

DOI 10.58351/2949-2041.2024.17.12.008

Боброва Анастасия Леонидовна
Гуманитарный Университет, Екатеринбург
Bobrova Anastasia Leonidovna

Научный руководитель:
Мостиков Сергей Владимирович, канд. псих. наук,
Гуманитарный Университет, Екатеринбург
Mostikov Sergey Vladimirovich

**УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАСТЕРОВ СФЕРЫ КРАСОТЫ
THE LEVEL OF PROFESSIONAL BURNOUT IN THE ACTIVITIES
OF MASTERS OF THE BEAUTY FIELD**

Аннотация: Исследование посвящено профессиональному выгоранию в деятельности мастеров сферы красоты. Предлагается ознакомиться с исходным уровнем профессионального выгорания в деятельности мастеров сферы красоты. По результатам исследования было выявлено, у мастеров сферы красоты в большей степени выражен симптом переживания психотравмирующей ситуации, для них характерен симптом неадекватного эмоционального реагирования и преобладание симптома эмоционально-нравственной дезориентации.

Abstract: The study is devoted to professional burnout in the activities of masters of the beauty field. It is proposed to familiarize yourself with the initial level of professional burnout in the activities of masters of the beauty field. According to the results of the study, it was revealed that the masters of the beauty sphere have a more pronounced symptom of experiencing a traumatic situation, they are characterized by a symptom of inadequate emotional response and the predominance of a symptom of emotional and moral disorientation.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психологические аспекты профессионального выгорания, факторы определяющие профессиональное выгорание, мастера сферы красоты.

Keywords: professional burnout, psychological aspects of professional burnout, factors determining professional burnout, masters of the beauty field.

Введение

Значимость исследования определяется тем, что требования в отношении мастеров салонов красоты, предъявляемые обществом, неуклонно увеличиваются. Осуществляемая указанными специалистами профессиональная деятельность характеризуется повышенной психологической напряженностью. Данное обстоятельство определяет необходимость рассматривать данную деятельность среди видов деятельности, которые осуществляются специалистами, подверженность которых профессиональному выгоранию является наиболее значительной.

Следует отметить, что существуют внутренние психологические факторы, обуславливающие возможность появления указанного негативного явления. Данные особенности связаны с личностной удовлетворенностью собственной жизнью, с мотивационной сферой, а также с особенностями характера.

Для деятельности в сфере красоты необходима способность четко представлять необходимый результат, выявить имеющиеся у клиентов потребности, адаптироваться к данным потребностям, настраивать себя психологически должным образом.

Сотрудники салонов красоты должны руководствоваться необходимостью обеспечить удовлетворение запросов клиента, исходить из приоритета пожеланий, замечаний клиентов.

Подобный подход предполагает наличие определенных личностных особенностей, обуславливает характер взаимодействия мастера и клиента.



Поскольку для мастера необходимо всему комплексу вышеуказанных требований, возникает опасность, что мастер может выгореть в профессиональном отношении. Риск подобного выгорания является повышенным в силу присущих профессиональному общению когнитивной сложности, длительности и интенсивности. При этом Степень удовлетворенности качеством жизни у специалистов сферы красоты нередко является низкой, поскольку они сталкиваются с недостаточной социальной престижностью собственной профессиональной деятельности, а также с незащищенностью в социальном отношении [5]. С точки зрения выгорания следует отметить и значение организационного, ролевого конфликтов.

Первые связаны с перенасыщенностью коммуникаций в эмоциональном отношении; значительными объемами работы, в первую очередь в условиях временных ограничений, избыточной напряженностью профессиональной деятельности; ограниченностью поддержки коллектива; присущей профессиональной деятельности монотонией в условиях, когда число повторений является избыточным; наличием конфликтных ситуаций в рамках межличностного взаимодействия; ограниченностью со стороны клиентов, общества позитивной оценки, признания; отсутствием совершенствования в профессиональном отношении; нарушением нормального режима отдыха, физическим переутомлением.

Цель статьи – выявление уровня профессионального выгорания в деятельности мастеров сферы красоты.

Для достижения поставленной цели были решены следующие **задачи**. Во-первых, выявлен исходный

Уровень профессионального выгорания в деятельности мастеров сферы красоты. Во-вторых, диагностирован уровень профессионального выгорания в деятельности мастеров сферы красоты. В третьих проанализированы полученные результаты и сделаны выводы.

Материалы и методы организации исследования.

