

Люткене Галина Викторовна

канд. полит. наук, доцент

АНО ВО «Российский новый университет»

г. Москва

ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ САМОПОМОЩИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Аннотация: статья посвящена проблеме профилактики эмоционального выгорания у будущих представителей социономической профессии – специалистов по социальным работникам, что выражается в наличии такого фактора профессиональной компетенции, как сформированность психолого-педагогической готовности к осуществлению самопомощи при эмоциональном выгорании. Освоение навыками самопомощи при эмоциональном выгорании рассмотрено на примере студентов направления подготовки «Социальная работа» – будущих специалистов по социальной работе.

Ключевые слова: социономическая профессия, эмоциональное выгорание, психолого-педагогическая готовность, профессиональная компетенция, самопомощь.

Преобразования, которые происходят в социальной сфере, увеличивают важность подготовки специалистов по социальной работе, способных как самостоятельно ставить, так и принимать решения по многообразным задачам в области социальной работы, а также чувствовать себя уверенно в ситуации постоянных изменений и адекватно на них реагировать.

Профессиональная деятельность специалистов социальной сферы, независимо от специфики и направлений исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной этической ответственностью за качество, здоровье и жизнь людей, групп населения, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении. Поэтому, от психического и физического состо-

яния сотрудника социальной сферы во многом зависит и психологическое здоровье его клиентов – получателей социальных услуг, а также степень их социальной адаптации и интеграции.

Длительное воздействие специфических профессиональных стрессоров на социальных работников при определенных условиях может приводить к развитию синдрома выгорания. Выгорание, как психологический феномен, впервые был выявлен в 1969 г. Г. Бредли у представителей «помогающих профессий», а первооткрывателем данного явления, тем не менее, принято считать Г. Фреденберга. Напомним, что в 1974 г. вышла монография Г. Фреденберга «Выгорание персонала». В термин «выгорание» автор ввел комплекс таких психофизиологических проявлений, как постепенное эмоциональное истощение, потеря мотивации и работоспособности с последующими деформациями в сфере физического здоровья. Начиная уже с конца 60-х гг. XX века, отечественные психологи изучали негативные проявления в группах профессий «человек – человек», связывая их со свойствами нервной системы (Б.Г. Ананьев, Н.А. Аминов). В этот период было установлено, что при эмоциональном выгорании в личности нарастает ряд деформаций под влиянием отрицательных переживаний, которые появлялись и усиливались в ответ на высокоэмоциональные, интенсивные межличностные взаимодействия, а также при наличии их когнитивной сложности. При этом эмоциональная сфера рассматривалась как фактор соответствия-несоответствия личности внешним требованиям деятельности. Наиболее ярко это проявляется в группах представителей социономических профессий, а это требует приоритетности формирования психолого-педагогической готовности студентов к овладению навыками самопомощи при эмоциональном выгорании.

В Российской энциклопедии социальной работы под самопомощью понимается процесс взаимодействия индивидов, групп или организаций во имя достижения взаимной выгоды. В центре внимания находится широкий спектр проблем, включая личные и общественные [10, с. 687].

Под самопомощью с целью предупреждения и ослабления эмоционального выгорания будущих специалистов по социальной работе – мы будем понимать

действия, направленные на умения справляться со своими проблемами самостоятельно, в условиях снижения приспособительных возможностей организма, возможность самостоятельно обслуживать себя и решать свои актуальные проблемы, а также обеспечение максимально возможного саморазвития и профессиональной творческой активности.

Таким образом, у будущих социальных работников необходима психолого-педагогическая готовность к овладению навыками самопомощи с целью предупреждения и ослабления эмоционального выгорания – как основа их функциональной грамотности, а также их подготовленности. Формирование профессиональной компетентности в области социальной работы изучали такие авторы, как П.Д. Павленок [3], М.В. Фирсов [8], Н.Б. Шмелева [12], Е.И. Холостова [9]. Федеральные государственные образовательные стандарты определяют важнейшие целевые ориентиры в профессиональной подготовке, главные требования к образовательному процессу и организациям, осуществляющим его и где обозначена необходимость тесной взаимосвязи с работодателем. Подготовка по направлению подготовки «Социальная работа» направлена на будущую профессиональную деятельность студентов, т.е. имеет не только фундаментальный, но и практико-ориентированный характер.

Психолого-педагогическая готовность будущих социальных работников к овладению навыками самопомощи при эмоциональном выгорании, которая сформирована будет еще в студенческие годы, означает высокий уровень достигнутой профессиональной компетенции. Самопомощь будущих представителей социологических профессий, возведенная в статус психолого-педагогической готовности, позволяет избегать неизбежных ошибок, осуществлять контроль, саморефлексию, регуляцию и коррекцию собственной профессиональной деятельности, планировать и оптимизировать ее по итогам анализа своего психологического состояния [1, 2].

