

3. Шнейдер Л. Б., Хрусталева В. В. Ассоциативный тест как основа конструирования методики изучения социальной идентичности // Вестник РМАТ. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/assotsiativnyy-test-kak-osnova-konstruirovaniya-metodiki-izucheniya-sotsialnoy-identichnosti> (дата обращения: 01.10.2021).

Gudzovskaya A.A., Dobrynina E.I.
Samara National Research University

The impact of priming effect on social identity

Abstract. The article considers the concept of social identity and the phenomenon of its development through identification and exclusion processes. The impact of priming on social identity was studied by influencing two experimental groups, one group primed to facilitate identification and another one – exclusion. Applying transformed “Methodology of self-esteem of identity “Who am I?” of M. Kuhn and T. McPartland and methods of studying social identity the author discovered that primal identification slightly increased the expression of social identity compared to primal exclusion that decreased social identity expression.

Keywords: identification, estrangement, priming, social identity, social interaction.

УДК 159.9

Горбачева А.В.
*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева*

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация. В статье поднимаются вопросы причин и факторов профессионального выгорания специалистов помогающих профессий, к которым относятся и преподаватели высшей школы. Среди тех трудностей, которые встречаются в любой социальной профессии, есть еще макрофакторы, связанные с экономикой, с возможностью полноценно отдохнуть, восстанавливаться, сокращать объем трудовой нагрузки до уровня, соответствующего состоянию. В статье рассматривается один из возможных способов снятия эмоционального напряжения, связанного с профессией – балинтовские группы. Балинтовские группы основаны на супервизионной технике, в которой рассматривается не профессиональная позиция участника, а его эмоциональное состояние, возникшее в результате профессионального взаимодействия. Получение внимания к собственным чувствам, рефлексия ранее неосознанных собственных эмоциональных реакций, способствуют высвобождению энергии и восстановлению рабочего состояния специалиста.

Ключевые слова: балинтовские группы, супервизия, профессиональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, дезадапционный феномен.

Проблематика исследований профессионального выгорания является актуальной, потому что проявления и следствия выгорания сказываются как на здоровье человека, так и на эффективности деятельности организации, в которой он работает.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Это состояние еще называют "психологическое выгорание", "профессиональное выгорание" или "синдром эмоционального выгорания". «Выгорание» характеризуется понижением стрессоустойчивости, деморализацией, не проходящей усталостью, потерей интереса к работе, к людям, с которыми происходит взаимодействие, развитием черствости, цинизма и безразличия, редукцией профессиональной деятельности, психосоматическим заболеваниями (О.И. Каяшева, Г.А. Виноградова, О. Ю. Копылова, А. М. Молокостова, М.В. Кудрявцева, Е.В. Ситникова, Е.Н. Ткач, О.Б. Капичникова, Е.А. Падалка, А.А.Гудзовская и др.).

Особому эмоциональному напряжению подвергаются работники в профессиях «человек-человек». К ним относятся все специальности, в которых происходит тесное взаимодействие с людьми. Это воспитатели, учителя, преподаватели вузов и училищ, социальные работники, психологи, спасатели, работники полиции, медицинские работники, специалисты МФЦ, банков и др. Ситуация в настоящее время достаточно напряженная, так как в каждой профессии увеличивается документооборот, возросло количество отчетов, форм планирования, обучающих программ, других заполняемых документов. Так же возросли многозадачность и требования к скорости выполнения функциональных обязанностей. Все это увеличивает социальные риски профессий, приводит к напряжению, психосоматическим расстройствам и эмоциональному выгоранию.

По мнению специалистов-исследователей, профессиональное выгорание может быть обусловлено и дополнительными причинами, лежащими вне непосредственного содержания ежедневных действий работника. Например, рутинность в работе, или нерешенные проблемы в коллективе, отсутствие поддержки руководства, неоправданно завышенные требования к выполнению обязанностей, проблемы в семье, личностные особенности и т.д. Например, О.И. Кияшевой обнаружено провоцирующее влияние перфекционизма, то есть стремления к достижению совершенства, преподавателей высшей школы на развитие у них синдрома эмоционального выгорания (Каяшева, 2018). Значимым фактором эмоционального благополучия преподавателей вуза является возможность самоактуализации в процессе трудовой деятельности (Копылова, 2018)

