

НЕМЕЦКИЙ ОПЫТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ВОЗМОЖНОСТИ УЛУЧШЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Я.И. Чаплинская, Р.Б. Квеско

Томский политехнический университет, г. Томск

E-mail: Yana16071992@yandex.ru

Научный руководитель: Квеско Р.Б., докт. фил. наук, профессор

В статье рассматривается немецкий опыт решения проблемы профессионального выгорания в аспекте улучшения жизнедеятельности людей в современном обществе, а также исследуются особенности и черты профессионального выгорания людей, занятых в активной трудовой деятельности и преследующих формирование жизненного благополучия. На основании проведенного исследования авторами делается вывод о возможности бесконфликтной адаптации работников в трудовом коллективе, что усиливает жизненный потенциал для формирования среды благополучия и формирования общества благополучия.

Отличительная черта современного человека, человека XXI века, заключается в открытости – открытости миру, открытости к людям, открытости к самому себе, а самое главное – открытости новому. Человек XXI века должен быть мобилен, гибок и быстро воспринимать новую, постоянно поступающую информацию, необходимо при этом сказать, что уровень его образованности и компетентности достаточен для распознавания достоверной и ложной информации.

Человека XXI века окружает невероятный поток дел, обязанностей и растущих потребностей. Данная ситуация становится следствием того, что человек почти ежедневно подвергается стрессам. Он живет в состоянии стресса.

Будучи согласны с определением стресса, предложенным канадским физиологом Г. Селье, основоположник учения о стрессе, как неспецифической реакцией человеческого организма на требования, которые вызывают потребность приспособиться, адаптироваться и восстановиться, можно выделить два различных эффекта :

- 1) положительный стресс – эустресс;
- 2) отрицательный – дистресс.

Стадии стресса определяются за счет его биологического значения. Действие стресса повышает в нашем организме активность желез внутренней секреции, в результате начинается борьба и возникает напряжение в организме. В действительности оно проявляется в повышенной активности человека. Если пути приспособления в изменившихся условиях найдены, то человек выходит из состояния стресса. При обратной ситуации происходит истощение организма. Человеческий организм – это система. Он устроен таким образом, что при возникновении психологического дискомфорта организм начинает подавать сигналы через органы жизнедеятельности.

Стадии стресса:

- Тревога. Приводит к понижению мышечного тонуса и температуры.
- Резистентность. Рост показателей организма как защитный механизм.
- Истощение. Упадок сил, при котором способность организма адаптироваться исчезает.

Одна и та же стадия у разных людей проходит по-разному. Генезис и динамика стресса в значительной степени зависят от типа нервной системы человека и его темперамента. Наибольшую склонность к дистрессу проявляют люди со слабой нервной системой.

Выделяем следующие факторы, способствующие высокому эмоциональному напряжению:

- физиологические (усталость, чувство голода);
- психологические (чувство одиночества, неуверенность в своих силах);
- социально-психологические (сложности взаимопонимания среди группы людей, нехватка или избыток информации) [1].

Большую часть своего времени «Человек XXI века» проводит на работе. Контексты работы, связанные с возникновением стресса и его увеличением:

- длинный рабочий день;
- высокая нагрузка на работе;
- недостаточное количество сна;
- конфликты и эмоционально ложные ситуации на работе;
- отсутствие контроля;
- отсутствие социальной поддержки;
- автономия на работе.

Вопросом стресса занимались такие ученые, как Г. Селье, Р. Йеркс и Дж. Додсан. Модель Ганса Селье «Требование/Контроль» основывается на психосоциальных характеристиках трудового процесса: психосоциальные требования работы в сочетании с элементами контроля над решаемой задачей и использованием навыков (сфера принятия решений). Указанная модель прогнозирует, во-первых, связанный со стрессом риск заболеваний и, во-вторых, активные/пассивные корреляты профессий. Регулярный стресс несет свои последствия. Он становится хроническим. И возникает вероятность появления у работника профессионального выгорания (синдром *«burnout»*).

«*Burnout*» – это длительный ответ на хронические эмоциональные и межличностные стрессоры на работе. Феномен определяется тремя измерениями:

- Эмоциональное истощение. Характеризуется чувством перенапряжения и истощением эмоциональных ресурсов.
- Обезличивание. Возникает ощущение социальной изоляции. Проявляется в циничном отношении к работе и коллегам.
- Снижение личных достижений. Характеризуется чувством некомпетентности на работе, безуспешности.

Рассматривая данный феномен в контексте Германии, можно проиллюстрировать следующую ситуацию: «*Burnout*» как синдром профессионального выгорания был рожден в Германии чуть больше двадцати лет назад. Быстрые темпы развития привели к расширению понятия. Ученые определили гендерные, профессиональные и возрастные различия в синдроме профессионального выгорания.

Цель данной статьи – исследовать особенности профессионального выгорания через психические особенности работника.

