

УДК 159.922.3-4

П. И. Чернюк

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ЭМПАТИИ И КОРРЕКЦИИ ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Статья посвящена анализу проблемы стрессоустойчивости, эмпатии, выгорания у специалистов помогающих профессий. Приведены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе учреждений Гомельской области, а также представлены обзор существующих программ и методов развития стрессоустойчивости, эмпатии и коррекции выгорания у специалистов помогающих профессий.

Современное общество сталкивается с множеством вызовов, оказывающих значительное влияние на психоэмоциональное состояние людей, особенно тех, кто работает в помогающих профессиях. Специалисты в области психологии, медицины, социальной работы и образования ежедневно взаимодействуют с людьми, переживающими стрессовые ситуации, что делает их уязвимыми к эмоциональному выгоранию и снижению профессиональной эффективности. В условиях постоянного стресса и эмоциональных нагрузок важно развивать такие качества, как стрессоустойчивость и эмпатия, которые способствуют не только личному благополучию, но и повышению качества оказываемой помощи.

Поэтому можно отметить, что данная проблема требует глубокого изучения и выработки методов профилактики, коррекции эмоциональному выгоранию и развития эмпатии и стрессоустойчивости.

В ходе проведения диагностического этапа эмпирического исследования были опрошены работники помогающих профессий различных организаций со стажем работы от 2 до 20 лет, в возрасте от 24 до 45 лет. Среди опрошенных были социальные работники, психологи и другие специалисты, работающие в территориальных центрах социального обслуживания населения Гомельской области. При проведении исследования были использованы следующие методики: «Опросник эмоциональной эмпатии, EETS»; «Опросник эмоционального выгорания личности» (В. В. Бойко); «Краткая шкала стрессоустойчивости, КШСУ».

По опроснику «Краткая шкала стрессоустойчивости КШСУ» результаты приведены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровни стрессоустойчивости у специалистов

Согласно данным, представленным на рисунке 1, у 70 % опрошенных выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Они иногда эмоционально устают и испытывают стресс, но могут самостоятельно восстановиться, а 30 % респондентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости, они более устойчивые и могут на основе опыта решать трудные задачи, но они также склонны к эмоциональному выгоранию из-за постоянной работы.

Результаты по «Опроснику эмоциональной эмпатии, EETS» представлены на рисунке 2.

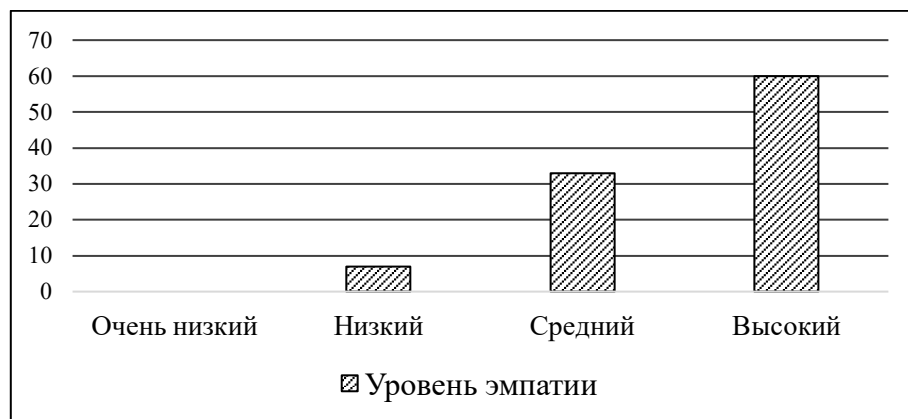


Рисунок 2 – Уровень эмпатических тенденций у специалистов

Согласно полученным данным, 60 % опрошенных специалистов имеют высокий уровень эмпатических тенденций, такие люди слишком сильно отдаются профессии, принимают проблемы людей близко к сердцу. У 30 % работников средний уровень эмпатии, такие результаты присущи всем людям, это говорит, что такие люди могут не только слышать, но и слушать, и стараются помочь, чем смогут. Оставшиеся 10 % имеют низкий уровень эмпатичной тенденции, это говорит о том, что им практически безразличны переживания других людей, они просто занимаются своей работой.