Для формирования психолого-педагогической готовности студентов-будущих социальных работников к овладению навыками самопомощи с целью предупреждения и ослабления эмоционального выгорания, выделим такие направления, как:

1. Аудиторные занятия по следующим дисциплинам: Введение в профессию, Теория социальной работы, Технологии социальной работы, Методы социальной работы, Этические основы социальной работы, Деонтология социальной работы. В ходе изучения дисциплин студент овладевает знаниями, которые помогают ему составить образ будущей профессии, а именно: содержание, специфика, теории и технологии социальной работы, структура профессиональной деятельности социального работника и с требованиями, предъявляемыми к его личности, студенты изучают перечень документов, необходимых для предоставления социальных услуг гражданам, обратившимся в социальные службы, сферы профессиональной ответственности профильных специалистов в процессе предоставления социальных услуг.

2. Второе направление предполагает ознакомление с особенностями практической деятельности с разными группами населения, попавшими в трудную жизненную ситуацию и находящимися в социально опасном положении – это занятия по моделированию ситуаций профессиональной деятельности, групповые дискуссии, мозговой штурм, тренинги. Данная работа ориентирована на умение использовать оптимальное сочетание различных технологий социальной работы в процессе предоставления социальных услуг, определенных индивидуальной программой предоставления социальных услуг, на развитие у студентов адекватного восприятия психологической реальности в практике социальной работы; на развитие коммуникативных, эмпатических, рефлексивных способностей; на приобретение студентами дополнительного поведенческого опыта с целью осознания себя как субъекта профессиональной деятельности.

3. Следующее направление – организация практической деятельности студентов в социальных учреждениях. Так, О. Станова отмечает, что «практика –

это неотъемлемая часть профессиональной подготовки специалиста по социальной работе, которая выступает как одно из средств формирования у будущих специалистов знаний, умений и навыков, необходимых для успешной и эффективной профессиональной деятельности» [7].

Именно в процессе вузовского обучения, когда происходит ознакомление и становление первичного представления о своей будущей профессии, у студентов складываются понимание профессионального будущего и отношение к нему.

В процессе обучения психолого-педагогическая готовность к профессиональной деятельности у студентов претерпевает качественно-количественные изменения и влияет на развитие профессионально-личностных качеств будущего специалиста [3, 5, 11]. Рассмотрим, как осуществлялась подготовка к овладению студентами навыками самопомощи с целью предупреждения и ослабления эмоционального выгорания. Базой работы послужил Гуманитарный институт АНО ВО «Российский новый университет», где была выбрана бакалаврская группа – будущих специалистов по социальной работе (направление подготовки – «Социальная работа»). Для бакалавров – будущих социальных работников, были разработаны занятия по обучению навыкам самопомощи при эмоциональном выгорании в соответствии со спецификой профессии. Целью послужила актуализация теоретических знаний, развитие практических умений, формирование навыков по преодолению синдрома «эмоционального выгорания» [6].

В 1-м блоке занятий студенты приобретали необходимые знания об эмоциональном выгорании, об основных методах его профилактики, требованиях к личности специалиста по социальной работе. Чтобы профессионально разрешать и помогать в трудных жизненных ситуациях получателям социальных услуг, социальные работники должны иметь знания по снятию эмоционального стресса, сформировать умения по самовнушению и самосбережению, овладеть психологическими навыками управления собственным эмоциональным и физическим состоянием и возможностью обучать этому клиентов-получателей социальных услуг. Дальнейший процесс начавшегося выгорания может зависеть от того, как конкретный человек переживает стрессовые ситуации и реагирует на них. Это

означает, что психолого-педагогическая готовность будущих социальных работников к овладению навыками самопомощи при эмоциональном выгорании является базовой основой его функциональной грамотности, а также профессиональной подготовленности. Был проведен цикл лекций-бесед о соблюдении требований психогигиены, потому что в ее задачах изучение и предупреждение воздействия психотравмирующих факторов, связанных с особенностями данной профессиональной деятельности. В ходе занятий, студент, будущий специалист по социальной работе, получал представление о необходимости обладания эмоциональной устойчивостью, о готовности к психическим перегрузкам, об избегании возможных отклонений в собственных оценках и действиях. На занятиях студентов также знакомили с предложенными Р. Кочюнасом способами предупреждения синдрома эмоционального выгорания.