Проведение исследования темы базировалось на анализе методологических подходов к психологическим аспектам профессионального выгорания. Проведение анализа базировалось на применении опросников.

Всего в нашем исследовании приняло участие 30 мастеров сферы красоты, в возрасте от 25 до 56 лет. Исследование проходило в течении рабочего дня, во время часов психологической разгрузки.

Полученные результаты и их обсуждение.

Предложенная В.В. Бойко методика, ориентированная на то, чтобы выявлять уровень профессионального выгорания, применялась для того, чтобы оценить механизм психологической защиты, связанный с исключением эмоций (в части либо в полном объеме) при наличии воздействий, являющихся психотравмирующими [1].

Рисунок 1 отражает показатели, характеризующие выраженность в группах фазы, связанной со стрессом.

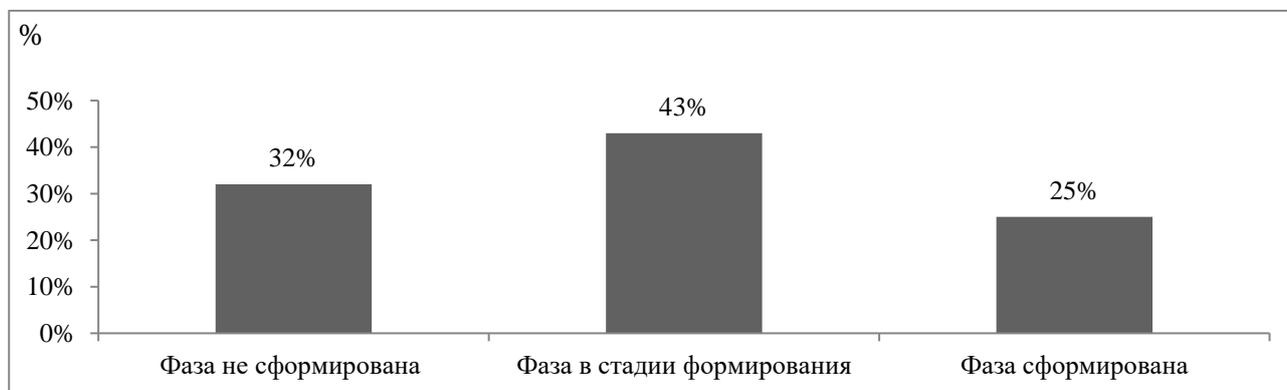


Рисунок 1 – Выраженность фазы напряжения по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко (% человек)

Изучение соответствующей фазы позволяет отметить, что данная фаза отсутствует у 32%, сформирована у 25 %, формируется у 43 % (10, 7 и 13 специалистов соответственно).

С точки зрения профессионального выгорания роль фазы напряжения весьма существенна. Симптомы данной фазы связаны с [2]:

– наличием выраженного энергетического напряжения вследствие депрессии, тревоги, при котором возникает разочарование в отношении места профессиональной деятельности и собственной профессии;

– переживанием обстоятельств, являющихся психотравмирующими, связанных с осознанием, что воздействие указанных обстоятельств усиливается;

– формированием ощущения загнанности в угол;

– отсутствием удовлетворенности собой, а также обстановкой, должностью, профессиональными обязанностями.

Представляется необходимым проанализировать применительно к каждой из групп проявляющиеся в фазе напряжения симптомы (рисунок 2).

