

В ходе работы, получая адекватную обратную связь от психолога, постепенно научаясь дифференцировать собственные эмоции, определять телесные состояния и называть их, со временем клиентка получила возможность опираться на собственные внутренние ресурсы и перенести этот опыт в свою жизнь – выйти из разрушительных отношений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психотерапевтическая работа с созависимыми людьми это, прежде всего, работа со внутренними ресурсами, научение клиентов опираться на свои собственные силы, брать на себя ответственность за свои поступки и выборы.

Литература:

1. Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. – СПб.: Речь, 2000. – 183 с.
2. Гингер С. Гештальт. Искусство контакта – М.: Культура, 2010. – 192 с.
3. Литвиненко В.И. В тени зависимой семьи (детские и подростковые проблемы). - Полтава, 2001. – 345с.
4. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании у несовершеннолетних. - Ростов-на Дону.: Феникс, 2002. – 234с.
5. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. -М.:Пер Сэ, 2004. - 325с.

УДК 159.9.075

**Я.С. Полякова, Е.В. Дьяченко, Н.В. Самойленко
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ**

Кафедра психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет»
Екатеринбург, Российская Федерация

**Y.S. Polyakova, E.V. Dyachenko, N.V. Samojlenko
RESISTANCE TO STRESS
AND SYNDROME OF BURNOUT IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF
SOCIAL WORKERS**

Department of psychology and pedagogy
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia

E-mail: yayaboom08@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследования стрессоустойчивости и синдрома эмоционального выгорания в

профессиональной деятельности социальных работников, эмпирически изучена вероятность взаимосвязи феноменов.

Annotation. The article presents the results of a study of stress resistance and emotional burnout in professional activity of social workers; empirically studied the probability of relationship phenomena.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, стресс, социальные работники.

Keywords: stress resistance, emotional burnout, stress, social workers.

Введение.

Стрессоустойчивость личности является одной из фундаментальных научных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии. Ее значимость для разработки современной психологии связана с анализом источников активности человека, ресурсов его эмоциональной устойчивости, адаптационных возможностей его жизнедеятельности и поведения. Особая напряженность труда в профессиональной сфере «человек – человек», характеризующаяся высокими стрессовыми нагрузками и психоэмоциональным интенсивным общением, нередко приводит к ухудшению психического здоровья и развитию синдрома эмоционального выгорания.

Традиционно в психологии выделяют три фазы стресса:

1. Реакцию тревоги, отражающую процесс мобилизации резервов.
2. Фазу сопротивления, когда удается успешно преодолевать возникшие трудности без какого-либо видимого ущерба для здоровья. На этой фазе организм оказывается, даже более устойчив к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном, исходном состоянии.

3. Фазу истощения, когда вследствие чрезмерно длительного или обычно интенсивного напряжения истощаются приспособительные возможности организма, снижается его устойчивость к заболеваниям и появляются разнообразные признаки физического и психического неблагополучия: снижение аппетита, нарушение сна, потеря веса, снижение настроения и психологического самочувствия, доминирования отрицательных эмоций над положительными и другое [1].

Цель исследования – выявить степень выраженности «эмоционального выгорания» и его взаимосвязь со стрессоустойчивостью у социальных работников.

Материалы и методы исследования.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, разработанная В.В. Бойко [2, 1]. Методика диагностики стрессоустойчивости социальной адаптации Холмса и Ранге (Holmes, Rahe) Для выявления стрессоустойчивости участникам предлагается познакомиться со списком стрессогенных ситуаций (таких как, смерть близкого человека, развод, увольнение и т.п.), отметив те, которые имели место быть в течение последнего года[3].

В исследовании приняли участие сотрудники службы социальной помощи семье и детям. Всего обследовано 40 человек, из них 80% женщин и 20% мужчин, в возрасте от 25 до 54 лет, средний возраст – 35 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таким образом, согласно В.В. Бойко, стресс тесно связан с эмоциональными реакциями человека и оказывает существенное влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания. Он развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами.

Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1.Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»: сформирован у 32,4% , в стадии формирования у 18,9%, не сформирован у 48,7%.

2.Симптом «неудовлетворенности собой»: сформирован у 2,3%, в стадии формирования у 19,3% ,не сформирован у 78,4%.

3.Симптом «загнанности в клетку»: складывающийся – сформирован у 12,4% , в стадии формирования у 25,8% , не сформирован у 61,8%.

4.Симптом «тревоги и депрессии»: сформирован у 11,6%, в стадии формирования у 18,9%, не сформирован у 69,5%.

Следующая фаза стресса – фаза «резистенции». Фактически это сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»: сформирован у 36,7%, в стадии формирования у 25,1%, не сформирован у 38,2%.

2. Симптом «эмоционально – «нравственной дезориентации»: сформирован у 23,9%, в стадии формирования 27% , не сформирован у 49%.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций»: сформирован у 25,1%, в стадии формирования у 20% , не сформирован у 54,8%.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей»: сформирован у 41,3% , в стадии формирования у 29%, не сформирован у 29,7%.

Третья фаза стресса – фаза «истощения». Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1.Симптом «эмоционального дефицита»: сформирован у 7,7%, в стадии формирования у 21,6%, не сформирован у 70,6%.

2. Симптом «эмоциональной отстраненности» : сформирован у 16,6%, в стадии формирования у 28,2% , не сформирован у 55,2%.

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»: сформирован у 10,4%, в стадии формирования 17,8%, не сформирован у 71,8% респондентов.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»: сформирован у 20,5% , в стадии формирования у 18,2%, не сформирован у 61,4%.

Полученные результаты представлены на рис. 1.

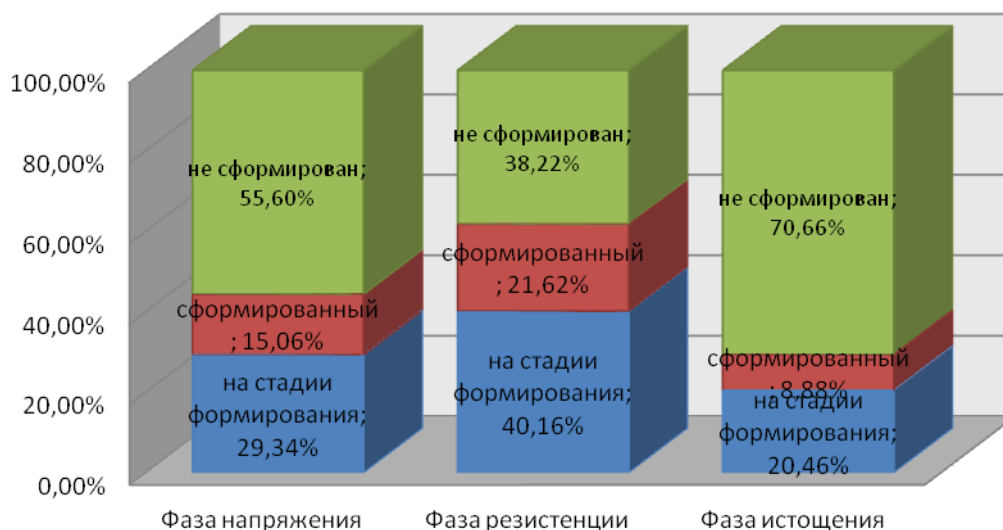


Рис.1 Распределение испытуемых по уровню эмоционального выгорания в % (по методике В.В.Бойко)

Первая фаза эмоционального выгорания – фаза напряжения – проявляющаяся в нервном (тревожном) напряжении служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Напряжение имеет динамический характер, что обусловливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. Фаза напряжения на стадии формирования эмоционального выгорания зафиксирована у 29,3% респондентов, признаки сформированности фазы напряжения – у 15,1% человек , не сформирована у 55,6% всех испытуемых.

