

УДК 371.213

doi: 10.20310/1810-231X-2018-17-38-26-30

ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ КАК МЕРА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

Королева Анна Валерьевна

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,

Россия, г. Тамбов

e-mail: Anna-valerevna@yandex.ru

В статье рассмотрены и проанализированы возможные причины развития синдрома эмоционального выгорания у представителей профессий типа «Человек-человек». Обосновано, что большая часть предпосылок возникновения этого синдрома связана с проблемами в эмоционально-чувственной сфере, что в дальнейшем отражается на потребностях, которые специалист пытается реализовать при выборе профессии. Выделены основные профессионально-ориентированные потребности представителей помогающих профессий как критерии профессиональной пригодности. Предложена стратегия предупреждения развития синдрома эмоционального выгорания путем целенаправленной воспитательной работы с потребностной сферой в процессе профессионального воспитания будущих представителей помогающих профессий.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, помогающие профессии, потребности, эмоционально-чувственная сфера, профессиональные психологические требования

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). Син-

дром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте [1; 2].

Выделяют пять ключевых групп симптомов, характерных для синдрома выгорания: физические, эмоциональные, поведенческие, социальные симптомы и интеллектуальное состояние [3]. В рамках нашей статьи нас интересуют 3 группы, которые рассмотрим подробнее в таблице 1.

Таблица 1

Симптомы и признаки эмоционального выгорания

Симптомы	Признаки
<i>Эмоциональные</i>	Недостаток эмоций, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, безразличие и усталость, ощущения фрустрации и беспомощности, безнадежность, раздражительность, агрессивность, тревога, усиление иррационального беспокорства, неспособность сосредоточиться, депрессия, чувство вины, нервные срывы, истерики, душевные страдания, потеря идеалов или надежд или профессиональных перспектив, увеличение деперсонализации своей или других, преобладает чувство одиночества
<i>Поведенческие</i>	Рабочее время больше 45 часов в неделю. Во время рабочего дня появляется усталость и желание прерваться, отдохнуть. Безразличие к еде, стол скудный, без изысков. Малая физическая нагрузка. Оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств. Несчастные случаи (например, травмы, падения, аварии и т. д.). Импульсивное эмоциональное поведение.
<i>Социальные</i>	Нет времени или энергии для социальной активности. Уменьшение активности и интереса к досугу, хобби. Социальные контакты ограничиваются работой. Скудные взаимоотношения с другими, как дома, так и на работе. Ощущение изоляции, непонимания других и другими. Ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

Перечисленные признаки свидетельствуют, в первую очередь, о наличии серьезных проблем в эмоционально-чувственной сфере, которые распространяются на всю жизнедеятельность человека. Сложный комплекс проблем, которым является «синдром эмоционального выгорания» не может быть сведен только к той конкретной ситуации, в которой находится профессионал в данный момент. Процент профессионалов «помогающих профессий», подверженных этому состоянию, достаточно велик, но при одинаковых внешних условиях есть преуспевающие профессионалы, качественно и стабильно осуществляющие свою деятельность и развивающиеся в ней, умеющие эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Очевидно, что решающее значение имеет изначальное индивидуальное состояние эмоционально-чувственной сферы, личностные и профессиональные установки, мировоззрение с которыми личность выбирает себе сферу профессиональной деятельности. В свете такой постановки вопроса в данной статье мы проведем теоретическое исследование возможных изначальных причин выбора профессии типа «Человек-человек», возможностей возникновения синдрома эмоционального выгорания и предложим меры по работе над предупреждением его развития.

Изначально любой человек, сознательно выбирающий «помогающую» профессию, нацелен на служение, помощь, оказание поддержки и это имеет свои глубинные причины. Любая человеческая активность нацелена на удовлетворение внутренних потребностей, поэтому в целях нашего исследования целесообразно провести теоретический анализ потребностей представителей профессий типа «Человек-человек».

В психологии потребности изучаются в трех аспектах:

- *как объект* (потребность понимается как необходимость (нужда) для комфортного существования и нормальной деятельности (и жизнедеятельности) человека);
- *как состояние* (потребности изучаются с точки зрения состояний человеческой психики, в котором находит отражение отсутствие (или нехватка) чего-то);
- *как свойство* (потребность рассматривается в качестве фундаментального свойства личности, которое определяет ее отношения к окружающей действительности).

Такой подход породил много различных теорий потребностей. Например, К. К. Платонов видел в потребностях, в первую очередь, нужду (точнее психическое явление отражения нужд организма или личности), а Д. А. Леонтьев рассматривал потребности через призму деятельности, в которой она находит свою реализацию (удовлетворение) [4; 5]. К. Левин понимал под потребностями динамическое состояние, которое возникает у человека в момент осуществления ним какого-то действия или намерения [6].

