

2013. С. 33 – 41.

6. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // Отв. ред. Дикая Л.Г., Журавлев А.Л. М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2007. 624 с.

DOI: 10.30888/978-5-6041451-4-2.2.22

РАБОЧИЕ СТРЕССЫ И СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

М.А. Круглова, А.А. Буданова

Аннотация. Рассмотрено влияние рабочих стрессов и выгорания на жизнестойкость и субъективный комфорт у представителей профессий типа «человек – человек». Показано, что существует обратная взаимосвязь эмоционального истощения как главного фактора профессионального выгорания с уровнем субъективного комфорта и психологическим параметром здоровья – жизненной активностью.

Ключевые слова: рабочие стрессы, субъективный комфорт, жизненная активность, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение.

WORK STRESS AND BURNOUT IN THE CONTEXT OF RESILIENCE

M.A. Kruglova, A.A. Budanova

Annotation. The influence of working stresses and burnout on the viability and subjective comfort in representatives of occupations such as «man-man» is considered. It is shown that there is an inverse relationship between emotional exhaustion as the main factor of professional burnout with the level of subjective comfort and the psychological parameter of health – vital activity.

Key words: working stresses, subjective comfort, vital activity, professional burnout, emotional exhaustion.

Введение. В последнее время, как в нашей стране, так и за рубежом, становится очевидным серьезное негативное воздействие рабочих стрессов на сотрудников, что приводит не только к большой

текучести кадров, ухудшению эффективности рабочей деятельности, уменьшению качественных показателей производимой продукции, но и к ухудшению психического здоровья индивидуумов, нестабильности их самочувствия и уменьшению параметра субъективного комфорта.

Поскольку современные условия труда сопряжены с различного вида стрессами, а реалии функционирования общества таковы, что не позволяют человеку своевременно адаптироваться к данным факторам, то негативные последствия указанных воздействий накапливаются в виде определенных синдромов. К таким относится и синдром профессионального выгорания, который, на сегодняшний день, стал встречаться гораздо чаще, чем раньше.

Профессиональные деструкции – это последствия накопления негативных влияний стресса на рабочем месте. Они проявляются в виде изменений профессиональной деятельности и структуры личности работника, негативным образом влияют на производительность, удовлетворенность трудом, коммуникации с партнерами и коллегами. Профессиональные деструкции и деформации выступают как профессионально нежелательные качества сотрудников. Появление профессиональных деструкций и деформаций у сотрудников приводит к искажению труда, его прерыванию или даже полной остановке. Сотрудники становятся просто неспособными к выполнению трудовых обязанностей (уход сотрудника на больничный вследствие развития профессионального заболевания) (Бурчакова М.А., Сардарян А.Р., 2012).

Таким образом, стресс работника непосредственно влияет на организацию и ее функционирование. Наличие стресса у многих сотрудников приводит к неблагоприятным последствиям для всей организации: повышается текучесть кадров, растет количество дисциплинарных нарушений, производственных травм, ошибок на производстве, повышается конфликтность, увеличивается число прогулов, возникает асоциальное поведение, нежелательный трудовоголизм и т.п.

Общее понятие адаптации охватывает весьма обширный спектр явлений, в которых наиболее всего выделяется приспособление к среде. О профессиональной адаптации можно говорить как о приспособлении

к сфере профессиональной деятельности и отношениям, связанным с ней. Это сложный, многоуровневый процесс, требующий серьезных затрат психических и организменных ресурсов, с целью сохранения работоспособности, здоровьесбережения и психологического благополучия рабочего. Данный процесс протекает индивидуально и зависит от наличного личностного адаптационного потенциала работника (Корнеева Я.А., Симонова Н.Н., 2015; Симонова Н.Н., 2012).

