

УДК 37.013.77

О. Н. Стуканова (Могилев)

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы профессионального выгорания специалистов помогающих профессий. Делается акцент на причины, компоненты, способы преодоления синдрома профессионального выгорания.

Summary. The article deals with topical issues of professional burnout of professionals helping professions. The emphasis is on the causes, components, ways to overcome the syndrome of professional burnout.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, причины профессионального выгорания, стадии выгорания, компоненты и признаки профессионального выгорания.

Keywords: professional burnout, causes of professional burnout, burnout stage, components and signs of professional burnout.

Последние годы в сфере интересов педагогики и психологии рассматриваются вопросы профессионального стресса, синдрома профессионального выгорания специалистов помогающих профессий: социальных педагогов, медицинских работников, социальных работников и психологов. В статье будут рассмотрены теоретические вопросы профессионального выгорания.

На наш взгляд необходимо исследовать подходы ученых, изучавших механизмы, компоненты профессионального выгорания.

Н.Е. Водопьянова в своих исследованиях уточняет причины профессионального выгорания, представляя их как:

- нереализованные жизненные и профессиональные ожидания;
- неудовлетворенность самоактуализацией;
- неудовлетворенность достигнутыми результатами;
- разочарование в других людях или в избранном деле;
- обесценивание и потеря смысла своих усилий;
- переживание одиночества;
- ощущение бессмысленности активной деятельности и жизни [2, с. 114].

По мнению Ю.В. Щербатых, синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [7, с. 84]. Исследования Л.И. Подкасистого посвящены изучению симптоматики профессионального выгорания.

Обратимся к анализу общих симптомов, сигнализирующих о развитии выгорания:

- снижение мотивации к работе, резко возрастающая неудовлетворённость работой, потеря концентрации и увеличение ошибок, возрастающая небрежность во взаимодействии с людьми;
- ослабление стандартов выполнения работы, снижение ожиданий, нарушение крайних сроков работ и увеличение обязательств;
- поиск оправданий вместо решений, конфликты на рабочем месте, хроническая усталость, раздражительность, нервозность, беспокойство [4, с. 16].

Для эффективности организации профилактики синдрома профессионального выгорания необходимо обратить внимание на стадии синдрома профессионального выгорания:

1) На первой стадии у педагогов наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов. Из-за боязни ошибиться, это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности.

2) На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями):

- «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели);

- головные боли по вечерам;

- «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний);

- повышенная раздражительность.

3) Третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет [3, с. 9].

Успешность профилактики профессионального выгорания обусловлена комплексным подходом к выбору методов и средств работы. Н.Г. Осухова предложила методы предупреждения профессионального выгорания:

- культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;

- сочетание работы с учебой, исследованиями, написанием научных работ;

- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация;

- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна, отдыха, питания;

- удовлетворительная социальная жизнь, наличие нескольких друзей (желательно других профессий);

- открытость новому опыту;

- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивного результата в работе и в жизни;

- обдуманые обстоятельства (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем он сам);
- чтение не только профессиональной, но и другой литературы для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу;
- участие в семинарах, конференциях, в ходе которых предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом [5, с. 84].

При осуществлении теоретического анализа феномена профессионального выгорания мы опирались на подход К. Маслач к содержательным компонентам и признакам профессионального выгорания.

Компоненты и признаки профессионального выгорания

| Компоненты | Признаки |
|---------------------------|--|
| Эмоциональное истощение | <ul style="list-style-type: none"> • перенапряжение; • чувство опустошенности, истощенность ресурсов; • нарушение равновесия, утрачивание эмоциональной и физической энергии, личностная отстраненность; • снижение удовлетворения от своей работы. |
| Деперсонализация | <ul style="list-style-type: none"> • равнодушие, негативное отношение к клиентам, конфликты, обезличенные и формальные контакты; • нарушенное восприятие себя и окружающего мира. |
| Редукция профессионализма | <ul style="list-style-type: none"> • негативное восприятие себя как профессионала, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности; • негативное отношение к себе как к личности; • снижение профессиональной мотивации; • снятие с себя ответственности. |

Проанализированная нами литература дает возможность сделать вывод о необходимости изучения вопросов профессионального выгорания специалистов помогающих профессий для разработки эффективных методов ее профилактики.

Литература

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 168с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 203с.
3. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. – М., 2002. – 184 с.
4. Подкасистый, Л.И. Психология и педагогика / под ред. Л.И.Подкасистого. – М., 2011. – 343 с.
5. Осухова, Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи / Н.Г. Осухова // Развитие личности. – 2011. – № 3. – С. 80–89.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – Питер, 2006. – 341 с.