

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF ORGANIZATION AND MANAGEMENT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-478-8-10>

PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME OF SOCIAL WORK PROFESSIONALS

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Pashkevych B. I. Пашкевич Б. І.

*social work specialist at the Center
for Social Services of Odesa City Council
Odesa, Ukraine,*

*2nd year master's student, specialty 231
"Social Work"*

*Melitopol Institute of Ecology and Social
Technologies, Open International
University of Human Development
"Ukraine"*

*фахівець із соціальної роботи
Центру соціальних служб*

*Одеської міської ради, м. Одеса, Україна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальності 231 "Соціальна робота"*

*Мелітопольський інститут екології
та соціальних технологій Відкритого
міжнародного університету розвитку
людини «Україна»*

Професійне вигорання є актуальною і поширеною проблемою сучасності. Це явище має глобальний характер і не є унікальним для нашого часу. Фізичні, емоційні та комунікативні навантаження, висока інтенсивність роботи соціальних працівників, зниження ефективності, виснаження внутрішніх ресурсів підкреслюють необхідність підвищення стійкості до професійних захворювань, зокрема до вигорання, а також захисту їхнього фізичного і психічного здоров'я. Вигорання розвивається поступово і непомітно, але його наслідки можуть бути серйозними та непередбачуваними, аж до втрати працездатності. Це викликає зростання наукового інтересу до вивчення проблеми стресу і емоційного вигорання.

Проблему професійного вигорання досліджували зарубіжні вчені, такі як Е. Хартман, С. Джексон, Х. Фройденбергер, К. Маслач, Б. Перлман та інші. У вітчизняній науці цю тему розглядали О. Романовська, Т. Форманюк, Л. Карамушка, В. Бойко, Н. Лазарева, Н. Водоп'янова та інші. Методи діагностики синдрому вигорання розробляли Н. Водоп'янова, В. Бойко, Т. Ронгінська, О. Старченкова, А. Серебрякова та інші.

Фахівець із соціальної роботи – це спеціаліст, який надає соціальну підтримку та допомогу людям, що переживають труднощі. Основними завданнями ФСР є сприяння адаптації, вирішення соціальних проблем, захист прав, надання соціальних послуг та консультивання.

Сьогодні важливим зовнішнім фактором, що сприяє розвитку синдрому професійного вигорання серед фахівців із соціальної роботи, стало повномасштабне вторгнення ворога на територію нашої країни. Фахівці із соціальної роботи разом із волонтерами, медиками та рятувальниками відіграють ключову роль у підтримці населення в цей складний період. Емоційне напруження, нестабільність, необхідність контролювати свої емоції та витримку, великий обсяг нових обов'язків, постійні зміни в алгоритмах дій, збільшення кількості клієнтів з критичними ситуаціями, робота в умовах постійного стресу та страху за власне життя і життя близьких – усе це сприяє прискоренню процесу професійного вигорання серед соціальних працівників. Виконання професійних завдань ускладнюється через відсутність електроенергії, опалення, належного зв'язку, часті повітряні тривоги та загальну психологічну напругу.

Це, у свою чергу, підкреслює актуальність дослідження та необхідність розробки ефективних методів запобігання та подолання професійного вигорання, з урахуванням поточних обставин.

Професійне вигорання фахівця із соціальної роботи – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що розвивається через тривалий стрес на роботі. Воно може проявлятися через такі симптоми:

Особливості прояву синдрому професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи:

1. Емоційне виснаження – постійний контакт із клієнтами, які перебувають у складних життєвих обставинах, може викликати відчуття емоційного спустошення, часто спостерігається втрата інтересу до роботи, зниження мотивації, байдужість до проблем клієнтів.

2. Цинізм та деперсоналізація – проявляється у вигляді холодного і дистанційованого ставлення до клієнтів, виникає відчуття безглуздість роботи, сприйняття її як рутини, або навіть небажання взаємодіяти з людьми.

3. Зниження професійної ефективності – фахівець починає сумніватися у своїй професійній компетентності, спостерігається зниження продуктивності, втрата концентрації, збільшення кількості помилок.

4. Фізичне виснаження – постійна напруга може призводити до фізичних проблем, таких як головний біль, порушення сну, хронічна втома.

5. Психосоматичні розлади – робочий стрес може викликати або загострити хронічні захворювання, такі як гіпертонія, гастрит чи мігрені.

6. Соціальна ізоляція – через емоційне виснаження і цинізм фахівець може почати уникати соціальних контактів як на роботі, так і поза нею.

7. Зниження задоволення від роботи – робота більше не приносить задоволення, зникає відчуття досягнень, виникає бажання змінити професію або повністю залишити її.

Професійне вигорання є важливою проблемою для фахівців соціальної сфери, що призводить до особистісної деформації, яка розвивається з часом на тлі емоційної нестабільності, напруженості та повного залучення до роботи. В умовах воєнного часу ці ризики значно зростають. Здатність до стресостійкості відіграє ключову роль у підтриманні психологічної рівноваги. Фахівець із соціальної роботи повинен не лише володіти цією якістю, але й мати навички управління стресом і відновлення емоційного стану. Це особливо важливо в умовах воєнного періоду, коли спеціаліст щодня стикається з емоційною нестабільністю, складними випадками та клієнтами, які перебувають у стані ризику.

Проведене дослідження показало, що немає жодного фахівця, у якого не було виявлені ті чи інші симптоми вигорання.

Аналіз роботи організації у сучасних умовах свідчить, що фахівці із соціальної роботи працюють у досить нестабільному та емоційно напруженому середовищі, яке вимагає постійної уваги та контролю за діяльністю і взаємодією з людьми. У таких умовах стрес виникає внаслідок різних видів напруження, які поступово накопичуються. Важливим є відчуття контролю над ситуацією. Адекватна реакція на стрес дозволяє фахівцям діяти більш ефективно, підвищуючи свою функціональну активність і впевненість у собі. Натомість неадекватні реакції можуть призвести до професійного вигорання. Коли вимоги постійно перевищують можливості, у людини виникає дисбаланс. Постійне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до професійного вигорання. Вигорання – це не просто результат стресу, а наслідок неконтрольованого стресу.

Позитивні результати роботи будь-якої організації, на пряму залежать від професійних навичок і компетентності всього персоналу. Важливим аспектом є підбір кадрів, оскільки компанії шукають фахівців, які демонструють високий рівень професіоналізму, гнучкість у виконанні завдань і здатність швидко освоювати нові підходи у робочому процесі. Специфіка роботи в соціальній сфері передбачає високий рівень психологічного та емоційного навантаження. Постійні підвищені вимоги до працівника з часом можуть призвести до синдрому хронічної

втоми, психосоматичних розладів або синдрому професійного вигорання.

З огляду на вищевказане, виникає необхідність вивчення питання розвитку синдрому професійного вигорання фахівців із соціальної роботи, а також розробки та затвердження комплексної програми психокорекції та профілактики вигорання під час професійної діяльності.

Література:

1. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/24855>
2. Гоулдман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка – Центр, 2007. 432 с.
4. Перхайло Н. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. Педагогіка та психологія: збірник наукових праць. Харків, 2016. Вип. 55. С. 204–210. URL: <https://zenodo.org/record/194867>
5. Рідкодубська Г.А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки N 1 (34). 2020. С. 266–271. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/pedagogics/article/view/1471/1413>