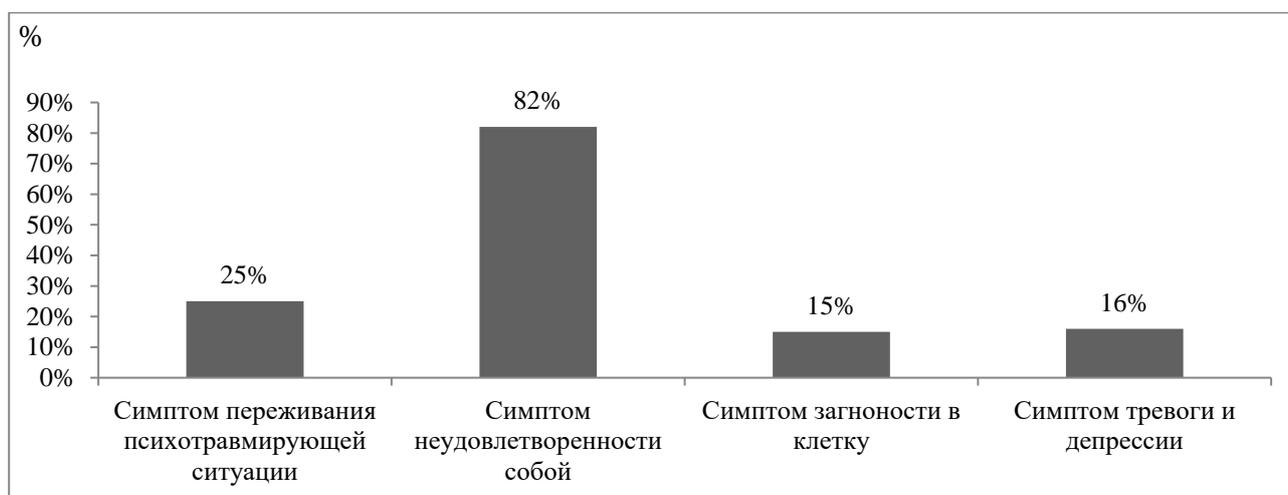


Рисунок 2 – Распределение показателей сформированности симптомов фазы напряжения по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко (% человек)

На основе изучения в соответствии с указанной методикой характеризующих сформированность соответствующих симптомов показателей, необходимо отметить следующее.

Отмечен низкий уровень выраженности таких симптомов, как депрессия, тревога. Они отсутствуют у 25 %, формируются у 59% и имеются у 16 % специалистов (7, 18 и 5 специалистов соответственно).

Связанный с отсутствием удовлетворенности собой симптом проявляется в том, что у специалиста формируется состояние фрустрации.

При этом происходит появление недовольства трудовой деятельностью, обязанностями и собой, формируется представление, что изменить ситуацию невозможно [3]. У 25 специалистов (82 %) выявлено наличие данного симптома.

Требуется обратить внимание на ограниченную выраженность симптома, связанного с переживанием обстоятельств, являющихся психотравмирующими.

Когда осознается наличие соответствующих факторов, происходит усиление указанного симптома. Доля специалистов, у которых данного симптома не имеется – 20 %, формирование его отмечено у 55 %, наличие – у 25 % (6, 17 и 7 специалистов соответственно).

Следующий симптом, связанный с ощущением загнанности в угол, состоит в следующем – в силу отсутствия возможности изменения ситуации формируется представление о собственной беспомощности. Степень сформированности данного симптома у специалистов относительно невелика. Данный симптом отсутствует у 65 %, формируется у 20 % и присутствует у 15 % специалистов (20, 6 и 4 человека соответственно).

Соответственно, на основе изучения распределения характеризующих сформированность указанных симптомов показателей, необходимо отметить, что связанный с переживанием ситуации психотравмирующего характера симптом выражен у специалистов в наибольшей мере.

Далее, рассмотрим показатели выраженности стрессовой фазы резистенция (рисунок 3).

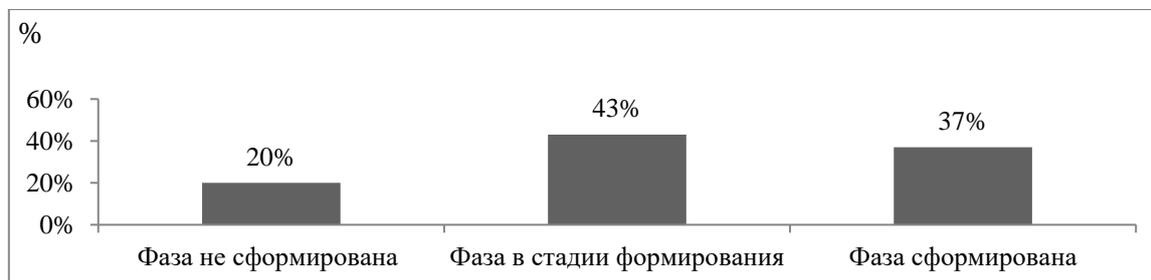


Рисунок 3 – Выраженность фазы резистенции по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко (% человек)

При анализе связанной с резистенцией фазы установлено отсутствие данной фазы у 20%, формирование у 43% и наличие – у 37 % специалистов (6, 13 и 11 специалистов соответственно).

Рисунок 4 отражает специфику формирования у специалистов симптомов указанной фазы.

