

Результаты социально-психологических исследований в этой области и внедрение их в практику весьма значимы для системы гражданской обороны нашей страны.

Библиографический список

1. *Корниенко Е.В.* Природные ЧС // Информационный сайт по безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс].

Режим доступа: http://www.kornienko-ev.ru/BCYD/Prirodnie_chs/index.html

2. *Мальцева Н.В.* Синдром «Эмоциональное выгорание». Материалы Международной третьей научно-практической конференции 27–28 марта 2003 г. / Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург: Ризограф РГППУ, 2003. Выпуск 1. – 281 с.

Попыловских А.Н.

ЦСПСиД «Гнездышко» г. Екатеринбург

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

*Все слышали о людях,
у которых от беспокойств начинает болеть голова,
отсюда распространенные выражения типа
«Эта работа – сплошная головная боль!»*

Э. Берн

Профессиональная деятельность специалиста по социальной работе по степени напряженности в среднем выше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. Деятельность специалиста по социальной работе представляет собой работу по организации помощи людям и группам, попавшим в трудные жизненные ситуации, их психологической реабилитации и интеграции. При этом основными профессионально важными качествами являются отзывчивость, способность к сопереживанию (эмпатии), коммуникабельность, эмоционально-волевая устойчивость, аккуратность, честность, организованность, чувство такта и сдержанность. Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение и пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями работников социальной сферы.

Увеличение сердечно-сосудистых заболеваний в России связано, прежде всего, не с алкоголем, наркотиками, курением и ожирением, а с нравственно-эмоциональными стрессами. Стрессы, которым подвержены люди от перегрузок на работе, низкого социального уровня жизни, низкой культурой общения и воспитания. А особенно, стрессам подвержены люди, работающие в сфере «человек-человек».

Эмоциональное выгорание специалистов по социальной работе, воспитателей, педагогов дополнительного образования и других сотрудников Центра «Гнездышко» обусловлено целым рядом факторов. Это и неудовлетворенность профессиональным статусом и уровнем заработной платы, и отсутствие условий для самовыражения и самореализации, и сложности построения эффективного общения с «трудными детьми» - детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. К этому должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально-культурными условиями общества:

— неэффективный стиль руководства: излишне мягкий «женский», нередко нечеткий и неуправляемый, эмоциональный стиль руководства поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределенные требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма, а значит — целостность собственной личности;

— отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать поддержку, способствовать усилению «Я» человека за счет присоединения к сильному «МЫ» и таким образом снизить риск эмоционального выгорания;

— работа в условиях временного дефицита. Поскольку такие люди будут стараться все делать хорошо, недостаток времени приведет их не только к эмоциональной, но и к физической перегрузке и опять-таки появлению психосоматических заболеваний.

Но нельзя не учитывать и влияние социально-культурных факторов. Как говорят различные исследования, уровень эмоционального выгорания у людей, работающих в коммуникативных профессиях, всегда повышается в ситуациях социально-экономической нестабильности. Действительно, современные условия выступают как депрессогенные факторы за счет наличия в них негативного программирования. Особенно часто встречается негативное программирование в рекламных акциях. В частности, в рекламе лекарств.

С целью профилактики эмоционального выгорания специалистов Центра «Гнездышко» была разработана и организована программа «Тренинг по

профилактики эмоционального выгорания сотрудников». Основной целью данного тренинга является психологическая поддержка сотрудников, обучение психологическим техникам и приемам, способствующим эффективной защите организма от стрессов, эмоционального выгорания и других внутренних напряжений.

Тренинговая форма общения используется как самая эффективная и открытая для решения межличностных противоречий эмоциональной разрядки, повышения сплоченности коллектива. Участники тренинга в конце каждого занятия заполняют анкету обратной связи, по которой проводится анализ результатов работы.

Предлагаемый цикл тренинговых занятий направлен на развитие эмоциональной устойчивости специалистов по социальной работе, воспитателей, педагогов дополнительного образования и других сотрудников Центра. Он состоит из семи часовых занятий. Продолжительность проведения тренинга рассчитана на год, частота занятий – один раз в месяц. В тренинге может принимать участие весь персонал учреждения.

На первом этапе реализации программы по профилактике эмоционального выгорания сотрудников Центра выявлены некоторые симптомы, характерные для проявления профессионального эмоционального выгорания: общее чувство усталости, неприязни к работе, чувств беспокойства, разбитости и раздражения, негативная установка на жизненные перспективы, желание сменить профессию, депрессия.