Изменения, связанные с нововведениями, с вынужденным дистантным образованием, особенностями современных студентов, также являются дополнительными факторами развития симптомов эмоционального выгорания. В сентябре 2021 года опубликован доклад Министерства науки и высшего образования РФ, в котором обсуждаются результаты опроса 36 тысяч студентов и 24 тысячи преподавателей ведущих вузов России. Около 75% опрошенных студентов находили у себя признаки психологического и эмоционального неблагополучия, у 20% студентов выявлены симптомы, говорящие об умеренных или выраженных депрессивных состояниях. Чаще эти проблемы встречались у первокурсников, что свидетельствует о сложностях их адаптации к обучению в вузе (Большинство, 2021). Таким образом, распространение эмоционального и психологического здоровья в студенческой среде является

ся дополнительным фактором, способствующим развитию профессионального выгорания преподавателей.

В исследовании Н.С. Кистеневой, выполненном по проекту «КПД преподавателей профессионального образования: профилактика эмоционального выгорания» при поддержке Фонда Президентских грантов в феврале 2021 года, выявлено, что среди преподавателей вузов все 90 обследованных человек имеют признаки эмоционального выгорания различной степени выраженности. Возраст участников составил от 31 до 50 лет, стаж работы в вузе – более 10 лет (81%). Оценка эмоционального выгорания проведена по методике НИПНИ им. Бехтерева. Наиболее распространенными симптомами являются эмоциональное выгорание» и «деперсонализация».

Общепрофессиональный дезадаптационный феномен (психическое выгорание) – снижает продуктивность их деятельности. Какие меры профилактики, психологической поддержки доступны современному преподавателю? В уже упомянутых исследованиях преподавателей Н.С. Кистеневой выявлено, что опыт регулярного психологического консультирования и коррекции имеют 30,4% опрошенных, еще 17,4% получали разовые психологические консультации. Около трети опрошенных (33,7%) говорят о потребности в индивидуальных психологических консультациях.

Вместе с тем, в мировой психологической и психотерапевтической практике помощи специалистам, работающим в сфере «человек-человек», в том числе преподающим в вузе, существуют постоянно функционирующие балинтовские супервизионные группы (Bautista-Biddle, 2020; Silva, 2021; Vijaya Anaradha, 2020).

В нашей стране балинтовские группы также получили распространение, особенно в последние десятилетия (А.Н. Еркаев, С.В. Елакова, Н.К. Кобельков, В.Г. Рюмин, И. Якиманская, С. Балашова). Ведущим и признанным специалистом и пропагандистом балинтовской супервизии как способе профилактики эмоционального выгорания в России является В.А.Винокур (Винокур, 2021).

Балинтовская супервизия является одним из видов групповой работы, обладающих специфическими особенностями. Балинтовская группа - эффективный метод повышения профессиональных коммуникативных навыков, снижения профессионального стресса и эмоционального выгорания (Якимнская, 2018). Эффективность функционирования балинтовских групп основана на выверенном и отработанным Майклом Балинтом технологическом процессе (Balint, 1957).

Главным в работе группе является тот факт, что акцент делается не на особенностях участника группы, а на тех проблемах, которые у него возникли в профессиональной коммуникации. Рассказ о случае, вызвавшем негативное эмоциональное состояние (кейс), сам по себе является началом терапевтической работы, потому что далеко не всегда специалист может поговорить о тех трудностях, с которыми он столкнулся. Следующим этапом работы группы является активность участников в понимании тех чувств, которые вызывает кейс. Такая работа в группе способствует, с одной стороны, возникновению у рассказчика чувства, что он понят, услышан, принят. С другой стороны, высказывание чувств участниками группы позволяет рассказчику обнаружить и те из них, которые им были вытеснены, как наиболее травмирующие.

Опыт участия в таких группах, отзывы участников говорят о гармонизирующем влиянии супервизионных групп на самочувствие и эмоциональное состояние (Кобельков, 2011), (Пятницкая, 2012).

В зарубежной практике подготовки психологов обучение их супервизионным технологиям является необходимым элементом, который чаще всего внесен в их стажировку. Супервизия признана важнейшим компонентом предварительной подготовки по психологии здравоохранения (HSP) в Европе (Guiney, 2021), в США (Bailey, 2017), в Латинской Америке (Silva, 2021).

Возможно одним из решений проблем эмоционального выгорания преподавателей может быть создание психологической службы в вузах, где бы функционировали балинтовские супервизионные группы для преподавателей и студентов, где студенты-психологи могли бы получать свой необходимый опыт участия и ведения балинтовских групп – как эффективного средства профилактики.

