

5. Масалова Ю.А. Цифровая компетентность преподавателей российских вузов // Университетское управление: практика и анализ. 2021. Т. 25. № 3. С. 33–44.

6. Бороненко Т.А., Федотова В.С. Исследование цифровой компетентности педагогов в условиях цифровизации образовательной среды школы // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. 2021. Т. 27. № 1. С. 51–61.

CHANGING TEACHING AND LEARNING METHODS IN RUSSIA IN THE CONTEXT OF INFORMATION TECHNOLOGY DEVELOPMENT

I.V. Skugareva

Tver state technical university, Tver

Abstract. *The article analyzes how the learning process has changed in connection with the development of information technology, the role of a teacher in education, and the structure of the necessary skills for successful work in this field. The level of necessary and available digital qualifications for teachers is described. The problems facing the domestic sphere of education, which arose as a result of the introduction of new technologies into the learning process, are considered. It is concluded that overcoming these problems will improve the quality of both the educational process and the staff being trained.*

Keywords: *technology, education, digitalization, distance education, digital competence.*

Об авторе:

СКУГАРЕВА Ирина Валерьевна – старший преподаватель кафедры иностранных языков, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: sirene75@mail.ru

About the author:

SKUGAREVA Irina Valeryevna – senior lecturer of the department of foreign languages, Tver state technical university, Tver, Russia; e-mail: sirene75@mail.ru

УДК 159.9

К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РИСКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

С.И. Филиппченкова, Е.В. Балакшина

Тверской государственной технической университет, г. Тверь

© Филиппченкова С.И., Балакшина Е.В., 2024

DOI: 10.46573/2409-1391-2024-2-49-53

Аннотация. *Представлены результаты исследования рисков профессионального здоровья и особенностей формирования профессионального стресса у клинических психологов. Описаны синдром эмоционального выгорания и его взаимосвязь с уровнем нервно-психической устойчивости. Указано, что психодиагностическими методиками исследования выступили опросники В.В. Бойко и Ю.А. Баранова.*

Сделаны выводы, что синдром эмоционального выгорания находится у клинических психологов на стадии формирования, а это свидетельствует о достаточно высокой степени нервно-психической устойчивости, которая позволяет им успешно работать в выбранной сфере.

Ключевые слова: профессиональный стресс, синдром эмоционального выгорания, нервно-психическая устойчивость, клинический психолог.

Введение. Специфика и психологические особенности профессиональной деятельности клинических психологов связаны со значительным психоэмоциональным напряжением, порождаемым высокоэмоциональными условиями работы, межличностным взаимодействием с большим числом клиентов с различными психологическими расстройствами и психосоматическими патологиями, а также с высокой морально-этической ответственностью за психологическое здоровье людей. Профессиональное здоровье этих психологов подвергается значительному риску, люди указанной профессии постоянно испытывают профессиональный стресс. В случае если уровень их нервно-психической устойчивости оказывается недостаточно высоким для сопротивления давлению внешних стрессовых обстоятельств и имеется постоянное нервно-психическое напряжение, то у них формируется синдром эмоционального выгорания.

Теоретический интерес к проблеме профессионального выгорания обусловлен несколькими факторами. Главным среди них стал практический запрос, так как эмоциональное выгорание развивается у человека в процессе профессиональной деятельности и может привести к негативным для психики и жизнедеятельности последствиям. Термин «выгорание» ввел в науку американский психиатр Г. Фрейдбергер в 1974 г. при описании неопределенных расстройств личности у физически здоровых людей; данные расстройства возникали при частом эмоциональном межличностном общении в процессе профессиональной деятельности [12].

В отечественной психологии под синдромом эмоционального выгорания, согласно исследованию В.В. Бойко, понимался «особый механизм, выработанный личностью, представляющий собой полное или частичное исключение каких-либо эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие» [2; 3]. В.В. Бойко создал классическую методику для диагностики уровня сформированности этого синдрома. Как правило, основными факторами, влияющими на его развитие, являются стрессовая ситуация и состояние постоянного нервного напряжения. В последние несколько десятилетий формирование стресса стало одной из наиболее популярных тем в психологической науке и практике.

Термин «стресс» был введен канадским физиологом Г. Селье в 1936 г. Были обозначены два вида стресса: дистресс и эустресс. Сам термин давно вышел за пределы медицины и стал использоваться многими другими науками [9; 10]. Несмотря на то, что стресс оказывает негативное влияние на жизнедеятельность и погружает в состояние постоянного нервного напряжения, индивид все-таки может противодействовать стрессу. Для этого он должен обладать высоким уровнем нервно-психической устойчивости. В свете процесса адаптации ученый понятие нервно-психической устойчивости связал с понятием психической регуляции: чем совершеннее механизмы этой регуляции, тем выше его нервно-психическая устойчивость. Это сопоставление имеет место быть, так как уровень нервно-психической устойчивости непосредственно влияет на способность и возможность человека адаптироваться к тем или иным условиям, в частности стрессовым обстоятельствам.

Длительный профессиональный стресс у клинических психологов, работающих в медицинских учреждениях, приводит к значительному снижению эффективности их профессиональной деятельности (например, увеличивается количество ошибок, допускаемых в работе, что весьма негативно сказывается на профессиональном здоровье и долголетию профессионалов). Следовательно, клинические психологи разнообразных лечебных учреждений должны обладать высоким уровнем стрессоустойчивости [1]. Постоянное наличие стресса у человека может породить крайне нежелательные последствия: формирование чувства неудовлетворенности своей профессиональной деятельностью; уменьшение уровня нервно-психической устойчивости, а также физической активности организма; отказ от выполнения любых заданий, если повышаются требования, а также если человека постоянно преследуют неудачи. Многие профессии, в том числе практического психолога, подразумевают наличие условий, в которых работник постоянно испытывает чувство нервного напряжения и эмоциональную опустошенность, что является первым признаком начала формирования синдрома эмоционального выгорания [4–6].

