

Педагогические науки

УДК 378.18

Е.К. БАБУРИНА

(Севастополь)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ О СИНДРОМЕ ВЫГОРАНИЯ У ВОЛОНТЕРОВ ЦЕНТРА «АНТОН ТУТ РЯДОМ»

Представлены результаты исследования уровня информированности волонтеров центра поддержки людей с аутизмом «Антон тут рядом» о проблемах выгорания в волонтерской деятельности и особенностях их отношения к синдрому выгорания. Выявлен высокий уровень общей информированности волонтеров о причинах и профилактике выгорания в волонтерской деятельности.

Ключевые слова: синдром выгорания, волонтерство, расстройства аутического спектра, информированность, общественные организации.

EVGENIYA BABURINA

(Sevastopol)

ASSESSMENT OF LEVEL OF AWARENESS OF BURNOUT SYNDROME OF VOLUNTEERS OF THE CENTER “ANTON TUT RYADOM”

The article deals with the results of the study of the level of the volunteers' awareness of the center of supporting people with autism “Anton Tut Ryadom”, associated with the issues of the burnout in the voluntary work and the peculiarities of the relation to the burnout syndrome. There is revealed the high level of the general awareness of the volunteers, concerning the reasons and the preventive measures of burnout in the voluntary work.

Key words: burnout syndrome, volunteering, autism spectrum disorders, awareness, public organizations.

Деятельность волонтеров очень важна для современного общества. Как правило, современные исследования сосредоточены на исследовании мотивации волонтеров, при этом вопрос об их собственном психоэмоциональном состоянии остается открытым, поэтому вопрос о психологической помощи и профилактике эмоционального выгорания среди волонтеров является достаточно актуальным. Социальная практика добровольчества (волонтерства), безусловно, будет иметь тенденцию роста, т. к. число социальных и психологических проблем людей постоянно растёт [1]. Отсюда возникает научная необходимость изучать мотивированные действия, психологические характеристики и особенности направленности личности волонтеров. Волонтерам зачастую приходится работать в стрессовых ситуациях, сталкиваться с чужими бедами, поэтому сами они ежедневно находятся в состоянии стресса и подвержены высокому риску сотравматизации [6]. Забота о себе дается особенно сложно тем, кто привык, в первую очередь, безвозмездно заботиться о других и сфокусирован на решении чужих проблем, и, как отмечает А.Н. Кононов, у студентов-волонтеров нет запроса на психологическую поддержку [5]. Вопросы психологического выгорания, его диагностики и профилактики находят всё большее практическое применение в самых разных отраслях [7]. Результаты исследования М.В. Горбаневой среди студентов-медиков, занимающихся волонтерством, показали, что многие из них эмпатически взаимодействуют с пациентами, их родственниками, а у большинства волонтеров были выявлены депрессивные симптомы разной тяжести. Понимание механизмов формирования синдрома эмоционального выгорания актуализирует необходимость профилактических мероприятий в целях сохранения психо-

логического здоровья студентов-волонтеров, т. к. эмоциональное выгорание отражается как на их физическом, так и на социально-психологическом состоянии [2]. Факторы, влияющие на вероятность возникновения профессионального выгорания, являются множественными, они включают психосоциальную рабочую среду, социально-демографические и профессиональные характеристики, социальные отношения в ходе деятельности и вне её, образ жизни и особенности личности [5]. Важным моментом в профилактике эмоционального выгорания студентов-волонтеров является их информирование об опасности выгорания и способах его профилактики [4].

Чаще остальных сталкиваются с проблемой профессионального выгорания специалисты сферы «человек – человек»: учителя, врачи и социальные работники. Те или иные симптомы, свидетельствующие о выгорании, встречаются у 85% представителей этой сферы, что в последующем приводит к развитию у них психосоматических и психовегетативных нарушений. Особенность деятельности специалистов социальной сферы заключается в поддержке людей, которые в ней нуждаются, при этом профессиональное выгорание создает трудности и проблемы в процессе труда, снижая эффективность работников, провоцируя отчуждение и даже избегание контактов с людьми (клиентами, пациентами, получателями услуг) [3, 5]. Это неизбежно сказывается не только на уровне их профессиональной успешности и качестве жизни, но и опосредованно на этих же показателях у тех, с кем они работают в рамках своей трудовой деятельности [4, 6, 7].

Исследования особенностей психологического выгорания волонтеров в России в настоящее время неполны и местами противоречивы. Связано это с тем, что индивидуальное волонтерство в его современном понимании – достаточно молодое для страны явление. Проводить исследования в этой среде затруднительно, т. к. существуют затруднения в идентификации волонтеров, объясняемые отсутствием стереотипных представлений о добровольчестве в российском обществе в целом.