Нами было проведено исследование среди работников одного из предприятий Германии из области профессий «человек – человек». Испытуемым было предоставлено два теста. Создателем первого теста является Манфред Нельтинг, немецкий врач-специалист психосоматической медицины и психиатрии. В своей книге

«*Burnout* – если маска разбилась» он разработал точный научный тест, определяющий степень персональной опасности и подверженности синдрому эмоционального выгорания. Второй опросник «Адаптивность» был разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Опросник был создан для оценки возможностей личности в условиях адаптации. Учитываются социально-психологическое и психофизическое развитие индивида.

Способность к адаптивности, на наш взгляд, является одной из ключевых. Темп современной цивилизации и быстротечный поток информации и мысли проверяет человека на так называемую «прочность» и формирует его стрессоустойчивость. К сожалению, зачастую это вызывает психологический дискомфорт индивида.

Гипотеза данной статьи определяется следующим образом: Опыт немецкого общества в отношении профессионального выгорания сотрудников возможно применить для развития системы стресс-менеджмента в России в контексте формирования благополучия граждан современного общества.

В результате проведенного исследования был выявлен ряд особенностей. Респонденты с низким показателем уровня синдрома «*Burnout*» относятся к группе высокого адаптивного потенциала. Лица этой группы быстро адаптируются к изменяющимся условиям деятельности, бесконфликтно входят в новый коллектив, ориентированы в ситуации и обладают стратегически направленной деятельностью. Характеризуются как неконфликтные и эмоционально-устойчивые личности. Но опрошенные с высоким показателем уровня синдрома были отнесены к группе низкого адаптивного потенциала.

Важно отметить шкалу нервно-психической устойчивости, которая показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса в тех условиях, когда система эмоций действует в нестандартных условиях, которые формируются внешними и внутренними факторами. Тестируемые с низким показателем уровня синдрома «*Burnout*» – это лица с высоким уровнем поведенческой регуляции, высокой адекватной самооценкой и реальным восприятием действительности. Респонденты с высоким уровнем синдрома «*Burnout*» характеризуются низким уровнем поведенческой регуляции.

Несомненно, российское и немецкое общество имеют ряд отличительных черт, а именно:

- 1) различные социально-психологические установки общества и его требования;
- 2) деформированные ценности немецкого человека и сохранившиеся традиционно сложенные ценности русского человека;
- 3) характер коммуникативных практик;
- 4) государственные экономические и социальные условия;
- 5) менталитет немца и русского человек был исторически сложен по-разному.

В нашем представлении этот ряд отличий усугубил ситуацию информационного разрыва между российским и немецким обществом.

Сейчас имеется уникальная возможность улучшения системы жизнедеятельности людей в России, используя опыт Германии. Гражданам российского общества важно сформировать открытую позицию к новому и тем самым приблизиться к «Человеку XXI века».

Список литературы.

1. Maslach, C. Schaufeli WB, Leiter MP (2001). Job burnout. *Annu Rev Psychol* 52. – P. 397–422. doi:0066-4308/01/0201-0397.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Е.В. Чибир*, К.С. Ветошкина, Е.С. Тимонова

Томский политехнический университет, г. Томск

E-mail: *chibirelena@rambler.ru

Данная статья посвящена вопросам использования старшим поколением населения Российской Федерации социальных сетей. Авторами рассматривается возрастная структура населения, анализируется уровень благосостояния пожилых людей в стране, оцениваются причины обращения к социальным сетям и их социально-психологический эффект. Также в исследовании формулируются проблемы России, сдерживающие вовлеченность пожилых людей в социальное сетевое пространство, и приводятся предпринимаемые меры по разрешению имеющихся проблем.

Современный этап развития общества ознаменовался развитием его информационного пространства. С каждым годом число интернет-пользователей неуклонно растет. Если раньше он был востребован исключительно в рабочем пространстве человека, то теперь занял прочные позиции и в личной сфере пользователя. Не последнюю роль в этом сыграло развитие социальных сетей.

Сетевая модель взаимодействия использовалась людьми в догосударственный период истории, но с появлением первых государств, а, следовательно, и жестко иерархизированных структур, данная модель потеряла свою актуальность. Ослабление государства как политического института дало возможность для развития сетевых структур на новом уровне. В современной истории существует немало примеров объединения людей по сетевому принципу: хиппи 60-х в США, «Гринпис». Но сейчас можно говорить не об отдельных сетевых элементах общества, а о его переходе на качественно иной уровень, где по сетевому принципу связано большинство населения Земли.

Понятие «социальная сеть» введено Дж. Барнсом в 1954 г., который говорил о социальных полях отдельных индивидов, частично пересекающихся между собой [9, с. 70]. На настоящем этапе развития зона пересечения этих полей увеличивается, обеспечивая всё новое взаимопроникновение информационных потоков. В современном сетевом обществе главным ресурсом становится информация, а основным элементом существования – коммуникация.

Социальные сети воспринимаются пользователями не просто как способ коммуникации, но как инструмент конструирования собственной личности и удовлетворения потребностей [4]. Особо актуальна реализация потребностей в рамках виртуального пространства для людей, имеющих ограниченные возможности, и пользователей старшего поколения. Последнее стало определяющим при формировании цели данного исследования. Цель работы – проанализировать качество и уровень использования социальных сетей людьми старшего поколения в РФ.