Результаты исследования эмоционального выгорания («Опросник эмоционального выгорания» (В. В. Бойко)) представлены на рисунке 3.

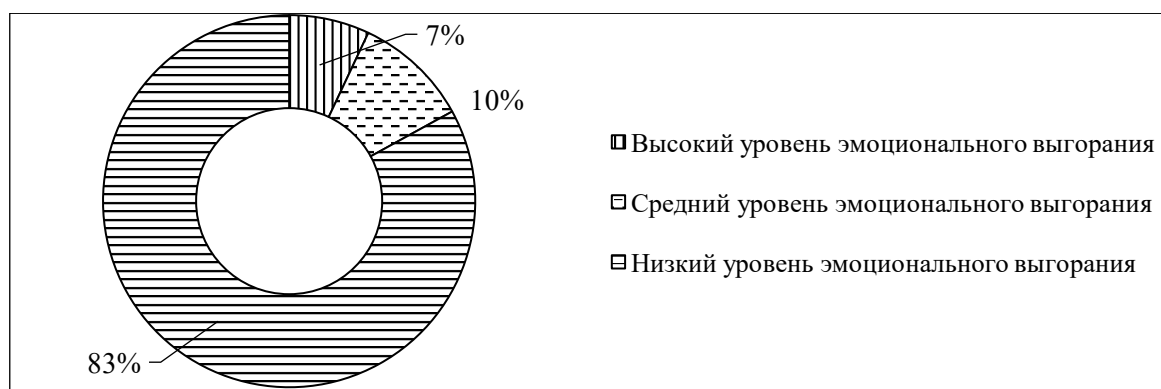


Рисунок 3 – Уровень эмоционального выгорания у специалистов

Согласно полученным данным, у большинства специалистов выявлен низкий уровень эмоционального выгорания – это положительный показатель. Однако у части работников помогающих профессий выявлены симптомы выгорания, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние работников и требуют проведения профилактической работы. С работниками, находящимися на высоком уровне выгорания, необходимо провести психокоррекцию и профилактическую работу по преодолению симптомов выгорания.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что молодые работники более склонны к эмпатии и стрессоустойчивости, у них низкий уровень эмоционального выгорания. Это говорит о том, что они более мотивированы своей деятельностью, так как это новый этап жизни, и всё новое приносит интерес, и тем самым более углубляются в свою работу.

Также стоит отметить, что некоторые работники помогающих профессий, имеющих стаж более 10 лет, имеют высокую стрессоустойчивость, низкую эмпатию и высокий уровень эмоционального выгорания, это говорит о том, что, возможно, присутствует недостаток или полное отсутствие отдыха, также важно отметить отсутствие профессиональных вызовов, карьерного и личностного роста.

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что выгорание у специалистов помогающих профессий имеет место, что создает тему для раздумий о том, как корректировать данное кризисное состояние.

В одном из крупных мета-анализов, проведенном М. А. Хофманом [1] и его коллегами, было установлено, что КПТ значительно снижает уровень тревожности и депрессии у различных групп населения, включая людей с хроническими заболеваниями и тех, кто переживает трудные жизненные ситуации. КПТ успешно применяется не только в индивидуальной терапии, но и в групповых форматах, что позволяет участникам делиться своим опытом и поддерживать друг друга.

Медитация и практики осознанности стали популярными методами для снижения уровня стресса. Одним из наиболее известных программ является программа Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), разработанная Дж. Кабат-Зином [2]. Исследование, проведенное в 2016 году, показало, что участники MBSR продемонстрировали значительное снижение уровня стресса и улучшение общего психоэмоционального состояния.

Физическая активность также играет важную роль в управлении стрессом. Регулярные упражнения способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают тревожность. Программы физической активности могут включать в себя бег, плавание, йогу и другие виды спорта. Например, программа “Walk and Talk” [3], которая сочетает в себе физическую активность с групповыми обсуждениями, была успешно реализована в нескольких университетах и показала положительные результаты в снижении уровня стресса у студентов.

Развитие эмоционального интеллекта (EI) также является важным аспектом повышения стрессоустойчивости. Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей. Исследования показывают, что высокий уровень EI связан с низким уровнем стресса и высоким уровнем удовлетворенности жизнью.

