8. Мошкин В.Н. Педагогические условия воспитания культуры безопасности (Электронный ресурс) / В.Н. Мошкин. - <http://www.oim.ru/reader.asp>
9. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов // Под ред. Н.Ю. Шведовой. М.: Рус. яз., 1981. – 2314 с.
10. Столяренко Л.Д., Основы психологии / Л.Д. Столяренко. Ростов н/Д, Изд-во Феникс, 2009. – 672 с.
11. Степченко Т.А., Ретивых М.В., Технологии формирования профессиональной компетентности обучающихся в организациях профессионального образования. Брянск: РИО БГУ: Материалы международной научно-практической конференции, 2013.
12. Тулегенова А.Г. Некоторые психолого-педагогические условия оптимизации учебно-воспитательного процесса (Электронный ресурс) / А.Г. Тулегенова. - <http://www.crimea.edu/tnu/magazine/scientist/edition3/ n03019.html>
13. Хуторский А.В. Ключевые компетенции: технология конструирования // Народное образование. – 2003. – № 5, с. 55-61.
14. ФГОС 3++ <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24>

Большакова В.А.

Профилактика и коррекция синдрома выгорания

*«Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского»
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/lj-08-2021-65

Аннотация

Статья посвящена изучению причин появления синдрома выгорания. На основании изученных данных показано то, что основной причиной проявления синдрома выгорания является переутомление и развитие хронического профессионального стресса. Предполагается, что разработка оптимального и индивидуального режима отдыха и профилактики положительно скажется и на психическом, и физическом самочувствии человека, снизит возможность появления переутомления и выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, переутомление, профессиональный стресс, нагрузка, профилактика.

Abstract

The article is devoted to the study of the causes of burnout syndrome. Based on the data studied, the author shows that the main cause of the manifestation of burnout syndrome is overwork and the development of chronic occupational stress. The author believes that the development of an optimal and individual regimen of rest and prophylaxis will have a positive effect on the mental and physical well-being of a person, reduce the possibility of overwork and burnout.

Keywords: professional burnout, emotional burnout, overwork, professional stress, load, prevention.

Впервые интерес к эмоциональному выгоранию возник в начале 1980-х годов, но исследования носили только теоретический характер. В настоящее время нет единой точки зрения на определение термина «выгорание». Наиболее распространенное определение предложил Р. Смит, который считает, что эмоциональное выгорание – это реакция на хронический стресс, включающий физический, поведенческий и когнитивный компоненты.

Основная причина выгорания – конфликт ресурсов и требований к человеку, в результате чего возникает умственное переутомление, нарушается состояние психического равновесия. Симптомы выгорания могут появиться без каких-либо патологических проблем. Также стоит отметить, что выгорание – это реакция не на острый стресс, а на хронический.

Проблеме «выгорания» уделяется гораздо больше внимания, чем проблеме переутомления. «Выгорание» – это сложная психофизиологическая реакция, вызванная частыми усилиями, иногда чрезмерными и, следовательно, неэффективными. Если

человек «выгорел», то выход из стрессовых состояний неизбежен, поскольку выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение [2].

Выгорание в профессиональной деятельности может проявляться по-разному в зависимости от ряда обстоятельств. Психологи указывают на разделение труда и ограниченную специализацию труда как на основную причину синдрома. Это подразумевает «профессиональный характер человека», где важную роль играет профессиональный опыт. Причины профессионального выгорания могут быть объективными и субъективными, когда главным объективным фактором, способствующим выгоранию, является ухудшение социально-экономических условий жизни, несбалансированность семейных отношений и низкий показатель материальной обеспеченности.

Примечательно, что рост профессиональной активности также может повлиять на рост профессионального выгорания. На это может повлиять неожиданный провал почти реализованных планов. Ухудшение состояния здоровья, связанное с возрастом, ослабление психологических и интеллектуальных процессов, снижение физических сил – все это очень важные возрастные психологические изменения [3].

Существенным субъективным фактором является обозначение личностных и психологических качеств работника (агрессивность, пассивность). Основная причина отсутствия результатов профессиональной деятельности – пассивность и отсутствие мотивации, неразвитость работника. В профессиональной деятельности может возникнуть застой, так как сотрудник не желает развиваться, ленив и ничего не делает для повышения эффективности своей работы. Все это может иметь негативные последствия.

