мере, при отсутствии понимания предела своих возможностей является отправной точкой развития эмоционального выгорания.

Н.И. Влах в своем исследовании по определению особенностей синдрома эмоционального выгорания у представителей педагогических профессий, выделяет следующие факторы развития эмоционального выгорания, которые разделяет на личностные, коммуникативные и организационные: низкий уровень саморегуляции эмоций и поведения, эмоциональная ригидность, неуверенность в себе в сочетании с повышенной тревожностью, неудовлетворенность отношениями в профессиональном сообществе, неблагоприятный психологический климат в коллективе, неэффективный стиль руководства. Также автор подчеркивает подверженность эмоциональному выгоранию специалистов, которые распространяют ролевое поведение на все сферы жизни, кто имеет низкий уровень компетентности и не способен решать различные жизненные ситуации.

Многие исследования посвящены вопросу профилактики эмоционального выгорания. В исследовании К.В. Шабановой, целью которого был сравнительный анализ показателей эмоционального выгорания у педагогов-профессионалов и студентов-педагогов, приняло участие 15 студентов 5-го курса факультета гуманитарных наук педагогического вуза и 15 преподавателей МБОУ СОШ №73 г. Нижнего Новгорода. Применялась

методика «Эмоциональное выгорание» К. Маслач и С. Джексон (в адапт. Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой).

По результатам исследования было установлено, что существуют незначительные различия признаков синдрома эмоционального выгорания и педагогов и студентов. Показатели истощения у обеих групп находятся на среднем уровне, однако педагоги-профессионалы в большей мере подвержены эмоциональному истощению. Показатели деперсонализации и редукции профессиональной успешности у обеих групп находятся на высоком уровне.

Учитывая результаты проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что синдром эмоционального выгорания проявляется не только у педагогов-профессионалов, но и студентов, будущих педагогов. Следовательно, рекомендуется проводить психологическую профилактику эмоционального выгорания не только с практикующими профессионалами, но и со студентами на этапе обучения.

Программа по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий включает в себя, как правило, три стадии: подготовительную, основную и завершающую.

Подготовительная стадия заключается в диагностике эмоционального выгорания специалиста. Анализ результатов исследований показал, что во многих случаях авторами для этих задач используются методика В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания» и методика «Эмоциональное выгорание» К. Маслач и С. Джексон (в адапт. Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой).

Также на подготовительной стадии осуществляется диагностика ценностно-мотивационной сферы и социально-психологических проблем личности.

На основной стадии со специалистами по результатам исследования проводятся индивидуальные консультации, с целью установления причин возникновения синдрома эмоционального выгорания, определение группы

факторов, которая детерминировала развитие феномена. Выявляется то, какие психосоматические последствия могут возникнуть у специалиста. Результатом данной стадии должно явиться осознание проблемы и стремление к поиску способов преодоления эмоционального выгорания.

Затем специалисты участвуют в психологическом тренинге, который представляет собой главный компонент коррекционной программы.

Завершающая стадия заключается в анализе и обсуждении результатов проведенной тренинговой работы, который может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом формате.

В качестве основных направлений тренинговой работы выделяют повышение толерантности к раздражающим факторам, формирование психической саморегуляции, повышение стрессоустойчивости и т.д. А также отмечается важность присутствия творческого аспекта в профессиональной деятельности педагога, расширение профессиональных задач, разнообразие круга общения. Помимо тренингов рекомендуется проводить разнообразные мастер-классы, арт-терапевтические сессии, танцевальные терапии и др.

Таким образом, осуществленный нами анализ литературы позволил сделать следующие **выводы**:

1. Синдром эмоционального выгорания – это состояние физического и эмоционального выгорания, причиной которого является активным межличностным общением и интенсивными нагрузками в профессиональной сфере. В большей степени данному феномену подвержены представители помогающих профессий, в частности, педагоги.

2. Основными факторами, способствующими формированию эмоционального выгорания являются: неустойчивость эмоционально-волевой сферы, низкая стрессоустойчивость, неудовлетворенность выбором профессии, размером заработной платы, отсутствие перспектив в профессиональной деятельности, неблагоприятный климат в коллективе, напряженное длительное общение с людьми, интенсивные психоэмоциональные нагрузки.

3. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания осуществляется в виде тренинговых занятий и консультаций, затрагивающих все сферы жизнедеятельности личности.

Список использованных источников

1. Баюканская, С.Ф., Латифова, У.М. Исследование синдрома эмоционального выгорания у педагогов коррекционных классов // Личность в пространстве и времени. 2017. № 6. С. 35-39.

2. Влах, Н.И. Особенности синдрома эмоционального выгорания у представителей педагогических профессий // COLLOQUIUM-JOURNAL. 2017. № 5 (5). С.13-15.

3. Корнилова, А.Ю. Синдром эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных учреждений // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XIII Международной научно-практической конференции: в 3 частях. 2017. С. 302-305.

4. Сорокоумова, Г.В., Шурыгина, О.В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов // Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. № 3 (31). С. 437-443.

5. Ткач, Е.Н., Ткач, Р.С. Социально-психологические факторы эмоционального выгорания сотрудников детских домов // Акмеология. 2016. № 1 (57). С.64-69.

6. Шабанова, К.В. Сравнительный анализ показателей эмоционального выгорания у будущих педагогов и педагогов-профессионалов // Международный студенческий научный вестник. 2016. №5-1. С. 117-118.