

Список литературы:

1. Романычев И.С. Ресурсный подход в социальной работе: к вопросу о социологическом осмыслении // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). 2012. №3. С. 82–85.
2. Луков В.А., Туринцева Е.А. Основы социального проектирования и моделирования. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2023. 248 с.
3. Старшинова А.В., Лукичева Ю.В. Особенности мотивации учащейся молодежи к волонтерской деятельности: материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». Екатеринбург: УрФУ, 2019. С. 633–645.
4. Young people and voluntary work in the Netherlands: an overview. Report commissioned by the European team on Youth Issues. Utrecht, 2010.

**А.Ш. Галимова, Самарский университет;
Ю.А. Кострова, Самарский университет**

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СИСТЕМЕ СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МОЛОДЕЖИ

В статье актуализируется проблема профессионального выгорания в социально-демографической группе молодежи. Представлены результаты исследования факторов профессионального выгорания у обучающихся по программам магистратуры Самарского университета, выбравших для изучения дисциплину индивидуальных образовательных траекторий «Профилактика профессионального выгорания». Обосновано применение средств эмоциональной саморегуляции в качестве основополагающих в системе профилактики профессионального выгорания.

Ключевые слова: выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, эмоциональная саморегуляция, средства эмоциональной саморегуляции.

**A.S. Galimova, Samara University;
Y.A. Kostrova, Samara University**

EMOTIONAL SELF-REGULATION IN THE SYSTEM OF MEANS FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT OF YOUNG PEOPLE

This article addresses the issue of professional burnout in a socio-demographic group of young people. It presents the results of a study examining the factors behind professional burnout among students in Samara University's master's programs who chose to study the "Burnout Prevention" course within the individual educational trajectories. The use of emotional self-regulation tools as fundamental in the system of professional burnout prevention is substantiated.

Keywords: burnout, emotional burnout, professional burnout, emotional self-regulation, means of emotional self-regulation.

В настоящее время проблема профессионального выгорания становится значимой не только в старших возрастных группах, но и в социально-демографической группе молодежи. Подтверждением является устойчивая востребованность дисциплины «Профилактика профессионального выгорания», разработанной авторами статьи в рамках реализации в Самарском университете модели индивидуальной траектории образования. Ежегодно данную дисциплину в качестве дополнительной для освоения выбирают свыше 150 обучающихся. В 2023 году ИОТ-дисциплину «Профилактика профессионального выгорания» выбрали 158 обучающихся университета по программам магистратуры. В 2024 году количество обучающихся, освоивших данный курс, составило 232 обучающихся по программам магистратуры.

В 2024 году авторами статьи проведено исследование профессионального выгорания среди слушателей дисциплины. Исследование включало несколько этапов. На первом этапе был проведен анкетный опрос слушателей дисциплины с целью выявить основные социально-демографические характеристики участников исследования и тестирование с целью определения степени профессионального выгорания и его доминирующих симптомов. Тестирование осуществлялось по методике В. Бойко [1]. На втором этапе исследования слушатели во время практических занятий осваивали техники самодиагностики и техники самопомощи для профилактики и терапии профессионального выгорания. Третий этап исследования представлял собой контрольное измерение степени профессионального выгорания и состава доминирующих симптомов. Исследование позволило выявить ведущие факторы профессионального выгорания у обучающихся, выбравших для освоения ИОТ-дисциплину «Профилактика профессионального выгорания».

Обратим внимание, что 75% слушателей ИОТ-дисциплины «Профилактика профессионального выгорания» проходят обучение и осуществляют профессиональную деятельность в сфере «человек-техника», из них 68% по направлениям подготовки в области информационных технологий. Распределение слушателей по полу показало незначительное доминирование обучающихся мужского пола: 59% – слушатели мужского пола, 41% – слушатели женского пола. По возрастным характеристикам преобладающее большинство слушателей составили обучающиеся в возрасте 22–24 года – 86 %. По сфере профессиональной деятельности обучающиеся распределились в соответствии с направлением подготовки, соответственно, доля слушателей курса, осуществляющих свою трудовую деятельность в сфере «человек-техника» составила 75 %. При этом результаты тестирования на степень сформированности синдрома профессионального выгорания показали наличие сформированного синдрома у 78% слушателей курса [2].