Возникновение синдрома как следствия постоянных стрессовых расстройств у клинических психологов обуславливает снижение качества выполнения профессиональных обязанностей (например, принимаются неадекватные решения в условиях форс-мажора и недостатка времени, что, в свою очередь, приводит к ухудшению качества работы психолога) [7]. Если уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания высок, работник постепенно начинает чувствовать бесполезность своего труда, его не устраивают результаты работы, нарастает количество конфликтов с коллегами, выполнение обязанностей уже не приносит удовлетворения. Таким образом, сотруднику перестает нравиться собственная должность в целом.

Методы и организация исследования. Выборку психодиагностического исследования психоэмоционального состояния и уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания у клинических психологов составили 150 слушателей курса профессиональной переподготовки «Клиническая психология» (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), а именно практических психологов с опытом работы в медицинских учреждениях г. Москвы и Московской области в возрасте от 29 до 48 лет. В качестве гипотезы выдвинуто предположение о наличии взаимосвязи на достоверном уровне между показателями психоэмоционального состояния испытуемых и уровнем сформированности у них рассматриваемого синдрома. Диагностический инструментарий составили две методики: диагностики уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания (автор – В.В. Бойко), нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе под названием «Прогноз» (автор – Ю.А. Баранов) [8].

Результаты исследования и их обсуждение. Синдром эмоционального выгорания представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты от профессионального стресса. Этот механизм подразумевает полное или частичное исключение каких-либо эмоций как ответ на избыточное психотравмирующее воздействие. Синдром состоит из трех последовательно формирующихся фаз: напряжения (нарастания нервно-психического напряжения и запуска формирования синдрома эмоционального выгорания); резистенции (поведенческого сопротивления человека нарастающему стрессу, стремления к психологическому комфорту и снижения «давления» негативных обстоятельств жизнедеятельности); истощения (уменьшения работоспособности, падения жизненного тонуса; депрессии, тревоги; редукции профессиональных обязанностей и

эмоциональной вовлеченности в работу). В результате диагностики уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко были установлены следующие характеристики фаз напряжения: значение среднегруппового показателя первой фазы составило 38,6 балла, что указывает на запуск механизма формирования эмоционального выгорания. Значение показателя резистенции, которая является своеобразным переходом от начальной фазы (напряжения) к конечной (истощению), равно 43,5 балла, т. е. началась резистенция и появилось психоэмоциональное сопротивление профессиональному стрессу у клинических психологов. Числовое значение следующей фазы (истощения) – 35,8 балла, следовательно, у большинства испытуемых эта фаза не наступила.

Рассмотрим результаты диагностики уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе, полученные с помощью методики «Прогноз» Ю.А. Баранова. В ней выделяются три уровня указанной устойчивости: 13 и менее баллов (от 6 до 10 стенов) – нервно-психические срывы маловероятны; 14–28 баллов (от 3 до 5 стенов) – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях; 29 и более баллов (от 1 до 2 стенов) – высокая вероятность нервно-психических срывов. В нашей выборке среднегрупповой показатель составил 18 баллов (4 стена), что свидетельствует о достаточно высоком уровне нервно-психической устойчивости клинических психологов, позволяющем им эффективно справляться с нарастающим профессиональным стрессом.

Таким образом, результаты исследования продемонстрировали, что у большинства клинических психологов синдром эмоционального выгорания находится на стадии формирования. Это означает, что велика вероятность ухудшения психоэмоционального состояния, обусловленного длительным профессиональным стрессом.

Библиографический список

1. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления: учебное пособие. Владивосток: Мор. гос. университет, 2005. 63 с. URL: https://www.studmed.ru/view/berg-tn-nervno-psihicheskaya-neustoychivost-i-sposoby-ee-vyavleniya_e4374eef727.html (дата обращения: 08.02.2024).
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996. 472 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Серебрякова А.Б. Синдром «профессионального выгорания» в управленческой деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. 1997. Серия 6. Вып. 2. № 13. С. 83–91.
5. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 960 с.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 90–101.
7. Психология профессионального здоровья: учебное пособие / под. ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2006. 480 с.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2001. 672 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.

10. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных условиях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 276 с.

11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

12. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. № 1. P. 159–165.

ON THE PROBLEM OF RESEARCHING RISKS OF PROFESSIONAL HEALTH OF CLINICAL PSYCHOLOGISTS

S.I. Filippchenkova, E.V. Balakshina

Tver state technical university, Tver

***Abstract.** The results of a study of the risks of professional health and the peculiarities of the formation of professional stress in clinical psychologists are presented; the psychological structure of the symptoms of emotional burnout syndrome and its relationship with the level of neuropsychic stability are revealed. Psychodiagnostic research methods were compiled by questionnaires by V.V. Boyko and Yu.A. Baranova. The results of the study demonstrate the presence of emotional burnout syndrome in the formative stage among clinical psychologists and indicate a fairly high level of neuropsychic stability, which allows psychologists to work successfully in medical practice.*

***Keywords:** professional stress, burnout syndrome, neuropsychic stability, clinical psychologist.*

Об авторах:

ФИЛИППЧЕНКОВА Светлана Игоревна – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

БАЛАКШИНА Елена Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: balakshina79@mail.ru

About the authors:

FILIPPCHENKOVA Svetlana Igorevna – doctor of psychological sciences, professor of the department of psychology, history and philosophy, Tver state technical university, Tver, Russia; e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

BALAKSHINA Elena Vladimirovna – candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology, history and philosophy, Tver state technical university, Tver, Russia; e-mail: balakshina79@mail.ru