

ployment in general. It is noted that, in general, the institution of self-employment is not codified and is “scattered” across several regulatory legal acts.

Keywords: employment, self-employment, socio-economic development, independent workers.

УДК 159.9

*Н.Н. Красовская,
кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры социальной работы и реабилитологии,
Белорусский государственный университет,
г. Минск,
krasovskayann@gmail.com*

*Е.А. Сорокина,
студентка,
Белорусский государственный университет,
г. Минск,
katya_sorka@mail.ru*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СТРЕССА У СПЕЦИАЛИСТОВ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Аннотация. В данной работе рассматривается связь между эмоциональным выгоранием и стрессом у специалистов системы социальной защиты. Анализ, проведенный на основе данных исследования, выявляет признаки эмоционального выгорания и различные уровни воспринимаемого стресса у специалистов системы социальной защиты.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, стресс, специалисты социальной защиты.

В последние годы изучение эмоционального выгорания становится всё более актуальным как в научных кругах, так и в психологической практике. Эмоциональное выгорание характеризуется истощением, деперсонализацией и снижением чувства достижения. Оно оказывает негативное влияние, как на самого человека, так и на окружающую среду. Важно распознать признаки эмоционального выго-

рания и принять предварительные меры по его профилактике и управлению им. Таким образом можно сохранить психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью.

На сегодняшний день выявлен широкий спектр профессий, подверженных эмоциональному выгоранию. Это медицинские работники, учителя, психологи, специалисты по социальной работе, сотрудники полиции, работники сферы обслуживания, журналисты, представители искусства, нижний уровень торгового персонала, инженеры высшего звена, менеджеры всех уровней и многие другие. В последнее время синдром выгорания также наблюдается у специалистов, чья работа не связана с взаимодействием с людьми, таких как программисты [1, с. 3–4].

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с возникновением, развитием и перенапряжением отрицательных и сильных эмоций, физических и психических функций под влиянием неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, является стресс [2, с. 4].

Стресс на работе обусловлен высоким психологическим напряжением и связан с выполнением профессиональных и функциональных задач в определенных организационных структурах.

Рабочий стресс – серьезная проблема на современных рабочих местах. Около трети сотрудников испытывают его на себе, четверть из них считают работу стрессовым фактором в своей жизни. Три четверти сотрудников считают, что еще недавно работа не была такой утомительной. И в то же время большинство считает стресс основной причиной текучести кадров. Важность этого вопроса обусловлена тем, что сотрудники постоянно подвергаются эмоциональному и психическому напряжению на работе, и этот стресс пагубно сказывается на их здоровье. Поэтому руководство должно быть заинтересовано в решении проблемы снижения стресса в организации. Ведь от этого зависит не только стабильность человеческих ресурсов, но и здоровье сотрудников.

К настоящему времени в психологии накоплена богатая эмпирическая база исследований и показано, что стресс – это многоплановое, многоуровневое психологическое явление, характеризующееся динамичностью, длительностью и интенсивностью.

Несмотря на то, что проблема стресса разрабатывается достаточно давно, учеными и практиками признается недостаточность раскрытия многих ее аспектов [3, с. 6–8].

Целью организованного нами исследования стало выявление взаимосвязи эмоционального выгорания и стресса у специалистов системы социальной защиты. Исследование было проведено на базе Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей, Территориальных центров социального обслуживания населения Центрального, Железнодорожного, Новобелицкого районов г. Гомеля, Центрального районного отдела г. Гомеля, Гомельского областного управления Фонда социальной защиты населения.

В исследовании приняли участие 60 испытуемых, которые являются специалистами сферы социальной защиты, в возрасте от 22 до 41.

В качестве основных диагностических материалов использовались: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко (в модификации Е. Ильина) [4] и методика «Шкала воспринимаемого стресса» [5].

Анализ и интерпретация результатов исследования были организованы в два этапа.

Первым этапом стала первичная обработка полученных данных. Полученные данные по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко (в модификации Е. Ильина) для большей наглядности отражены в Таблице 1 (в процентном соотношении).

Таблица 1 – Сводная таблица полученных результатов по методике диагностики уровня эмоционального выгорания

Показатели	Уровень	%
Неудовлетворённость собой	Не сложившийся	36,7
	Складывающийся	36,7
	Сложившийся	26,7
Загнанность в клетку	Не сложившийся	48,3
	Складывающийся	28,3
	Сложившийся	23,3
Редукция профессиональных обязанностей	Не сложившийся	38,3
	Складывающийся	33,3
	Сложившийся	28,3
Эмоциональная отстранённость	Не сложившийся	33,3
	Складывающийся	30
	Сложившийся	36,7

Деперсонализация	Не сложившийся	40
	Складывающийся	35
	Сложившийся	25

Результаты исследования показывают разнообразные эмоциональные состояния специалистов социальной защиты. В целом почти половина респондентов не испытывает неудовлетворенности собой и не чувствует себя загнанными в клетку, что свидетельствует о достаточно высоком уровне профессионального удовлетворения. Тем не менее, значительное число специалистов находится на грани эмоционального выгорания с признаками складывающейся неудовлетворенности и загнанности.