Полученные данные наглядно подтверждают тот факт, что в современных условиях прямая корреляционная зависимость между формированием синдрома профессионального выгорания и такими характеристиками как пол, возраст, трудовая деятельность в сфере «человек-человек» престаёт быть в достаточной степени выраженной [3]. Можно сделать предположение, что основные факторы профессионального выгорания сосредоточены за границами конкретного вида профессиональной деятельности, в связи с чем становится возможным обозначить общие движущие силы процесса формирования синдрома профессионального выгорания.

В ходе исследования были выявлены две группы универсальных факторов профессионального выгорания:

- 1) факторы, действующие на уровне условий организации профессиональной деятельности;
- 2) факторы, действующие на уровне личности.

К факторам, действующим на уровне условий организации профессиональной деятельности, можно отнести режим труда и отдыха, уровень соответствия профессиональной компетентности работника трудовым требованиям, карьерные перспективы, характер выполняемых трудовых действий, психологический климат в коллективе, стиль руководства, супервизорская поддержка и другие.

К факторам, действующим на уровне личности, можно отнести степень сформированности навыков эмоциональной регуляции поведения, уровень тревожности, степень рабочей мотивации, тип темперамента, уровень самооценки, волевые характеристики, выносливость и другие.

Отметим, что мотивационные аспекты личности, понимание себя, владение навыками совладения с эмоциональными состояниями становятся определяющими в процессе формирования различных нарушений и отклонений в профессиональном развитии [4]. Сказанное обуславливает необходимость в процессе профилактики профессионального выгорания обратить особое внимание на применение средств, влияющих на личностные факторы.

В ходе измерения профессионального выгорания по методике В. Бойко [1] у 87% обучающихся были выявлены высокие показатели таких симптомов, как неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность. У 54% обучающихся один или более из перечисленных симптомов оказались доминирующими в соответствующей фазе выгорания. Полученные результаты позволили выдвинуть гипотезу о влиянии степени развития навыков эмоциональной саморегуляции на формирование синдрома профессионального выгорания. Сказанное определило разработку и проведение отдельных занятий (4 часа лекционных занятий и 4 часа практических занятий), направленных на формирование и развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

На втором этапе исследования в ходе проведения лекционных и практических занятий по дисциплине ИОТ «Профилактика профессионального выгорания» слушатели под руководством преподавателей осваивали базовые техники эмоциональной саморегуляции.

Все средства эмоциональной саморегуляции были разделены на две группы: средства самооценки эмоционального состояния и средства эмоциональной саморегуляции. Развитие навыка отслеживать свои эмоциональные состояния и определять, какие эмоции проявляются в тот или иной момент, в той или иной ситуации является важнейшим этапом эмоциональной саморегуляции. Человек может испытывать 27 разных эмоций, которые связаны между собой, а если добавить сюда все эмоциональные оттенки и чувства, то это количество легко может увеличиться до 500. При этом большинство людей часто не могут понять и объяснить, что они чувствуют и почему. Слушателям курса были предложены разные способы самооценки эмоционального состояния. Примером может служить освоение навыков ведения дневника эмоций. Дневник эмоций позволяет отслеживать мысли и чувства, лучше понимать их и учиться контролировать выражение эмоций. Дневник эмоций может помочь в развитии эмоциональной саморегуляции при недостаточно развитых навыках контроля эмоций в различных ситуациях и при недостаточно развитых навыках выражения эмоций, склонности к сдерживанию эмоций. Существует два типа дневника эмоций. Первый тип дневника эмоций предполагает отметки об

эмоциональных состояниях за прошедший день. Анализ подобного трекера эмоций позволяет проанализировать общую динамику эмоционального состояния человека за определенный период времени, что позволяет отслеживать как позитивные (прогресс в терапии тревоги, например), так и негативные тенденции, увеличение частоты негативных эмоциональных состояний. Второй тип дневника эмоций предполагает не только фиксацию эмоций, но и анализ ситуации. При ведении данного типа дневника эмоций необходимо от 2 до 5 раз в день фиксировать эмоции с указанием их названия, в какой ситуации возникли фиксируемые эмоции, какие мысли возникли, какие ощущения в теле сопровождали описываемую эмоцию, какие действия были предприняты, чтобы выразить эмоцию, записывать выводы (причины эмоционального состояния, как избежать или как действовать в подобных ситуациях).