2-й блок – это семинарские занятия, которые были направлены на ознакомление с упражнениями на расслабление и подготовку психики к повышению уровня воспринимаемых нагрузок. Задачи семинарских занятий были следующие: формирование умений и навыков самодиагностики, саморегуляции эмоционального состояния; формирование умений по самосбережению; самораскрытие и саморазвитие в результате психолого-профилактических процедур и психокоррекционных тренингов и упражнений.

Например, в упражнении «Карусель общения» участникам предлагалось по кругу продолжить фразы, заданные ведущим: «Я люблю...», «Меня радует...», «Мне грустно, когда...», «Я сержусь, когда...», «Я горжусь собой, когда...». В следующем упражнении под названием «Единый ритм», преследовалась цель установления зрительного контакта со всеми участниками. Один за другим, а потом все вместе, участники в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим. В упражнении под названием «Ассоциации», каждому студенту в свободной форме необходимо было рассказать про выбранную специальность: с чем она у них ассоциируется, какой образ подсказывает их воображение: «Социальная работа – это...». Цель данных упражнений – это донесение до студентов важности усвоения переключо-

чения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности, осознание своего «Я», а также овладение способами саморегуляции эмоционального состояния. Также проведен мозговой штурм на тему: «Способы саморегуляции в ситуации стресса». Студенты, во время мозгового штурма, разделились на группы и отвечали на вопрос: «Как вы боретесь с негативными эмоциями?» В ходе обсуждения составлялся список способов борьбы с негативными эмоциями.

В дальнейшем, список помог студентам при работе над буклетами для сотрудников Территориальных центров социального обслуживания, «Центров Московского Долголетия» (ЦМД), Центров поддержки семьи на тему: «Как избежать «встречи» с синдромом профессионального выгорания?»

Таким образом, формирование психолого-педагогической готовности реализовывалось не только на каком-то определенном курсе или одной учебной дисциплине, а распределялось по многим учебным дисциплинам и семестрам всего периода обучения студентов направления подготовки «Социальная работа». Каждая изучаемая дисциплина со своей спецификой, создавала собственные возможности для реализации упражнений и формирования навыков самопомощи при эмоциональном выгорании будущих специалистов по социальной работе.

Самодиагностика будущих специалистов по социальной работе, проведенная как результат всех проведенных занятий, показала готовность постоянно применять и совершенствовать навыки самопомощи, предупреждающие и снимающие симптомы эмоционального выгорания. Это повысит его готовность к успешной работе по профессии и выполнению должностных обязанностей в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по социальной работе», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 июня 2020 №351н [4].

Список литературы

1. Люткене Г.В. Профессиональная компетентность в рамках обучения студентов направления подготовки «Социальная работа» / Г.В. Люткене // Развитие современного образования в контексте педагогической компетенциологии: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – Чебоксары, 2021. – С. 39–42. – EDN EQDDZK

2. Люткене Г.В. Социальная работа: вопросы и ответы: учебное пособие / Г.В. Люткене, С.В. Мельников. – М., 2019. – EDN LESVYF

3. Павленок П.Д. Теория, история и методика социальной работы. Избранные работы: учебное пособие/ П.Д. Павленок. – М.: Дашков и К, 2015. – 592 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10986> (дата обращения: 28.08.2023).

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 июня 2020 №351н. (Зарегистрировано в Минюсте России 15.07.2020 №58959).

5. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция: пособие по самопомощи (начало) / С.Л. Соловьева // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2019. – Т. 7. №4 (26) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/climp/2019_4_26/article05.php (дата обращения: 18.09.2023).

6. Сорокопуд Ю.В. Педагогика высшей школы / Ю.В. Сорокопуд.– Ростов н/Д.: Феникс, 2011. EDN QYDIKN

7. Станова О. Практика как форма интеграции обучения с производством / О. Станова // Социальная работа. – 2005. – №3. – 49 с.

8. Фирсов М.В. Теория социальной работы: уч. пособие для студ. высш. уч. заведений / М.В. Фирсов, В.Г. Студенова. – М.: Владос, 2015. – 432 с.

9. Холостова Е.И. Социальная работа: учебник для вузов / Е.И. Холостова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 755 с. – ISBN 978-5-534-11998-5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457211> (дата обращения: 24.09.2023).

10. Российская энциклопедия социальной работы / под ред. Е.И. Холостовой. – М.: Дашков и К, 2016. – 1032 с.

11. Хуторской А.В. Общепредметное содержание образовательных стандартов / А.В. Хуторской. – М.: Ин-т новых образовательных технологий, 2002. – 330 с.

12. Шмелева Н.Б. Методика преподавания социальных дисциплин: социальная работа: уч. пособие для вузов / Н.Б. Шмелева. – М.: Юрайт, 2021. – 202 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/475710> (дата обращения: 22.09.2023).