

и самовыражения. В частности, использование технологии работы с молодежью «Streetwork» является особенно актуальным для современного общества и позволяет решать проблему информирования и вовлечения неорганизованных молодежных групп в содержательный досуг.

Библиографические ссылки:

1. Межина О. Ю., Тарунина Л. В., Самойлова М. Л. Организация работы с молодежью: методы, формы, технологии в современных условиях: коллективная монография. – Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2017.
2. Кондратьева Я. В. Проблемы социальной работы с молодежью: учебник. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2011.
3. Першуткин С. Н. Ювенология: накопление потенциала и реализация практических функций. - М.: Логос, 2002.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ

Е.Ю. Литвинова, Д.А. Нецадимова

*ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
институт экономики и управления, кафедра социальной работы, Россия;
ГКУСО «Светлоградский социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних», г. Светлоград, Ставропольский край, Россия
E.U.Litvinova@yandex.ru*

Аннотация. В статье дается понятие синдрома выгорания, определяются его стадии. Выделяются варианты психологических мероприятий, призванных предотвратить возникновение синдрома выгорания у социальных педагогов. Приводятся меры профилактики синдрома выгорания, описанные в трудах известных ученых психологов. Обосновывается необходимость предотвращения возникновения синдрома выгорания у социальных педагогов.

Ключевые слова: синдром выгорания; профилактика; социальный педагог; стрессовые факторы.

Профессиональная деятельность социального педагога входит в перечень профессий, на представителей которой возложена повышенная моральная ответственность за психологическое и физическое здоровье отдельных людей или групп населения. В процессе реализации своих профессиональных компетенций социальный педагог пребывает в напряженных стрессовых условиях, поскольку необходимость непрекращающегося погружения в суть социальных проблем клиента, частная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье социального педагога. Перечисленные факторы являются причиной возникновения синдрома выгорания.

Х.Дж. Фрейнденберг в 1974 стал первым, кто дал понятие синдрома выгорания. Американский психиатр таким образом характеризовал психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в близком контакте и интенсивно общаются с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при осуществлении профессиональной деятельности. Согласно его концепции, синдром выгорания формируется в связи с внутренним накапливанием отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

К. Маслач выделяет три этапа развития синдрома выгорания:

Первый этап выражается в приглушении эмоций, снижении чувственных переживаний, исчезновении положительных впечатлений, появлении определенной отдаленности от близких, повышении уровня тревожности, неудовлетворенности.

На втором этапе появляются инциденты с клиентами, пренебрежительные отзывы в профессиональном кругу о своих коллегах, антипатия по отношению к клиентам, излишняя раздражительность по отношению к ним.

Третий этап отмечается притуплением представления о жизненных ценностях, потерей интереса к собственной жизни, привычному миропорядку, возникновением равнодушия ко всем сферам жизни. Внешняя респектабельность человека, переживающего синдром выгорания может сохраняться [3, с. 24]

Чрезмерная концентрация специалиста на работе становится причиной пребывания в полном отчаянии, переживании экзистенциального кризиса. Первый этап синдрома выгорания характеризуется тем, что профессиональная деятельность занимает центральное место в жизни человека. При возникновении противовеса между приложенными усилиями для реализации профессиональных компетенций и полученным или ожидаемым поощрением выявляются первые признаки выгорания. Положительное отношение к профессиональной деятельности превращается в безразличное или даже отрицательное.

С учетом уровня встречаемости синдрома выгорания у социальных педагогов, возникает необходимость в его снижении. Помочь в этом может формулирование и внедрение программы комплексных мероприятий по профилактике и коррекции синдрома выгорания, при разработке которых учитывались бы направление и специфика профессиональной деятельности социальных педагогов. Подобная программа должна реализовываться в виде социально-психологической практической деятельности в отношении социальных педагогов. Психологическая деятельность с социальными педагогами может проводиться по следующим направлениям:

1. Диагностирование показателя синдрома выгорания, изучение различных причин возникновения выгорания;

2. Проведение лекционных, семинарских и (или) практических занятий с целью знакомства с синдромом выгорания, факторами его возникновения и развития, средствами снижения негативного влияния на профессиональную деятельность и частную жизнь социального педагога;

3. Работа над коррекцией личностных качеств и мотивационной базы социального педагога, находящегося под угрозой приобретения синдрома выгорания. Информирование о способах борьбы со стрессом, методах саморегуляции работы над собой.

4. Обучение специалистов навыкам коммуникации, стратегиям выхода и эффективного поведения в проблематичных обстоятельствах.

Р. Кочюнас выделяет ряд средств профилактики и коррекции синдрома выгорания, способствующих личностному и профессиональному развитию сотрудников [2, с. 154]:

- бережное отношение к себе и своему здоровью;
- развитие осознанности в выборе обязательств;
- выработка навыков адекватной оценки собственных способностей;
- способность брать на себя ответственность за осуществляемую профессиональную деятельность, общественные коммуникации и включенность в круг профессионалов;

- постоянный поиск новых путей реализации профессиональных компетенций [2, с. 155].

Г.С. Никифоров в своем учебнике «Психология здоровья» описывает первичную профилактику возникновения синдрома выгорания. Согласно его утверждению, «первичная профилактика ориентируется не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал психологического здоровья – освоение и раскрытие ресурсов личности, поддержку специалиста и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения» [4, с. 238].

Г.С. Никифоровым предлагаются следующие стратегии профилактики синдрома выгорания:

- «практическое обучение, направленное на развитие ресурсов противодействия «выгоранию»;

- формирование духовного благополучия и психологического (душевного) комфорта;

- сохранение или повышение стрессоустойчивости личности, связанное с поиском внутренних и внешних ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций» [4, с. 301].

Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова в своем исследовании «Синдром выгорания: диагностика и профилактика», выделяют ряд средств, которые способствуют предупреждению и уменьшению риска возникновения синдрома выгорания [1, с. 64]. В качестве наиболее эффективных они выделяют следующие:

1. Разработка для руководителей и сотрудников специальных упражнений, которые концентрируются на выявлении признаков синдрома выгорания и их преодолении;
2. Создание программы поддержки сотрудников, организация консультаций, направленных на предотвращение и лечение нарушений здоровья, связанных со стрессовым фактором;
3. Организация и проведение семинаров и лекций для сотрудников по разрешению конфликтов и развитию навыков межличностной коммуникации;
4. Создание открытых каналов связи между руководством и сотрудниками организации;
5. Организация мероприятий, призванных повысить привлекательность работы в организации для руководителей и сотрудников;
6. Расширение сферы возможностей мотивации и стимулирования сотрудников, предоставление условий, необходимых для профессионального роста и персональной карьеры [1, с. 67].

Таким образом, синдром выгорания – это динамический процесс, который происходит поэтапно, возникая в виде эмоционального истощения на раннем этапе и завершаясь разочарованием в своей профессиональной деятельности в его завершении. Для успешной реализации своих профессиональных компетенций социальный педагог должен оставаться компетентным специалистом, способным успешно справляться с различными трудностями, возникающими в ходе осуществления профессиональной деятельности. А чтобы это было возможно, важно сохранить эффективность посредством создания безопасной профессиональной и личной среды. Для успешного разрешения возникшего у социального педагога синдрома выгорания необходимы разработка и проведение мероприятий, подразумевающих как коррекционную, так и профилактическую работу, которая будет способствовать предупреждению развития синдрома выгорания и выявлению его на ранних стадиях.

Библиографические ссылки

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2008. 189 с.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. М.: Академический проект, 2017. 221 с.
3. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива. М.: Издательство Института психотерапии, 2017. 147 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 564 с.