

УДК 159.944:316

Кузьмін В.В.¹

Кузьміна М.О.²

¹ канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² асп. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Аналіз літератури свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змістом і структурою цього синдрому. Крім того, деякі прояви синдрому емоційного вигорання вивчалися, як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками, у представників різних професійних груп.

Слід зазначити, що одні вчені представляють досить розширене тлумачення емоційного вигорання, яке ускладнює його розуміння як окремого феномена, а його поліпредметне категоріальне поле досить складно відрізнити від подібного для інших психічних явищ. Інші експерти відзначають досить вузьке тлумачення емоційного вигорання. Відзначимо, що відрізняються визначення емоційного вигорання переважно за кількістю задіяних в даному процесі сфер особистості і факторами, які впливають на його виникнення і розвиток.

В історії пізнання емоційного вигорання можна умовно виділити три етапи: на першому етапі вчені ототожнювали емоційне вигорання з поняттям стресу, вважаючи його результатом робочого стресу; другий – системний етап, коли емоційне вигорання отримало опис у вигляді системного конструкту в єдності статичного і динамічного аспектів, критеріїв їх визначення; третій – гуманістичний, розглядає емоційне вигорання як комплекс специфічних переживань і бачить в ньому конструктивні можливості для самоактуалізації фахівця.

Узагальнюючи аналіз літературних джерел, можна підсумувати положення про те, що емоційне вигорання розглядається як складне багатоаспектне явище: процес (має трифазну структуру і характерну для стресу криву розвитку в часі); психічний стан, яке якісно і кількісно характеризує особистість під час адаптації до екстремальних умов на роботі; емоційне вигорання є системою з трьох основних компонентів (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень), яке тотально впливає на всі елементи біопсихосоціальної системи «людина».

Дане явище характеризується певною сукупністю факторів, які викликають його виникнення і розвиток.

Згідно обраних методик нами було проведено емпіричне дослідження емоційного вигорання соціальних працівників.

Отримані результати дослідження емоційного вигорання соціальних працівників свідчать про те, що практично всі фази стресу в підгрупах з різним стажем діяльності знаходяться в фазі формування або вже є сформованими. Аналізуючи показники фаз емоційного вигорання можна відзначити, найбільш високі показники емоційного вигорання мають соціальні працівники зі стажем роботи понад 10 років. Найбільш вираженими склалися і домінуючими симптомами в групах соціальних працівників є:

Відзначимо, що профілактика синдрому емоційного вигорання має бути комплексною і вестися в різних напрямках. Головна профілактика вигорання – це знання про його існування і самоконтроль. Потрібно пам'ятати, що при будь-яких особистісних деформаціях вигорання настає швидше.