

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дормидонтов Р.А.

Россия, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П.

Семенова-Тян-Шанского

dormi1976@mail.ru

Аннотация. В периоды экономических кризисов, нестабильности, эпидемий резко увеличивается число граждан, нуждающихся в социальной защите со стороны государства. В связи с возрастающей нагрузкой на работников, проблема эмоционального выгорания во многих организациях социальной защиты населения выдвигается на первый план. В статье анализируются основные причины эмоционального выгорания будущих специалистов, а также предлагаются меры профилактики эмоционального выгорания будущих социальных работников в процессе их обучения в вузе.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, социальный работник, факторы, профилактика эмоционального выгорания.

Социальная работа относится к числу помогающих профессий. Как известно, в периоды экономических кризисов, нестабильности, эпидемий резко увеличивается число граждан, нуждающихся в социальной защите со стороны государства. В Послании президента России Федеральному Собранию 21 февраля 2023 г. В.В. Путин поручил закрепить за каждым ветераном спецоперации на Украине и каждой семьей погибших в СВО военнослужащих персональных социальных работников [1]. Реализация поручения определяет необходимость увеличения штата социальных работников за счет привлечения молодых специалистов, в том числе продолжающих свое обучение в вузе.

В процессе обучения студенты ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского направления подготовки «Социальная работа» уровня бакалавриата, специалитета и магистратуры проходят практику в профильных организациях. Практика не только знакомит будущего специалиста с важнейшими аспектами профессиональной деятельности, но и вовлекает в процесс интенсивного эмоционального взаимодействия с клиентами и работниками организации социальной сферы.

Кроме этого, с третьего курса в ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского студенты всех направлений подготовки, в том числе и социальной работы, начинающие осуществлять трудовую деятельность по осваиваемой специальности, имеют право на обучение по индивидуальному плану. Многие обучающиеся, используя данное право, начинают совмещать профессиональную деятельность с обучением в вузе. Такое погружение в профессию создает определенные риски, в том числе риски преждевременного эмоционального выгорания молодого специалиста. Данные факторы определяют необходимость профилактики эмоционального выгорания будущего специалиста на стадии его обучения в высшем учебном заведении.

Ряд ученых [2, 3, 4] к признакам эмоционального выгорания относит следующие изменения профессиональной деятельности и личности социального работника:

- стереотипизация трудовой деятельности, отсутствие гибкости в решении профессиональных задач;
- резкое снижение эмпатии социального работника, проявляющееся в черствости, эмоциональной холодности в отношении клиентов, равнодушии и цинизме;
- изменение отношения к клиентам, которые воспринимаются как досадная необходимость, а в некоторых случаях даже как угроза;
- нарушение этических норм;
- эмоциональное истощение;

- появление чувства некомпетентности и невозможности на должном уровне осуществлять профессиональную деятельность.

Выделяются следующие группы факторов возникновения синдрома эмоционального выгорания социальных работников [2]:

- социально-демографические: возраст, пол, стаж работы, семейное положение, уровень образования;

- личностные: индивидуальные копинг-стратегии, предрасположенность к эмоциональному выгоранию, обусловленная разными обстоятельствами (опытом, стилем жизни) индивидуально-психологическими особенностями (уровень самооценки, характерологические особенности, профессиональная мотивация, профессиональная рефлексия, выносливость);

- организационные: уровень вознаграждения, условия работы, содержание труда;

- социально-психологические: психологический климат в коллективе, поддержка руководства, ролевая двойственность, ролевой конфликт.

Интересными представляются результаты исследования профессионального выгорания, опубликованные в статье М.Г. Тимофеева [5]. Проведя опрос специалистов, автор выявил высокий уровень профессионального выгорания у 36% социальных работников. Большинство из них основными причинами стрессов на работе отмечали «загруженность отчетностью», «отсутствие взаимной работы с коллегами, помощи от них» «большую ответственность».

В исследовании Е.Н. Водопьяновой и Е.С. Старченковой была обнаружена корреляция между эмоциональным выгоранием и такими показателями как возраст, стаж работы по специальности, удовлетворенность карьерным ростом [6]. Бесперспективность дальнейшего профессионального развития и рутинность повседневной трудовой деятельности, параллельно сопряженной с высокой нагрузкой, конфликтами и стрессами, неизбежно будут увеличивать число социальных работников, являющихся высококлассными профессионалами, но показывающих низкую результативность вследствие эмоционального выгорания.

В научной литературе описаны следующие последствия эмоционального выгорания социального работника [4, 5]:

- ухудшение психического состояния человека, проявляющееся в апатии, раздражительности, повышенной тревожности, подавленности, агрессивности, отсутствии смысла жизни;

- изменение показателей физического состояния человека, развитие соматических заболеваний, обострение имеющихся хронических заболеваний;

- изменение качества коммуникации и взаимодействия с семьей, коллегами и клиентами, прерывание многих контактов.

К основным направлениям профилактики эмоционального выгорания будущего специалиста на этапе его обучения в вузе можно отнести:

1) формирование прочной системы знаний у будущих социальных работников о факторах риска профессионального выгорания в процессе трудовой деятельности, что может осуществляться за счет введения в учебный план дисциплин соответствующей тематики;

2) стимулирование развития профессиональной рефлексии в процессе проведения тренингов профессионального и личностного роста;

3) обучение методам диагностики профессионального выгорания, формирование навыков применения данных методов на практике;

4) формирование способностей оптимизации психофизиологического состояния, навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний, нормализации эмоционального фона;

5) формирование критериев профессиональной эффективности и адекватной самооценки;

- б) обучение методам активизации личностных ресурсов;
- б) стимулирование развития навыков адаптивного поведения в стрессовых рабочих ситуациях, повышение степени личного контроля за рабочие события и собственное здоровье.

Реализация данных направлений профилактики в вузе позволит существенно снизить риск развития эмоционального выгорания будущего специалиста в процессе его профессиональной адаптации.

Литература

1. Послание Президента Федеральному Собранию 21 февраля 2023 года <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/statements/70565>

2. Колосова О.А., Ремизова К.А. Социально-психологические условия профилактики эмоционального выгорания социальных работников // Вестник университета. 2018. № 7. С. 156-162.

3. Агапова Е.В., Винокур В.А., Болучевская В.В. Комплексные мероприятия по психопрофилактике профессионального выгорания у работников государственной службы // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2015. № 1 (53). С. 53-57.

4. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2020. № 1 (31). С. 122-130.

5. Тимофеева М.Г. Профессиональное выгорание у социальных работников // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2023. № 1 (29). С. 64-72.

6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России // Национальный психологический журнал. 2006. №1 (1). С.126-130.