Вместе с тем потребности возникают вследствие срабатывания компенсаторных механизмов психики, лежащих в основе выбора основного вида деятельности, «компенсаторные механизмы проецируются на индивидуальном стиле деятельности, т.е. системе взаимосвязанных, целенаправленных способов действий, которые формируются в соответствии со свойствами общего типа нервной системы и служат источником гармоничного продуктивного существования личности» [7]. Из этого следует, что процесс активной деятельности человека должен удовлетворять его потребности и тем самым приводить к гармонизации личности.

Исходя из этого мы предполагаем, что чем большее количество потребностей реализует личность в процессе профессиональной деятельности, тем более она гармонична и тем менее подвержена риску развития синдрома эмоционального выгорания. Таким образом, возникает очевидная необходимость выявления этих потребностей с целью их фиксации и последующего «отбора и воспитания значимых потребностей» [8]. Вместе с тем следует уточнить, что человек в процессе профессионального воспитания и развития адаптируется, перестраивается, приспособляется к профессии, а не наоборот, поэтому существуют определенные психологические требования к личности профессионала.

К носителям профессии «помогающего» или «социального» типа предъявляются следующие профессиональные психологические требования:

- стремление к общению – умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость; выдержка;
- умение сдерживать эмоции;

- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей;
- способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнения другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;

– умение убеждать людей; аккуратность, пунктуальность, собранность; знание психологии людей.

Уточним, что потребности профессионалов этой сферы при рассмотрении с позиции пирамиды потребностей А. Маслоу относятся к сфере социальных потребностей. «Социальные потребности – это потребности человека в трудовой деятельности, социально-экономической активности, духовной культуре, т. е. во всем, что является продуктом общественной жизни» [9, с. 42]. Для конкретизации потребностей приведем матрицу потребностей С. Б. Каверина (рис. 1) [10].

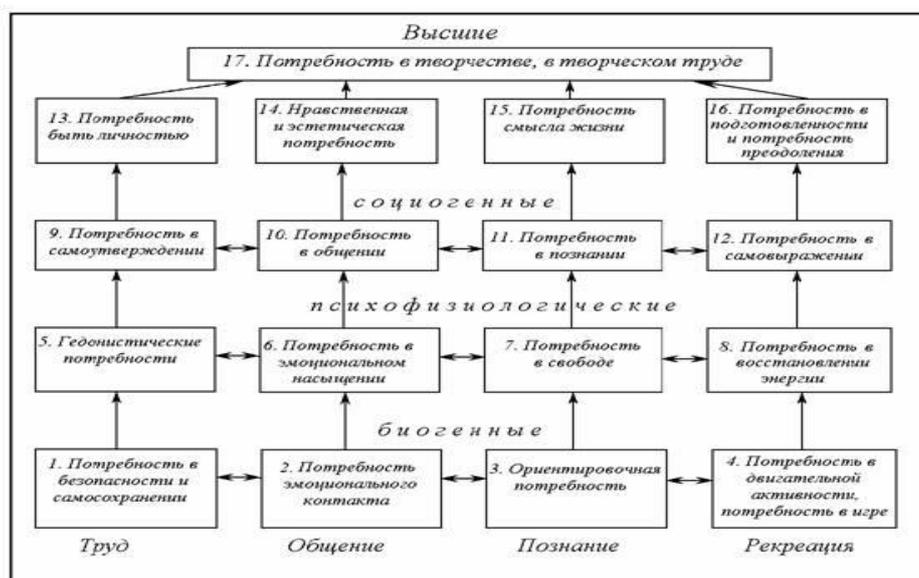


Рис. 1. Матрица потребностей С. Б. Каверина

Очевидно, что согласно этой матрице профессионал сферы «Человек-человек» должен испытывать социогенные потребности: в самоутверждении, в общении, в познании, в самовыражении.

Основываясь на психологических требованиях к личности профессионала этой сферы, опираясь на приведенное определение социальных потребностей и конкретизацию социогенных потребностей, мы считаем целесообразно выделить следующие профессионально-значимые потребности в:

- общении;
- заботе;
- самоутверждения в обществе;
- самореализации;
- самоидентификации;
- познании;

– альтруизме.