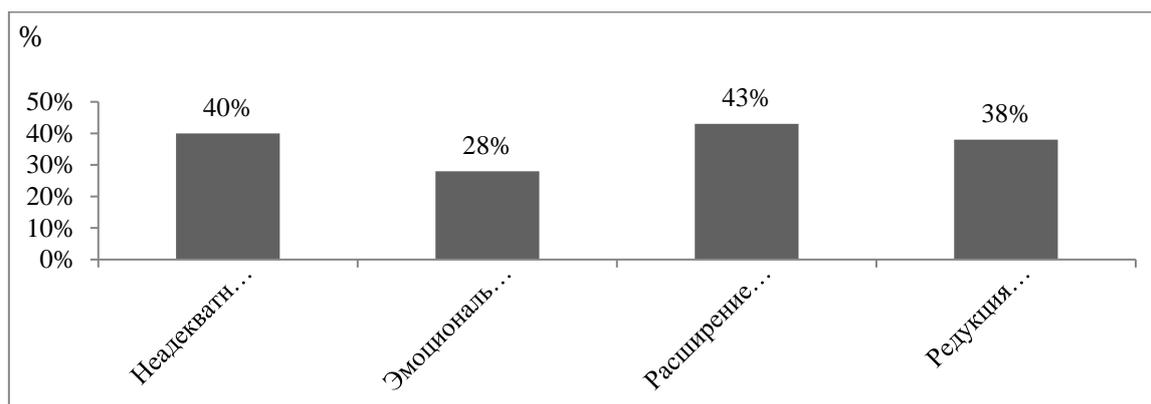


Рисунок 4 – Распределение показателей сформированности симптомов фазы резистенции «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко (% человек)

Изучение характеризующих сформированность данной фазы показателей позволяет отметить следующее.

Выявлено наличие связанного с сокращением предполагающих эмоциональные усилия задач симптома, т.е. симптома, связанного с редукцией профессиональных обязанностей, у 38 %. Он отсутствует у 47 % и формируется у 15 % специалистов (12, 5 и 9 специалистов соответственно).

У 43 % специалистов (13 человек) выявлена более значительная выраженность симптома, связанного с тем, что выгорание проявляется при взаимодействии с родными и близкими, т.е. вне профессиональной деятельности.

Отмечено наличие симптом, связанного с затруднениями при выявлении различных эмоционального реагирования, являющегося неадекватным, и экономичного проявления эмоций, т.е. симптома, связанного с избирательным эмоциональным реагированием, у 40 % специалистов (11 специалистов). Данный симптом отсутствует у 24 % и формируется у 36 % специалистов (6 и 9 специалистов соответственно).

Связанный с утратой должной ориентации в нравственно-эмоциональном отношении симптом выявлен у 28 %. Соответствующий симптом отсутствует у 43%, формируется у 29 % специалистов (13 и 9 специалистов соответственно).

Соответственно, изучение характеризующих сформированность присущих фазе резистенцией симптомов, необходимо отметить, что у специалистов выражены симптомы, связанные с утратой ориентацией в нравственно-эмоциональном отношении и с эмоциональным реагированием, являющимся неадекватным.

Показатели выраженности стрессовой фазы истощения представлены на рисунке 5.

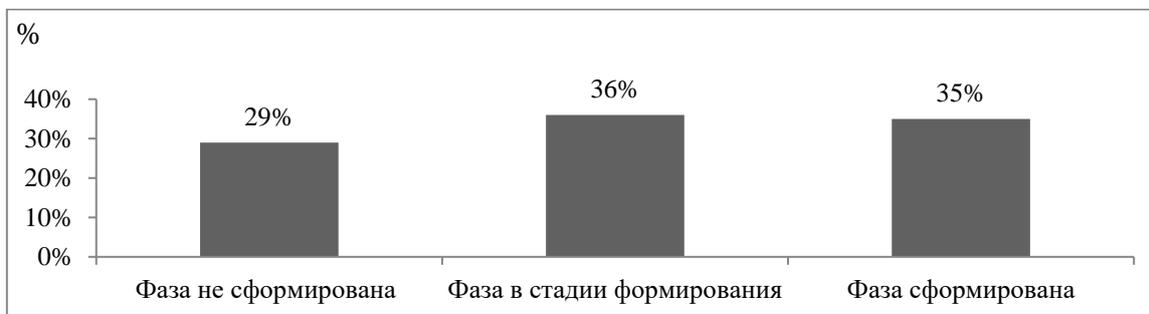


Рисунок 5 – Выраженность фазы истощения по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко (% человек)

Фаза истощения связана с тем, что у человека ослабляется нервная система, снижается энергетический тонус [4].

