

4. Теория социальной работы: Учебник / Под. ред. проф. Е. И. Холостовой. – М.: Юристъ, 2001. – 334 с. – Режим доступа: http://www.studmed.ru/view/holostova-ei-teoriya-socialnoy-raboty_dbe6bf16790.html

5. Тюптя Л. Т. Соціальна робота: теорія і практика [Текст]: Навч. посібник / Л. Т. Тюптя, І. Б. Іванова. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К.: Знання, 2008. – 574 с.

С. О. Бабкіна

магістрантка 1 курсу

спеціальності «Соціальна робота»

Тернопільського національного педагогічного

університету імені Володимира Гнатюка,

babkinasvetazt@gmail.com

Науковий керівник –

кандидат педагогічних наук, доцент

О. Л. Главацька

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні висувають до соціальних працівників високі вимоги. Специфіка даної професії полягає у значній кількості емоційно складних міжособистісних контактів, які впливають на їх психологічний стан, обумовлюють розвиток професійних стресів та виникнення професійного вигорання.

Актуальність проблеми попередження та подолання професійного вигорання у соціальних працівників можна обґрунтувати такими факторами:

– соціально-економічні перетворення в Україні супроводжуються стресами, що негативно впливають на психологічне, матеріальне, професійне благополуччя членів суспільства. Як наслідок, збільшення кількості звернень до соціального працівника, що призводить до втоми, втрати енергії, професійного виснаження та підвищує можливість виникнення професійного вигорання;

– ризик втрати місця роботи соціальним працівником через недостатність коштів у державному або обласному бюджетах є вагомою причиною професійного вигорання;

– синдром професійного вигорання у соціальних працівників є небезпекою не тільки для них самих, але й для «клієнтів», які звертаються за допомогою і не мають можливості її отримати через душевну або фізичну втому та зневіреність соціального працівника у собі [4].

Питання професійної компетентності, деформації та вигорання в професіях типу «людина-людина» вивчали такі науковці: психологи (Л. Анциферова, Е. Зеєр, В. Подвойський та ін.), педагоги (В. Сластьонін, А. Мудрик, І. Липський, Н. Нікітіна та ін.).

Аналізу основних детермінантів синдрому вигорання присвячені роботи М. Борисова, Т. Зайчикова, К. Малишева, Т. Форманюк та ін. Дослідженням та розробкою методів діагностики даного синдрому займались дослідники: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, А. Рукавішников, О. Старченкова та ін.

Метою статті є обґрунтування особливостей попередження та подолання синдрому професійного вигорання у соціальних працівників.

Синдром вигорання належить до числа феноменів особистісної деформації. Його можна трактувати як багатоаспектний набір негативних психологічних переживань, які виникають внаслідок щоденного напруженого спілкування з високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю, відповідальністю. Вигорання є відповідною реакцією на тривалі стреси професійного спілкування.

Методологія та стратегія експериментальних досліджень даного синдрому належить американським дослідникам – К. Маслач і С. Джексон. Вони розробили вимірювальну шкалу для діагностування його складових – професійного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Під емоційним виснаженням розуміється відчуття емоційної спустошеності й втоми, викликане власною трудовою діяльністю. Деперсоналізація передбачає негативне ставлення до власної діяльності та її об'єктів. Редукція особистих досягнень – це виникнення почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неспіху в ній [1].

Науковець Н. Водоп'янова виділяє чотири етапи формування синдрому професійного вигорання [2]:

деперсоналізація (втрата індивідуальності). Цей етап характеризується емоційною віддаленістю, уникненням контактів з колегами, відмежуванням від них;

недооцінка особистого вкладу. На цьому етапі людина відчуває, що більше не вносить свій вклад до загальної справи, не виконує своїх функціональних обов'язків, не отримує задоволення від роботи;

ізоляція. Основні ознаки етапу – виражена добровільна ізоляція від колег і невиконання доручених справ і обов'язків. Завжди знаходиться виправдання такої стратегії поведінки, висувається ряд «об'єктивних» причин;

емоційна і фізична знемога. Людина відчуває, що повністю «зруйнована» фізично і емоційно. У неї вже немає бажання продовжувати роботу на цьому місці.

Науковці однозначні в тому, що необхідно заздалегідь здійснювати профілактичні заходи, які дають змогу запобігти, ослабити або виключити виникнення синдрому професійного вигорання [5].

Вчені виокремлюють дві форми спеціальних програм для попередження та подолання синдрому вигорання: індивідуальні, що реалізуються на рівні однієї особистості, включаючи психологічні методики, та групові, що використовуються на рівні колективу [4].

До методів, що допомагають попередити та подолати синдром професійного вигорання у соціальних працівників на індивідуальному рівні відносять: планування часу за межами роботи, що включає заняття спортом, відпочинок та розваги, доброзичливе спілкування з родичами та друзями [3].

Таким чином, до ефективних технік попередження та подолання синдрому професійного вигорання у соціальних працівників належать:

- аналіз власної професійної ситуації через ідентифікацію сигналів, що попереджують професійне вигорання: втомлений вигляд, байдужість, хворобливість, знижені кількісні та якісні показники роботи тощо;
- розвиток уміння керувати власним часом завдяки визначенню основних пріоритетів у діяльності;
- свідомо організації вільного часу, дозвілля, заняття спортом, використання відпочинку від роботи та інших навантажень;
- доцільна організація робочого простору, місця з урахуванням принципів психогігієни та психопрофілактики;
- створення групи соціальної підтримки, до якої можуть увійти друзі, члени сім'ї, колеги, з якими є духовна єдність.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці моделі психологічного консультування керівників соціальних організацій щодо попередження синдрому професійного вигорання персоналу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості / І. І. Брецько // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 12. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – С. 110-120.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек» : практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Н. Е. Водопьянова ; под. ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – С. 276-282.
3. Дацунова С. Подолання синдрому професійного вигорання : аналітичний практикум / С. Дацунова // Психолог. Шкільний світ. – 2009. – № 17. – С. 9-11.
4. Закарчевна В. С. Синдром емоційного вигорання як специфічний вид професійного деформування спеціаліста / В. С. Закарчевна // Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації : збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій / гол. ред. В. Б. Євтух. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 7. – С. 107-114.
5. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти / О. Качур // Психолог. Шкільний світ. – 2010. – № 40. – С. 3-7.