Сравнив выделенные нами потребности с таблицей 1 симптомов синдрома эмоционального выгорания, приведенной в начале статьи, мы можем сделать вывод о том, что когда профессионал прекращает испытывать приведенные выше потребности или не удовлетворяет их, то это порождает те симптомы, которые отражены в таблице 1. Но вместе с тем целенаправленная работа по осознанию, воспитанию и тренировке этих потребностей и путей их адекватного удовлетворения у профессионала может защитить его от возникновения симптомов. Мы предлагаем следующие этапы работы в этом направлении:

1. Выделение и проверку профессионально-значимых потребностей для профессионалов этой сферы как критериев сопротивляемости развитию синдрома эмоционального выго-

рания и повышающих эффективность их профессиональной деятельности;

2. Создание инструментария для диагностики и оценки наличия у будущего профессионала профессионально-значимых потребностей, способов их удовлетворения и определения их места в структуре его личности;

3. Разработка воспитательных мер для развития имеющихся и привития отсутствующих профессионально-значимых потребностей будущих профессионалов и путей их реализации.

Таким образом, мы полагаем, что для улучшения качества подготовки и предупреждения у будущих профессионалов профессий типа «Человек-человек» возникновения синдрома эмоционального выгорания следует целенаправленно работать с имеющимися у них потребностями, развивать профессионально-значимые посредством специально организованной воспитательной работы и обучать адекватным способами их удовлетворения. Однако приведенные в статье идеи являются теоретическими и требуют практической проверки.

Литература

1. Робертс Г. А. Профилактика выгорания // Обзор современной психиатрии. 1998. № 1. С. 39-46.
2. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85-95.
3. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. № 7. С. 3-9.
4. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М., 1986.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
6. Левин К. Динамическая психология. М., 2001.
7. Свиридов А. К. Компенсаторные механизмы поведения личности // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития. Волгоград, 2014. С. 138-140.

логия: тенденции и перспективы развития. Волгоград, 2014. С. 138-140.

8. Макаренко А. С. О воспитании. М., 1988.
9. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2013.
10. Каверин С. Б. Психологическая классификация потребностей // Вопросы психологии. 1987. № 5. С. 28-31.

References

1. Roberts G. A. Profilaktika vygoraniya [Prevention of burning out] // Obzor sovremennoj psikhiiatrii. 1998. № 1. S. 39-46.
2. Ronginskaya T. I. Sindrom vygoraniya v sotsial'nykh professiyakh [Burning out syndrome in social professions] // Psikhologicheskij zhurnal. 2002. T. 23. № 3. S.85-95.
3. Skugarevskaya M. M. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya [Syndrome of emotional burning out] // Meditsinskiye novosti. 2002. № 7. S. 3-9.
4. Platonov K. K. Struktura i razvitiye lichnosti [Structure and development of the personality]. M., 1986.
5. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznaniye. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. M., 1975.
6. Levin K. Dinamicheskaya psikhologiya [Dynamic psychology]. M., 2001.
7. Sviridov A. K. Kompensatornye mekhanizmy povedeniya lichnosti [Compensatory mechanisms of behavior of the personality] // Pedagogika i psikhologiya: tendentsii i perspektivy razvitiya. Volgograd, 2014. S. 138-140.
8. Makarenko A. S. O vospitanii [About upbringing]. M., 1988.
9. Maslou A. Motivatsiya i lichnost' [Motivation and personality]. SPb., 2013.
10. Kaverin S. B. Psikhologicheskaya klassifikatsiya potrebnostej [Psychological classification of requirements] // Voprosy psikhologii. 1987. № 5. S. 28-31.

* * *

UPBRINGING OF REQUIREMENTS AS THE MEASURE OF PREVENTION OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNING OUT AT REPRESENTATIVES OF SOCIAL PROFESSIONS

Koroleva Anna Valeryevna
Derzhavin Tambov State University,
Russia, Tambov
e-mail: Anna-valerevna@yandex.ru

In article the author considered and analyzed possible reasons of development of a syndrome of emotional burning out in representatives of professions like «People-people», proved that the most part of prerequisites of emergence of this syndrome connects with problems in the emotional and sensual sphere that affects further requirements which the expert tries to realize at choice of profession,

marked out the basic professional focused needs of representatives of the helping professions as criteria of professional suitability, offered the strategy of prevention of development of a syndrome of emotional burning out by purposeful educational work with the demand sphere, in the course of professional education of future representatives of the helping professions.

Key words: syndrome of emotional burning out, helping professions, requirements, emotional and sensual sphere, professional psychological requirements

Об авторе:

Королева Анна Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и образовательных технологий Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина, г. Тамбов

About the author:

Koroleva Anna Valeryevna, Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Pedagogics and Educational Technologies Department, Derzhavin Tambov State University, Tambov