Присущие данной фазе признаки отсутствуют у 29 %, формируются у 36 % и имеются у 35 % специалистов (9, 11 и 10 специалистов соответственно).

На рисунке 6 отражены особенности формирования симптомов фазы истощения.

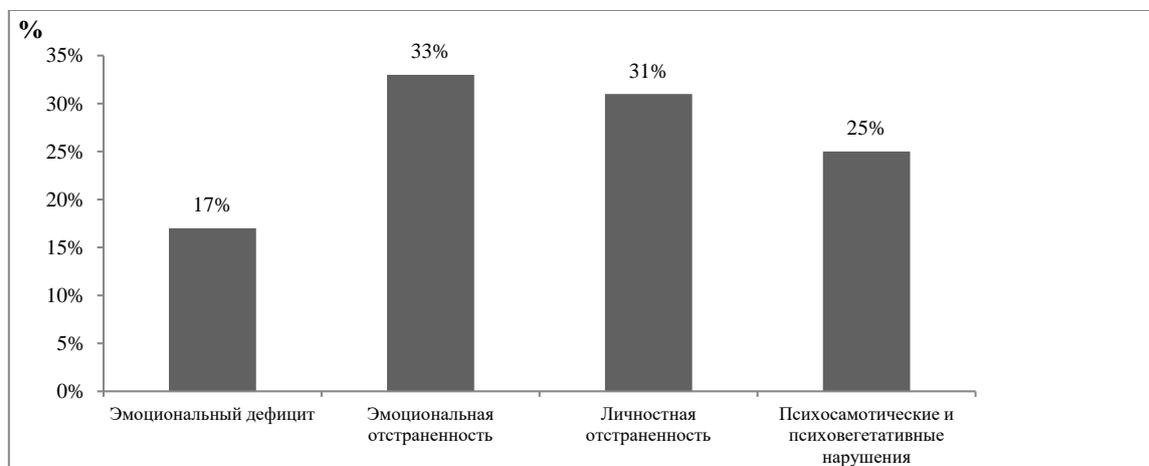


Рисунок 6 – Распределение показателей сформированности симптомов фазы истощения, по методике «Диагностика уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко (% человек)

Применительно к показателям, отражающим сформированность присущих фазе истощения симптомов, необходимо отметить следующее.

Отмечена незначительная выраженность симптома, связанного с нарушениями психовегетативного, психосоматического характера. Он отсутствует у 48%, формируется у 27% и имеется у 25% специалистов (у 15, 8 и 7 специалистов соответственно).

Связанный с отстраненностью в эмоциональном отношении симптом отсутствует у 31%, формируется у 36 % и имеется у 33 % специалистов (9, 11 и 10 % соответственно). Соответствующий симптом характеризуется тем, что в профессиональной деятельности человек практически не демонстрирует эмоциональных проявлений.

Следующий симптом, связанный с отстраненностью, отсутствует у 34%, формируется у 35 % и имеется у 31 % специалистов (10, 11 и 9 специалистов соответственно).

Симптом, состоящий в том, что человек ощущает утрату способности взаимодействовать с другими людьми, демонстрирует раздражительность, грубость, резкость, отсутствует у 29 %, формируется у 54 %, имеется у 17 % специалистов (9, 16 и 5 специалистов соответственно).

Выводы.

По итогам проведенного с использованием методики В.В. Бойко исследования следует отметить выраженность у мастеров салонов красоты в значительной мере связанного с переживанием психотравмирующей ситуации симптома.

Они характеризуются в т.ч. тем, что связанный с утратой нравственно-эмоциональной ориентации симптом является доминирующим. Также необходимо отметить характерность симптома, связанного с эмоциональным реагированием, являющимся неадекватным.

В основном мастера салонов красоты характеризуются сформированностью связанного с эмоциональной отстраненностью симптома, проявление которого связано с тем, что сфера профессиональной деятельности полностью перестает вызывать эмоциональные реакции.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2020. – 474 с.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филин, 2017. – 87 с.
3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург: Сударыня, 1999. – 105 с.
4. Лазарева, Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В.Лазарева // Школьные технологии. – 2014. – №1. – С.171.
5. Осухова, Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе/ Н.Г. Осухова. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2017. – 56 с.