Умение правильно распределять свое время может значительно уменьшить нагрузку и снизить уровень стресса. Программа “Getting Things Done” (GTD) от Д. Аллена [4] помогает людям организовывать свои задачи и управлять временем более эффективно.

Участие в группах поддержки предоставляет возможность обмена опытом и получения эмоциональной поддержки от других людей, сталкивающихся с похожими проблемами. Программа “Support Groups for Stress Management” [5] была успешно реализована в нескольких медицинских учреждениях и показала значительное снижение уровня стресса среди участников.

Хорошие навыки коммуникации позволяют наладить отношения с коллегами и близкими, что тоже может снизить стресс. Программа «Ненасильственное общение» М. Розенберга [6] обучает людей эффективным способам общения, что может помочь в снижении конфликтов и повышении взаимопонимания.

Организации также могут внести свой вклад в решение проблемы выгорания. Изменение условий труда, например, введение гибкого графика или создание поддерживающей атмосферы в коллективе, может существенно помочь сотрудникам справляться с нагрузкой.

Исследование, проведенное в Harvard Business Review, показало, что компании, которые инвестируют в здоровье своих сотрудников, получают значительные преимущества: увеличение производительности и снижение текучести кадров [7].

Не стоит забывать и о повышении осведомленности. Проведение семинаров по теме выгорания и обучение сотрудников методам самопомощи может стать отличным шагом к его профилактике. Индивидуальное консультирование с психологом или коучем тоже может оказаться полезным – они помогут разобраться в причинах выгорания и предложат персонализированные решения.

Литература

- 1 Хофман, М. А. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии: мета-анализ исследований / М. А. Хофман, М. Аснаар, М. Гросс. – М. : Наука, 2020. – 250 с.
- 2 Кабат-Зин, Дж. Осознанность как лекарство: о том, как медитация помогает справляться со стрессом и болезнью / Дж. Кабат-Зин. – СПб. : Питер, 2016. – 320 с.
- 3 Браун, А. Программа “Walk and Talk”: комбинированный подход к снижению стресса у студентов / А. Браун, С. Кларк. – Нью-Йорк : Academic Press, 2019. – 150 с.
- 4 Аллен, Д. Как приводить дела в порядок. Метод GTD / Д. Аллен. – М. : Альпина Паблишер, 2017. – 384 с.
- 5 Ялом, И. Групповая терапия: теория и практика / И. Ялом, Д. Лежч. – М. : Гауда, 2005. – 384 с.
- 6 Розенберг, М. Ненасильственное общение : Язык жизни / М. Розенберг. – М. : София Медиа, 2019 – 270 с.
- 7 Heskett, J. L. The Service Profit Chain: How Leading Companies Link Profit and Growth to Loyalty, Satisfaction, and Value / J. L. Heskett, W. E. Sasser, L. A. Schlesinger // Harvard Business Review Press. – 2008. – July–August. – P. 120–130.

УДК 159.9.07

Е. В. Шевченко

ПРИВЯЗАННОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К МАТЕРИ КАК КОРРЕЛЯТ САМООЦЕНКИ И УСПЕВАЕМОСТИ

В статье приводится анализ проблемы привязанности детей младшего школьного возраста к матери и ее взаимосвязи с самооценкой и успеваемостью. На основе теоретического анализа описаны основные элементы, которые непосредственно влияют на развитие и взаимосвязь успеваемости, привязанности и самооценки младшего школьника. Также в статье представлены результаты проведенного эмпирического исследования, в ходе которого было выявлено, что есть значимая взаимосвязь между успеваемостью и самооценкой младших школьников.

Успеваемость – это результат образовательной деятельности ученика, который выражается в оценках и показателях, полученных в ходе учебного процесса. Она определяется как успешностью выполнения учебных заданий, так и способностью интегрировать и применять полученные знания. Факторы, влияющие на успеваемость, следующие.

Психологические факторы: одним из самых значимых факторов успеваемости является психологическое состояние ребенка. Дети с высокой самооценкой и мотивацией к обучению показывают лучшие результаты. Также важно учитывать влияние эмоциональной поддержки со стороны родителей, которая способствует формированию положительного отношения к учебе.