Еще одним весьма важным субъективным фактором является отсутствие культуры отдыха. Из-за низкого уровня рекреационной культуры или ее отсутствия у человека нет возможности адекватно снять стресс или перенапряжение, он теряет чувствительность к новому, что приводит к выгоранию. Очевидно, что профессиональное выгорание зачастую неизбежно, однако необходимы меры по минимизации стрессовых ситуаций как в профессиональной деятельности, так и за ее пределами, чтобы снизить вероятность выгорания личности.

Профилактика синдрома выгорания – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на снижение вероятности развития и проявления выгорания, включающий в себя психологические, непсихологические, организационные, управленческие и воспитательные меры. Психологическая профилактика выгорания должна быть построена таким образом, чтобы проводимые мероприятия способствовали полноценному социальному и профессиональному развитию личности, предотвращали возможные кризисы, личные и межличностные конфликты. Этот аспект профилактики должен включать разработку рекомендаций по улучшению социальных и профессиональных условий для самореализации личности работника в профессиональной деятельности. К методам самореализации личности можно отнести личность-ориентированную терапию, участие в психотерапевтических группах, тренингах по коррекции нормативных ценностей, в которых определенные направления вводятся в индивидуально-личностную систему норм и стандартов поведения [4].

Применение ряда мероприятий, направленных на предотвращение возникновения и устранение развития различных факторов риска, а также исправление профессиональных и личностных деформаций – это и есть главная задача в предотвращении профессионального выгорания личности. Поэтому важнейшими условиями эффективной профилактики являются:

- выявление групп риска профессиональных и личных пороков развития и контроль их возникновения;
- диагностика признаков выгорания личности;
- выявление факторов, вызвавших их возникновение;
- принятие мер по устранению влияния этих факторов;

- коррекция деформаций личностных и профессиональных характеристик путем устранения их причин.

Создание учебной среды также является условием эффективной профилактики профессионального выгорания специалиста. Необходимо овладеть техниками борьбы с эмоциональными перегрузками, снятия стресса в повседневной жизни с помощью спорта, медитации, музыки, методов релаксации и пр. и руководство, и сотрудники должны уметь правильно организовывать перерыв в выходные между рабочими делами. Важно уметь разделить личное и профессиональное жизненное пространство: необходимо заниматься любимым делом, хобби даже при крайне загруженном графике работы, находить время для общения с друзьями и семьей. Помимо работы человеку нужна яркая и насыщенная жизнь, которая сделает его профессионально успешным [5].

Для профилактики синдрома выгорания рекомендуется:

- развить поведенческую гибкость, сформировать активное отношение к общению; улучшить коммуникативные навыки;
- снять психологические барьеры, избавиться от стереотипов;
- уметь слушать; уметь ориентироваться в конфликтных ситуациях;
- освоить методики диагностики и самодиагностики восприятия себя и окружающих;
- выработать индивидуальный стиль общения;
- расширить личный выразительный репертуар;
- повысить уверенность в себе;
- понимать механизмы и структуру социального взаимодействия.

Предотвращение выгорания является ключом к эффективной деятельности, когда у человека есть возможность понимать собственное психическое состояние и эффективно управлять собой с целью поддержания и укрепления собственного психического здоровья, что принесет за собой успех во всех сферах деятельности.

1. Бажан Т. Краткий аналитический обзор психологических концепций синдрома профессионального эмоционального выгорания / Т. Бажан, Ж.А. Жунисбекова., У.К. Киякбаева, и др. // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6.
2. Караваев, А.Ф. Профессиональная деформация личности // Право и образование. 2012. № 3. с. 186.
3. Полякова, О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал, 2014. Выпуск 1(13). С.55- 62.
4. Попова, А.В. Профилактика профессиональных деформаций // Вестник МГУУ, 2015. №4. С.39-44.
5. Шишкова, Г.В. Социологические аспекты детерминант профессиональных деформаций // Вестник Уральского государственного университета путей сообщения. 2014. № 1 (21). С. 117.

Горбунова М.А., Мешкова И.В.

Мотивы выбора профессии как фактор формирования готовности к профессиональной деятельности студентов-психологов

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
(Россия, Нижний Тагил)*

doi: 10.18411/lj-08-2021-66

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы профессионального самоопределения и психологической готовности к профессиональной деятельности студентов, выбравших профессию психолога. Авторами представлены результаты анкетного опроса студентов, поступивших в педагогический вуз после окончания школы и колледжа. Эмпирически подтверждено, что доминирующими мотивами профессионального