Целью исследования являлось выявление уровня информированности о проблеме выгорания и путях её решения среди волонтеров центра «Антон тут рядом», расположенного в Санкт-Петербурге и специализирующегося на помощи людям с аутизмом.

Эмпирическое исследование проводилось на базе центра «Антон тут рядом» в июле 2022 г. Выборку составили 43 волонтера обоих полов, являющиеся также студентами вузов Санкт-Петербурга. Все участники исследования имеют стаж работы волонтером от 1 до 3 лет, не меняли профиль волонтерской работы в течение последних двух лет. Возраст респондентов: 18–23 года, а уровень образования – незаконченное высшее (форма обучения – очная; место проживания и волонтерской деятельности – Санкт-Петербург; интенсивность волонтерской работы – посещают центр от 1 до 3 раз в неделю.

Специфика работы волонтеров центра заключается в необходимости постоянного сопровождения детей и подростков, посещающих центр, в течение дня. Работа организована в нескольких формах – это городские лагеря дневного пребывания, загородные летние лагеря на базе домов отдыха и в условиях похода, студии регулярного посещения в режиме дополнительного образования.

В рамках лагерей центром организовываются экскурсии в различные музеи Санкт-Петербурга, в Океанариум, Ленинградский зоопарк, занятия по иппотерапии, посещения мультипликационных студий и киностудии Ленфильм, загородные поездки. Также проводятся бытовые тренинги-походы на почту, в кафе. Во всех поездках тьюторы постоянно сопровождают обучающихся. В ходе мероприятий обеспечивается профилактика сенсорных перегрузок, в том числе с помощью средств шумоподавления. На базе двух помещений центра (Невский пр. 104 и Троицкая пл. 1) организованы адаптированные мастерские: кулинарная, театральная-декораторская, компьютерная, мастерская живописи и графики, швейная, переплетная, шелкографическая, керамическая мастерская и другие. Постоянно функционируют театральная студия и оркестр. Ежедневно составляются индивидуальные расписания для каждого студента, имеющие текстовый и графический компонент. Расписания обсуждаются на групповых коммуникационных занятиях в начале каждого дня («утренний круг»), итоги дня также подводятся в группе («вечерний круг»). Для посетителей с нарушениями вербального общения составляются наборы коммуникационных карточек для альтернативной или дополнительной коммуникации.

Наряду с детьми и подростками с аутизмом центр посещают их нормотипичные ровесники, что способствуют реализации принципов инклюзивной педагогики. В большинстве случаев тьюторы-волонтеры работают с ребенком на постоянной основе, однако в силу различных обстоятельств могут быть организованы замены. Координация работы волонтеров, их теоретическая подготовка и консультирование осуществляются штатным персоналом центра, включающим в себя психиатров, неврологов, психотерапевтов, клинических психологов, арт-терапевтов, специалистов по сенсорной интеграции. В центре организованы индивидуальные и групповые занятия и консультации для родителей аутичных детей, в том числе уникальный авторский курс «Ау». Также волонтеры принимают участие в организации сопровождаемого проживания аутичных людей на тренировочных квартирах и в проекте «Тут знают об аутизме», представляющем из себя разработку карты города с обозначением публичных пространств, в которых к аутичным посетителям отнесутся профессионально и дружелюбно.

Опросы проводились очно, после рабочего дня. Волонтеров просили оценить свою информированность о проблеме выгорания и высказаться о значимости данного явления, затем им предлагалось проверить свои знания, ответив на вопросы о выгорании. После этого мы просили респондентов назвать основную причину выгорания в данной работе и оценить, насколько выгорание коснулось их самих.

Согласно данным опросов, 74% опрошенных назвали себя хорошо информированными по проблеме выгорания (см. рис. 1).