Среди работников наблюдается выраженная редукция профессиональных обязанностей, что может указывать на снижение вовлеченности в свою деятельность. Эмоциональная отстраненность и деперсонализация также являются заметными проблемами, касающимися значительной части специалистов. В то время как многие сохраняют эмоциональную связь с клиентами, существует группа работников, которые уже испытывают признаки деперсонализации.

Далее необходимо было выявить уровень воспринимаемого стресса среди специалистов социальной защиты. Для этой цели использовалась методика «Шкала воспринимаемого стресса».

Результаты анализа полученных данных по методике «Шкала воспринимаемого стресса» отображены на Рисунке 1.

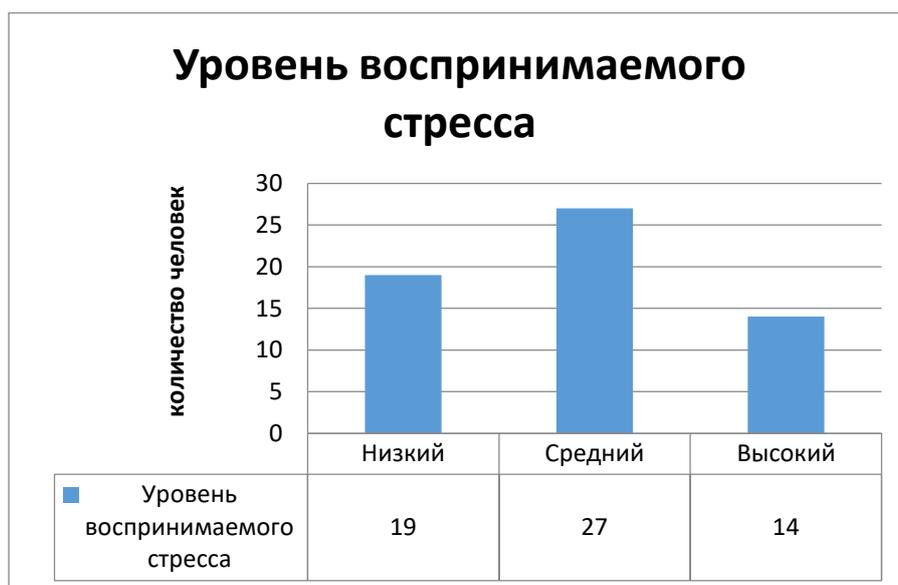


Рисунок 1 – Уровень воспринимаемого стресса у специалистов

Большинство респондентов 27 человек (45 %) имеют средний уровень воспринимаемого стресса, что указывает на распространенность стресса в данной группе. У 19 человек (31,7 %) отмечается низкий уровень стресса, что свидетельствует о том, что часть участников успешно справляется с нагрузками и стрессовыми ситуациями. Однако, 14 человек (23,3 %) с высоким уровнем стресса требуют особого внимания, поскольку это может негативно сказаться как на их личном благополучии, так и на общем климате в коллективе.

Вторым этапом исследования стала статистическая обработка данных с помощью программы математической статистики SPSS 26.0 для определения взаимосвязи эмоционального выгорания и стресса у специалистов социальной защиты.

Сначала мы проверили полученные результаты на нормальность распределения и описали их. Распределение переменных редукция профессиональных обязанностей ($0,34 > 0,05$), деперсонализация ($0,01 > 0,05$) и фактор дистресса ($0,37 > 0,05$) у специалистов отличное от нормального.

Далее с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы выявили взаимосвязь.

В ходе корреляционного анализа были выявлены следующие взаимосвязи:

- «Неудовлетворённость собой» и «фактор дистресса» ($r = -0,260$; $p \leq 0,05$).
- «Редукция профессиональных обязанностей» и «фактор дистресса» ($r = -0,309$; $p \leq 0,01$).

Анализ полученных данных показал, что значительное количество респондентов сталкиваются с признаками эмоционального выгорания, включая неудовлетворенность собой и деперсонализацию, что указывает на необходимость вмешательства.

Проведенный статистический анализ показал взаимосвязь между показателями: «неудовлетворённость собой» и «фактор дистресса» ($r = -0,260$; $p \leq 0,05$); «редукция профессиональных обязанностей» и «фактор дистресса» ($r = -0,309$; $p \leq 0,01$). Таким образом, гипотеза, выдвинутая в исследовании о наличии взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и стрессом у специалистов системы социальной защиты, подтверждена частично.