Список литературы и источников

1. Большинство российских студентов «психологически неблагополучные». URL: <https://news.myseldon.com/ru/news/index/258858133> – Дата обращения 10.09.2021.
2. Винокур В. А., Болучевская В. В. Психологические аспекты развития проблемно-ориентированного подхода как новой технологии в медицинском образовании //Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2021. – №. 2 (78). – С. 9-17.
3. Гудзовская А.А., Санин А.А. Социальный интерес А.Адлера и соматическое здоровье детей// Вестник СамГТУ. Серия «Психолого-педагогические науки». 2015 № 4. С.30-41.
4. Еркаев А. Н. Балинтовская группа, как вид супервизии для врачей психиатров и психотерапевтов //Психиатрия и психоанализ: клинические диалоги. – 2019. – С. 92-100.
5. Капичникова О. Б., Падалка Е. А. Проблемы профессионального выгорания преподавателей современного вуза // Мир педагогики и психологии. – 2017. – №. 11. – С. 142-148.
6. Каяшева О. И Перфекционизм как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы //Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2018. – №. 4. – С. 64-70.
7. Каяшева О. И., Виноградова Г. А. Факторы психического выгорания преподавателей высшей школы //Практическая психология в России и за рубежом. – 2018. – С. 43-49.
8. Кобельков Н. К. Балинтовские группы и супервизия в профессиональном усовершенствовании педагогов-психологов ОУ г. Перми //XXVI Мерлинские чтения: Психологические инновации в образовании. – 2011. – С. 278-279.
9. Копылова О. Ю., Молокостова А. М. Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы и самореализация //Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – №. 3 (24).
10. Кудрявцева М. В. Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы //Вестник современных исследований. – 2019. – №. 3.16. – С. 51-53.
11. Пятницкая Е. В., Струговщикова О. В., Чикирева Э. Ю. Опыт проведения групповой супервизии с применением интернет-технологий // Психологическая помощь социально

незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). – 2012. – С. 116-122.

12. Рюмин В. Г. Супервизия и балинтовская группа //Будущее клинической психологии-2014. – 2014. – С. 97-100.

13. Ситникова Е. В., Ткач Е. Н. Факторы и симптоматика синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы //Проблемы высшего образования. – 2017. – №. 2. – С. 202-204.

14. Якиманская И., Балашова С. Психологическая супервизия. – Litres, 2018.

15. Bailey S. F., Barber L. K., Nelson V. L. Undergraduate internship supervision in psychology departments: Use of experiential learning best practices //Psychology Learning & Teaching. – 2017. – Т. 16. – №. 1. – С. 74-83.

16. Balint M. The Doctor, his Patient and the Illness. – London, 1957.

17. Bautista-Biddle M. M., Pereira L. M., Williams S. N. The fallacy of “good training experiences”: The need to protect psychology trainees from harassment and the imperative of multiculturally competent supervision //Training and Education in Professional Psychology. – 2020.

18. Guiney M. C., Newman D. S. A Grounded Theory of Model School Psychology Internship Supervision //School Psychology Review. – 2021. – С. 1-15.

19. Silva N. O., Laurendon C. E. M., Pinheiro M. A. Contributions of the Concept of Zone of Proximal Development to the Intersubjective Understanding of Internship Supervision in Clinical Psychology //Latin American Advances in Subjectivity and Development. – Springer, Cham, 2021. – С. 25-42.

20. Vijaya Anaradha R. et al. Personal & Professional Efficiency of University Teachers in Relation to their Professional Burnout //International Journal of Innovative Science And Research Technology. – 2020. – Т. 5. – №. 9. – С. 378-388.

Anita V. Gorbacheva

Samara National Research University

Problems of prevention of professional burnout in teachers and helping professionals

Abstract. The article discusses issues of the causes and factors of professional burnout among specialists of helping professions including lecturers in higher education. Except difficulties of any social profession, there are also macrofactors connected with the economy, opportunities to fully rest, to recover and to reduce the workload to the level appropriate to a condition. The article examines one of the possible ways of relieving emotional stress associated with the profession – Balint groups. Balint groups are based on a supervisory technique that does not consider participants' professional position, but their emotional state resulted from the professional interaction. Paying attention to one's own feelings, reflection of previously unconscious emotional reactions contribute to energy releasing and restoring the specialist's working condition.

Keywords: Balint groups, supervision, professional burnout, emotional burnout syndrome, disadaptation phenomenon.