Современные исследователи считают, что выгорание, подобно стрессу, это потеря психической энергии и состояние, при котором ее невозможно восполнить в должном объеме. Человек, в процессе своей профессиональной деятельности, зачастую вкладывает в свой труд большое количество разнообразных ресурсов, в том числе и своих собственных, психических – вкладывает самого себя. Если на протяжении долгого времени, он только вкладывает и не получает отдачи или, хотя бы, не успевает восполнить потраченное, у него наступает истощение, которое развивает синдром выгорания (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2009; Грабе М., 2008; Altintas B.E., Grebot E., Lesage F.-X., 2017; Hakanen J.J, Peeters M.C.W., Schaufeli W.B., 2017).

Более всего с вероятным появлением дезадаптации, выгорания и большого количества рабочих стрессов связаны профессии типа «человек – человек», которые в большинстве своем преобладают на рынке труда. В связи с этим, актуальной видится и проблема их изучения с различных сторон и подходов.

Организация и методы исследования. В период 2015 – 2017 гг. нами изучались связи выгорания с субъективным комфортом и некоторыми аспектами психического здоровья, это позволяет по-новому взглянуть на глубину данного синдрома и его влияния на жизнестойкость и жизнедеятельность индивидуума. Результаты исследования используются для разработки психотехнологий, способствующих повышению уровня комфорта и психического здоровья индивида, связанных с синдромом выгорания.

Гипотеза: показатели профессионального выгорания «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» связаны с ролевым и социальным функционированием, зависящим от психического

здоровья.

Цель исследования: изучить рабочие стрессы и синдром выгорания во взаимосвязи с субъективным комфортом и определенными показателями психического здоровья у индивидуумов, осуществляющих рабочую деятельность в профессиях типа «человек – человек».

Предмет исследования – рабочие стрессы и выгорание в контексте жизнестойкости (субъективный комфорт, определенные показатели психического здоровья). Объект исследования – специалисты профессий типа «человек – человек». Выборка исследования – сотрудники Управления социальной защиты населения и Отдела социальной помощи населению, в количестве 80 человек.

Методы исследования и статистической обработки: Опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач (в адаптации Водопьяновой Н.Е., 2009); Шкала оценки субъективной комфортности А.Б. Леоновой (Водопьянова Н.Е., 2009); Общий опросник здоровья SF – 36 (Недошивин А.О., 2000); описательные статистики; корреляционный анализ (линейная корреляция Пирсона); факторный анализ; регрессионный анализ.



Рисунок 1 – Распределение полученных значений по методике выгорания К. Маслач у респондентов с непосредственным и опосредованным контактом

Результаты и их обсуждение. Было установлено, что сотрудники,

которые осуществляют свою деятельность, непосредственно контактируя с другими людьми, наиболее подвержены выгоранию и его развитию до высокой степени, так как они часто оказываются в ситуации неопределенности из-за двойственного поведения своих клиентов, могут подвергаться стрессам по причине агрессии и конфликта со своими клиентами, а также оказываться в ситуации ощущения несправедливости психологического контракта, когда они, осуществляя свою рабочую функцию, вкладывают в контакт с другим человеком больше, нежели он, и при этом не получают должной обратной связи.

Регрессионный анализ показал, что наиболее сильные отрицательные связи обнаружены у показателей эмоционального истощения с жизненной активностью, эмоционального истощения с уровнем комфорта. Это подтверждает наше предположение о том, что при наличии высокого уровня эмоционального истощения, мы можем наблюдать у респондента проблемы с психическим и физическим здоровьем, а также с факторами, которые напрямую связаны с ним, низкую жизненную активность, так как эмоциональное истощение подразумевает под собой нехватку жизненных ресурсов у человека, потерю состояния равновесия и благополучности, нарушение жизнестойкости как невозможность справляться с повседневными делами, испытывая положительные эмоции и не испытывая при этом сильный губительный стресс. Мы считаем естественной взаимозависимость эмоционального истощения и субъективного уровня комфорта, так как ощущение благополучности и жизнестойкости, которые присущи высокому уровню субъективного комфорта, не могут достигаться человеком, который испытывает постоянный стресс и не имеет ресурсов для того, чтобы бороться с ним.