После освоения средств самооценки эмоциональных состояний слушателям для изучения были предложены различные средства эмоциональной саморегуляции. Например, техники эмпатийного общения и работы с негативными установками. Эмпатийное общение позволяет снижать степень эмоционального реагирования в межличностном взаимодействии, помогая найти решение и поддержать субъектную позицию человека. Работа с негативными установками предполагает анализ собственных установок и выявление негативных установок, приводящих к стрессу. Примерами установок, определяющих эмоциональное напряжение, могут быть: «У меня должно все прекрасно получаться с первого раза»; «Большие деньги – большая ответственность»; «Ребенок должен делать то, что я говорю»; «Хочешь, чтобы было сделано хорошо, сделай это сам»; «Если я не сделаю, никто не сделает». Установки формируются как результат научения в процессе социализации человека. Важно проанализировать, в какой момент и почему сформировалась та или иная установка, является ли она универсальной, есть ли случаи, когда кто-то не применяет данную установку, но получает результат. Далее важно инициировать процесс замещения выявленных негативных установок новыми.

Одним из способов формирования новых установок может стать подражание ролевым моделям. В основе указанного способа – принципы теории социального научения А. Бандуры [5]. Согласно данной теории наиболее эффективно процесс научения происходит в результате наблюдения и подражания, при котором наблюдатели пытаются воспроизводить определенные мысли и поведение ролевых моделей. В процессе подражания ролевой модели одновременно происходит усиление намерения изменить свое поведение. Наиболее сильное влияние на поведение человека ролевая модель может оказать в том случае, если наблюдатель замечает сходство между моделью и собой. В современной действительности благодаря развитому информационному пространству возможности в выборе для себя ролевой модели практически не ограничены. Подбирая себе ролевую модель и подражая ей, мы можем избавляться от установок, вызывающих стресс и формировать установки, предупреждающие повышенное эмоциональное напряжение.

После освоения слушателями курса средств самооценки эмоциональных состояний и средств эмоциональной саморегуляции была проведена повторная диагностика профессионального выгорания по методике В. Бойко [1]. Результаты диагностики позволили выявить снижение степени выраженности синдрома профессионального выгорания у 87 обучающихся, активно участвовавших в практических занятиях, что составило 37,5% всех слушателей курса, из них 34% смогли достичь нормативных значений по симптомам, классифицируемым как доминирующие по итогам первичной диагностики.

Результаты исследования позволяют рекомендовать освоение средств самооценки эмоциональных состояний и средств эмоциональной саморегуляции как перспективное направление в построении индивидуальных стратегий профилактики профессионального выгорания молодежи.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 2000. 32 с.
2. Галимова А.Ш., Кострова Ю.А. Профилактика профессионального выгорания в рамках реализации индивидуальных образовательных траекторий обучающихся вуза // Человек в информационном обществе: сборник материалов третьей междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Победы в Великой Отеч. Войне. Самара: Издательство Самарского университета, 2025. С. 178-182.
3. Гофман О.О., Водопьянова Н.Е., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор // Организационная психология. 2023. Т.13. №1. С. 117–144.
4. Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
5. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.

И.Р. Давлетшин, Самарский университет

СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЧЛЕНА СОДРУЖЕСТВА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проблема алкоголизма является одной из важнейших в современном обществе. Программа «12 Шагов Анонимных Алкоголиков» – эффективное средство выздоровления от алкоголизма. В этой статье анализируется социальный портрет членов Содружества АА Самарской области, обобщены результаты эмпирического исследования социального портрета члена Содружества Анонимных Алкоголиков.

Ключевые слова: социальный портрет, алкоголизм, анонимные алкоголики, 12 шагов АА, член содружества АА.

I.R. Davletshin, Samara University

SOCIAL PORTRAIT OF A MEMBER OF THE ALCOHOLICS ANONYMOUS COMMUNITY OF THE SAMARA REGION

The problem of alcoholism is one of the most important in modern society. The 12 Steps of Alcoholics Anonymous program is an effective means of recovery from alcoholism. This article analyzes the social portrait of the members of the AA Community of the Samara region, summarizes the results of an empirical study of the social portrait of a member of the Alcoholics Anonymous Community.

Keywords: social portrait, alcoholism, alcoholics anonymous, the 12 steps of AA, member of the AA community.