Фаза резистенции, проявляющаяся как хроническое тревожное напряжение, на стадии формирования свойственна 40,16% респондентам, признаки сформированности данного этапа эмоционального выгорания – у 21,6% испытуемых, не сформирована у 38,2% всех испытуемых.

Фаза истощения, характеризующаяся как выраженное падение общего энергетического тонуса человека и ослабление его нервной системы, и выражающаяся через эмоциональную защиту как типичную поведенческую реакцию личности на стрессор, на стадии формирования у 20,46% респондентов, сформирована – у 8,9% человек, не сформирована у 70,7% всех испытуемых.

Возможность противостояния стрессогенным факторам в определенной мере зависит от адаптационных возможностей личности, ее организма и психики сопротивляться стрессу, противостоять ему.

Полученные результаты представлены на рис. 2.



Рис. 2. Распределение испытуемых по уровню стрессоустойчивости, в %
(по методике Холмса и Ранге)

Установлено, что 85% социальных работников показали высокий уровень стрессоустойчивости. Факт свидетельствует о том, что испытуемые собственные энергию и ресурсы не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. У 5% участников зафиксирован пороговый (средний) уровень стрессоустойчивости, который проявляется в снижении с увеличением стрессовых ситуаций в жизни, что приводит к тому, что личность вынуждена «львиную» долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. У 10% участников зафиксирован низкий уровень.

Все данные, полученные в процессе психодиагностического исследования, были подвергнуты математико-статистическому анализу. Как выявлено в процессе статистической обработки данных, свойство стрессоустойчивости имеет значимую корреляционную связь по всем исследуемым переменным. Полученные коэффициенты корреляции варьируют в пределах от $r=0,279$ до $r=0,767$ при уровнях достоверности $p<0,05$ $p<0,01$ $p<0,001$. Наиболее значимая корреляция (на высшем однопроцентном пороге достоверности) установлена между переменной «стрессоустойчивости» и «эмоциональное выгорание» ($r=-0,754$ при $p<0,001$). Данные корреляционного анализа свидетельствуют о следующем: стрессоустойчивость коррелирует в обратной зависимости с компонентами (фазами) эмоционального выгорания. Степень эмоционального выгорания испытуемых обусловлена уровнем их стрессоустойчивости, соответственно, чем ниже устойчивость к стрессу, тем быстрее формируется синдром эмоционального выгорания. Таким образом, высокая стрессоустойчивость препятствует формированию симптомов эмоционального выгорания и способствует развитию психологической устойчивости личности к эмоциогенным факторам.

Выводы:

1. Исходя из результатов исследования сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания у социальных работников можно сделать вывод, что наибольшее количество работников (81,8%) подвержено развитию

сопротивления нарастающему стрессу, которое начинается с момента появления тревожного напряжения. Человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.

2. Высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 85% респондентов. Это свидетельствует о том, что испытуемые собственные энергию и ресурсы не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

3. По данным корреляционного анализа высокая стрессоустойчивость препятствует формированию симптомов эмоционального выгорания и способствует развитию психологической устойчивости личности к эмоциогенным факторам.

Литература:

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении СПб :Питер, 2004. 105 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Наука, 2006. 196 с.
3. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. Материал Psylab.info - энциклопедии психодиагностики [Электронный ресурс]. -URL: <http://psylab.info> (дата обращения: 05.02.2016 г.).
4. Васильев.В.Н Здоровье и стресс М : Знание, 2007. 160 с.
5. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. 800 с.

УДК 159.9.072.43

М.А. Потанин, Е.В. Дьяченко
ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ
ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

Кафедра психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

M.A. Potanin, E.V. Dyachenko
RESEARCH OF PROPERTIES OF ATTENTION
OF FUTURE GENERAL PRACTITIONERS

Department of Psychology and Pedagogy
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: potanin-m@bk.ru