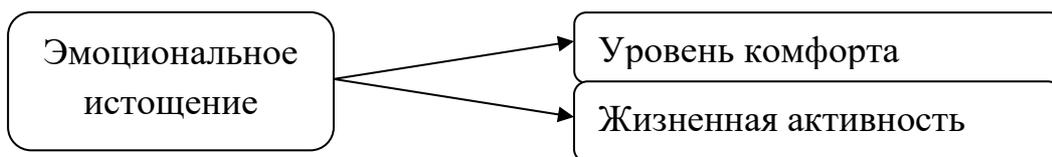


Рисунок 2 – Регрессионная формула влияния эмоционального истощения на уровень субъективного комфорта и жизненную активность

Выводы

1. Чем выше уровень субъективного комфорта индивидуума, тем ниже вероятность возникновения и развития у него синдрома выгорания.

2. В профессиях типа «человек – человек» синдром профессионального выгорания встречается чаще и связан с такими показателями психического здоровья, как ролевое и социальное функционирование, а также жизненная активность.

3. Эмоциональное истощение и деперсонализация связаны с ролевым и социальным функционированием, зависящим от психического здоровья.

Заключение. Современная ситуация неопределенности и повышения требований к персоналу в организациях, в особенности в организациях, в которых люди осуществляют свою трудовую деятельность в рамках профессий типа «человек – человек», зачастую повышает и стрессогенную нагрузку на персонал, что способствует развитию профессионального выгорания. В связи с этим встает вопрос о том, насколько сильно и глубоко влияние выгорания сотрудников не только на производственную мощность организации и текущее ее положение, но и на жизнестойкость самих сотрудников, их психическое здоровье и субъективный комфорт. Изучение данной проблемы позволит создать инструменты, снижающие риск возникновения выгорания и повышающие общий уровень жизнестойкости и субъективного благополучия персонала, работающего в сфере социэкономических профессий.

Библиографический список

1. Бурчакова М.А., Сардарян А.Р. Стресс в организации: управление в контексте социально-ориентированной экономики // Российское предпринимательство. 2012. Т. 13. № 20. С. 79 – 84

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

3. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. СПб.: Речь, 2008. 96 с.

4. Корнеева Я.А., Симонова Н.Н. Оптимальный личностный ресурс как детерминанта адаптационных стратегий вахтовых специалистов на Крайнем Севере // Медицина труда и промышленная экология. 2015. № 7. С. 42 – 46.

5. Симонова Н.Н. Адаптация к экстремальным условиям профессиональной деятельности работающих вахтовым методом на Крайнем Севере: Учебное пособие. Архангельск, 2012. 54 с.

6. Altintas B.E., Grebot E., Lesage F.-X. Burnout risk profiles among// French psychologist. December 2017, Pages 10 – 20 Sophie.

7. Hakanen J.J, Peeters M.C.W., Schaufeli W.B. Different Types of Employee Well-Being Across Time and Their Relationships With Job Crafting Online// Journal of Occupational Health Psychology. First Publication, February 13, 2017.

DOI: 10.30888/978-5-6041451-4-2.2.23

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Я.В. Кудина

Аннотация. В статье рассматривается проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза. Представлены показатели определения уровня адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе по результатам исследования мотивации, установлены типичных трудностей первокурсника.

Ключевые слова: студент-первокурсник, адаптация, уровень адаптации, мотивация студентов.

ADAPTATION OF FIRST STUDENTS TO FACILITIES

Ya.V. Kudina

Annotation. The article considers the problem of adaptation of first-year students to the conditions of the university. Indicators for determining the level of adaptation of freshmen to a university are presented, as a result of studying the motivation of students to study at a university, revealing the typical difficulties of a freshman.

Key words: first-year student, adaptation, adaptation level, student