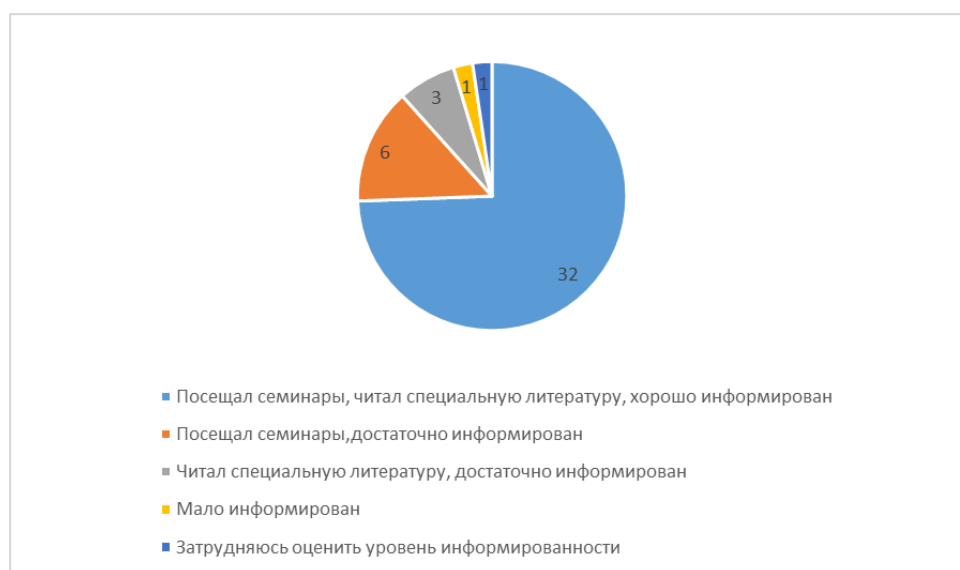


Рис. 1. Оценка волонтерами своей информированности о проблеме выгорания

Тестирование подтвердило высокий уровень информированности волонтеров (см. рис. 2 на с. 59), средний результат в группе составил 90% верных ответов. Этот показатель выше средних значений, приводимых в статьях по информированности о выгорании работников государственных социальных и медицинских учреждений (колеблется в пределах от 65% до 85%). Необходимо также отметить, что волонтеры центра более точно самостоятельно оценили свой уровень информированности.

Столь высокие показатели объясняются ответственным отношением руководства центра к обучению волонтеров, организацией большого количества семинаров и наличием методической литературы по проблематике аутизма в свободном доступе.

Среди опрошенных 23% отметили у себя выраженные симптомы выгорания, 67% – незначительные признаки выгорания (см. рис. 3 на с. 59). В сравнении с показателями сотрудников государственных социальных и медицинских учреждений с тем же стажем работы эти показатели крайне низкие.

Данное расхождение можно объяснить тем, что напряженность работы постоянных сотрудников значительно выше, чем у волонтеров, и сопряжена со значительно большим уровнем ответственности.