На втором этапе сотрудников обучают психотехникам устранения, видоизменения, ослабления стрессовых ситуаций, а также знакомят сотрудников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния, в том числе в напряженных ситуациях.

Удовлетворению потребности в признании, самоутверждении, самовыражении специалистов по социальной работе служат такие интересные формы работы как:

- участие в конкурсе «Самый лучший работник»;
- участие в семинарах и круглых столах с целью обмена опытом работы среди специалистов по социальной работе;
- смотр социально-педагогических достижений сотрудников Центра;
- участие в конкурсе «Социальный работник года» (районный тур и участие в областном туре).

Также возможно применение системы поощрения специалистов по социальной работе:

- премия по итогам года;

- благодарность в приказе;
- ценный подарок;
- отгул (ходатайство перед администрацией Центра);
- направление на престижные курсы переподготовки и повышения квалификации;
- представление к награждению.

Специалисту очень важно знать, что его труд будет оценен, поэтому некоторые материальные затраты учреждения могут окупиться удовлетворенностью сотрудников от работы.

Мониторинг эффективности реализации программы показал – у специалистов, прошедших тренинг по профилактике эмоционального выгорания наблюдаются следующие позитивные изменения:

- снижается эмоциональная нестабильность, уровень тревожности и нервно-психического напряжения;
- уменьшается общая неудовлетворенность;
- формируется привычка к здоровому образу жизни, позитивному мировоззрению;
- специалисты по социальной работе видят смысл в том, что делают и ценят свою работу.

Профессиональная деятельность специалистов по социальной работе несет потенциальную угрозу развития «синдрома эмоционального выгорания» (более 70% сотрудников учреждения, до включения в программу по профилактике, имеют различную степень выраженности признаков симптома выгорания). Личные черты специалистов по социальной работе также имеют значение в формировании «синдрома эмоционального выгорания»: эмоциональная неустойчивость, конфликтность, робость, подозрительность, склонность к чувству вины, консерватизм, импульсивность, напряженность, интроверсия, высокий уровень личностной тревожности.

Специфика учреждения социального обслуживания такова, что работу по профилактике «эмоционального выгорания» необходимо вести постоянно, чтобы охватить всех сотрудников. Поэтому полученный опыт можно только расширять, разнообразить методы и приемы, накапливать и обогащать, а также делиться успехами опыта.

Библиографический список

1. *Бабич О.И.* Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов. Кемерово, Кузбасс, Вуиздат. 2003г.
2. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика/Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 184 с.

3. Леви В.Л. «Искусство быть собой»-М;1977
4. *Осухова Н.Г.* Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. Учебно-методическое пособие. М.:2011- 52с.
5. *Рогинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях/ Т.И.Рогинская. Психологический журнал – М.: 2002. – № 3 – с. 85–95.
6. *Скугаревская М.М.* Синдром эмоционального выгорания//Медицинские новости. 2002 год,
7. *Ян Стюарт, Вэнн Джойс.* Современный транзактный анализ. Издательство «Социально-психологический центр», Санкт-Петербург, 1996.

Семенов А.А.

СПбГИПСР, г. Санкт-Петербург

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК РИСК, СВЯЗАННЫЙ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

На сегодняшний день ни одно развитое государство не может обойтись без социальных работников, прошедших подготовку в университетах и специальных учебных заведениях. Социальные работники профессионально помогают всем нуждающимся решать проблемы, возникающие в их повседневной жизни, в первую очередь тем, кто не защищен в социальном плане (пожилым людям, инвалидам, детям, лишенным нормального семейного воспитания, лицам с психическими расстройствами, алкоголикам, наркоманам, больным СПИДом, семьям из «групп риска», лицам с девиантным поведением). Они не только снимают социальную напряженность, но и участвуют в разработке законодательных актов, призванных более полно выразить интересы различных слоев населения.

Профессия социального работника, имея различные формы и названия, известна в разные исторические эпохи и разные культуры. Первое упоминание о социальной работе как таковой относится к 1750 г. до н. э. В это время в Вавилоне создавались коды справедливости – гражданские акты, призывавшие людей к любви к ближнему, заботе о бедных. В Древней Греции социальная работа была известна как «филантропия» (что в переводе с греческого означает «проявление любви в отношении человечества»), в Риме – как «народная традиция». Древние инки процесс помощи определяли как «минка», языческие славянские племена как «слепня». Функции социальных работников выполняли земские уполномоченные по призрению (призрение – от «призреть, призрывать», т. е. обратить взор) слепых, бедных, безнадзорных детей, безродных и бездомных людей пожилого возраста. Успех этой деятельности,