По итогам проведенного исследования можно формулировать следующие рекомендации для специалистов системы социальной защиты.

1. Организация тренингов по управлению стрессом.

Для обеспечения эффективного управления стрессом целесообразно запланировать два тренинга в квартал, проводимых специалистом по психологии или сертифицированным тренером. Эти тренинги будут нацелены на обучение сотрудников техникам управления стрессом, включая дыхательные упражнения, медитацию и визуализацию, что поможет им справляться с повседневными стрессорами. Каждый тренинг будет содержать теоретическую и практическую части, что позволит участникам не только получить знания, но и отработать навыки в реальных условиях. В заключение, регулярная обратная связь от участников поможет адаптировать содержание тренингов к их потребностям и повысить их эффективность.

2. Предоставление психологической поддержки.

Организация индивидуальных консультаций с психологом не реже одного раза в месяц является важной мерой для поддержки сотрудников в трудные времена. Это можно реализовать через заключение договора с местными клиниками или квалифицированными специалистами, что обеспечит доступность и конфиденциальность консультаций. Сотрудники смогут обсудить свои переживания, получить профессиональные рекомендации и развить навыки по управлению стрессом и эмоциональным выгоранием. Кроме того, регулярные индивидуальные консультации помогут выявить и решить проблемы до того, как они станут серьезными.

3. Улучшение условий труда.

Для выявления источников стресса у сотрудников рекомендуется провести анонимный опрос, который позволит определить наиболее актуальные проблемы и факторы, вызывающие дискомфорт на рабочем месте. На основе собранных данных можно разработать детализированный план улучшений, направленный на устранение выявленных проблем и создание более комфортной рабочей среды.

4. Развитие эмоционального интеллекта для предотвращения выгорания.

Для повышения эмоционального интеллекта сотрудников рекомендуется организовать два тренинга в год, которые будут сосредоточены на развитии навыков распознавания и управления своими эмоциями. Эти тренинги помогут участникам понять, как их эмоции влияют на поведение и взаимодействие с коллегами, что важно для создания здоровой рабочей атмосферы.

Литература

1. Сидоров, П. И. Синдром эмоционального выгорания (конспект врача) / П. И. Сидоров // Медицинская газета. – 2015. – № 43.
2. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. – М.: Юрайт, 2024. – 283 с.
4. Опросник «Диагностика эмоционального выгорания В. В. Бойко» (в модификации Ильиной): [Электронный ресурс] // Академия последипломного образования, 28.10.2019. – Режим доступа: https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko-Ilin_Diagnostika.pdf (дата обращения: 10.12.2024).
5. Опросник на воспринимаемый стресс: [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https:// psyttests.org/stress/pss.html](https://psyttests.org/stress/pss.html) (дата обращения: 10.12.2024).

*N.N. Krasovskaya,
Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Social Work
and Rehabilitation,
Belarusian state university,
Minsk (Belarus),
krasovskayann@gmail.com*

*E.A. Sorokina,
Student,
Belarusian state university,
Minsk (Belarus),
katya_sorka@mail.ru*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT AND STRESS AMONG SOCIAL PROTECTION SYSTEM SPECIALISTS

Annotation. This article examines the relationship between emotional burnout and stress in specialists of the social protection system. The analysis based on the research data reveals signs of emotional burnout and

different levels of perceived stress in specialists of the social protection system.

Keywords: emotional burnout, professional activity, stress, social protection specialists.

УДК 159.99

*О.А. Мальцева,
к.п.н., доцент,
доцент кафедры общей психологии и психологии развития,
доцент кафедры медицины катастроф,
Российский национальный исследовательский медицинский универ-
ситет имени Н.И. Пирогова,
г. Москва,
O-malzeva@mail.ru*

*Л.В. Антонова,
студентка,
Институт клинической психологии и социальной работы,
Российский национальный исследовательский медицинский универ-
ситет имени Н.И. Пирогова,
г. Москва*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА, ПРОБЛЕМА АВТОРСТВА

Актуальность. В статье рассмотрены психологические особенности использования искусственного интеллекта в различных сферах жизни людей. Представлена суть «конфликта» в сфере предоставления искусственному интеллекту права на авторство в ситуации его использования автором в ходе научной деятельности, что порождает проблему авторства.

Ключевые слова: искусственный интеллект, авторские права, психология, мотивация, материальное вознаграждение, творчество, деятельность.

В настоящее время особую актуальность приобретает использование Искусственного Интеллекта (далее ИИ) в различных сферах жизни людей. Параллельно с этим все чаще затрагивается вопрос о