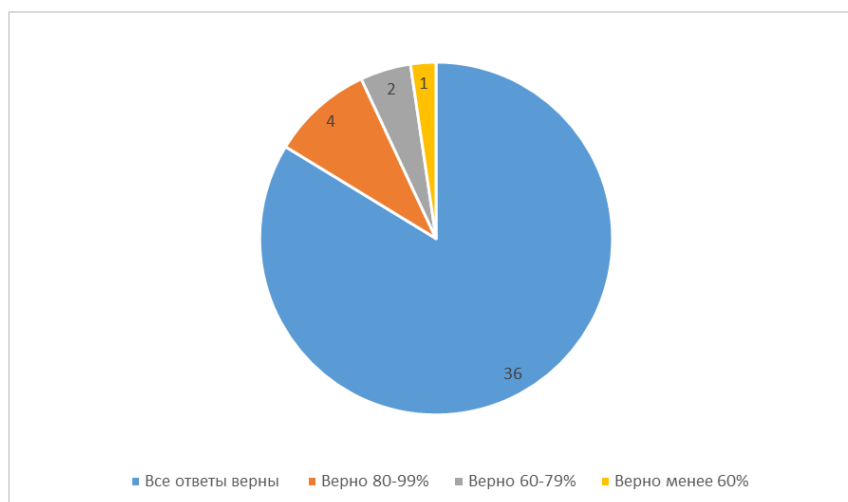


Рис. 2. Оценка волонтерами своей информированности о проблеме выгорания

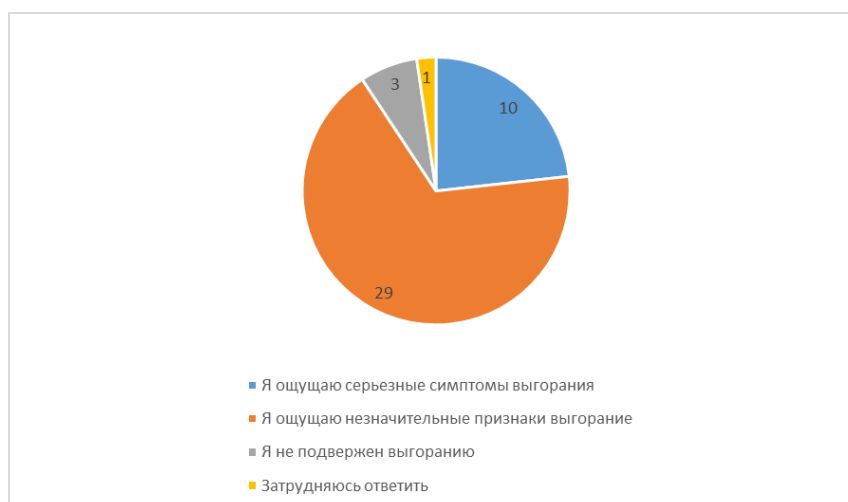


Рис. 3. Оценка волонтерами своего уровня выгорания

В качестве причин выгорания при работе в центре «Антон тут рядом» были названы в 34% ответов высокая эмоциональная вовлеченность; в 27% случаев – сложности в работе с родителями подростков и детей с аутизмом; 25% опрошенных считают, что причиной является сложность организационных процессов, и 9% сочли основной причиной выгорания отсутствие результативности труда (см. рис. 4 на с. 60). Эмоциональная вовлеченность, сложность работы и взаимодействие с родителями пациентов назывались в качестве основных причин выгорания и респондентами других исследований, однако в опросах сотрудников государственных учреждений значимость этих факторов колеблется в пределах 12–18%, а наибольшую роль в выгорании играет недооцененность результатов труда и большое количество отчетности. Таким образом, волонтеры центра и штатные сотрудники сходных по профилю работы учреждений имеют различные представления о причинах выгорания в профессиональной сфере.

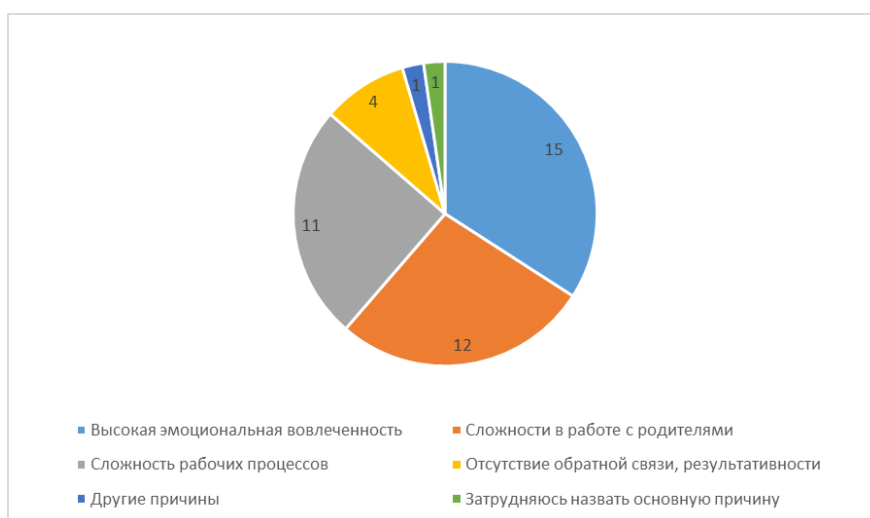


Рис. 4. Причины выгорания по оценке волонтеров центра

Таким образом, волонтеры центра «Антон тут рядом» хорошо информированы о проблеме выгорания, объективно оценивают свой уровень информированности. Среди причин, провоцирующих процесс выгорания, ими особо отмечаются эмоциональность и напряженность деятельности, а также вопросы взаимодействия с родителями обучающихся. Таким образом, волонтеры центра и штатные сотрудники сходных по профилю работы учреждений имеют различные представления о причинах выгорания в профессиональной сфере.

Дальнейшие исследования на базе центра направлены на диагностику уровня выгорания волонтеров и сотрудников центра, а также на выявления факторов, оказывающих влияние на интенсивность и психологические особенности профессионального выгорания волонтеров.

Литература

1. Бессонова Т.И. К проблеме исследования истинного добровольчества (волонтерства) // Ученые записки Забайкальского государственного университета. 2016. Т. 11. № 5. С. 96–106.
2. Горбанева М.В. Стресс в работе студентов-волонтеров // Молодой ученый. 2019. № 2.1(240.1). С. 10–13. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/240/55609/> (дата обращения: 23.01.2023).
3. Демьянчук Р.В. Анализ личностного профиля педагога коррекционного образовательного учреждения в контексте профессиональной деятельности // Вестник Костром. гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. 2011. Т. 17. № 2. С. 175–178.
4. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры // Клиническая и специальная психология. 2015. Т. 4. № 4. С. 12–28.
5. Жигулина М.А., Кононов А.Н. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке // Изв. Иркут. гос. ун-та. Сер.: Психология. 2021. Т. 35. С. 29–44.
6. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 2007. № 3. С. 62.
7. Сидоров П.И., Соловьев А.Г., Новикова И.А. Синдром профессионального выгорания. Архангельск: Изд. центр СГМУ, 2007.