

Технологии  
превенции  
эмоционального  
выгорания у  
специалистов  
социальной работы



«Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким же испытанием, как другой человек»

## Актуальность исследования.

Феномен эмоционального выгорания является актуальным среди представителей профессии «человек - человек», который в последние двадцать лет получил глобальное распространение в сфере социальной работы. Работники почти не осведомлены с методами его превенции и профилактики.

- \* **Цель исследования** - разработка технологии превенции эмоционального выгорания у социальных работников .
- \* С помощью системного анализа отечественной литературы осуществить теоретически - практическое исследование аспектов возникновения феномена эмоционального выгорания, основных его причин развития и рекомендации по профилактики и превенции данного явления.

- \* **Объект исследования – эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности социального работника.**
- \* **Предмет исследования – особенности превенции эмоционального выгорания у социальных работников**

## \* Задачи исследования:

- \* 1. Изучить основные теоретические подходы к изучению феномена эмоционального выгорания.
- \* 2. Раскрыть содержание профессиональной деятельности социальных работников.
- \* 3. Выявить факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания у специалиста по социальной работе.
- \* 4. Подобрать методы, методики для проведения исследования.

5. Провести эмпирическое исследование эмоционального выгорания у социальных работников

6. Разработать рекомендации, технологии по профилактике, превенции эмоционального выгорания социальных работников.

## База исследования

Исследование проводилось на базе Службы социальной помощи семье и детям. В исследовании приняло участие 16 человек, сотрудники службы социальной защиты населения.

# Организация исследования

Исследование проводилось в несколько

этапов:

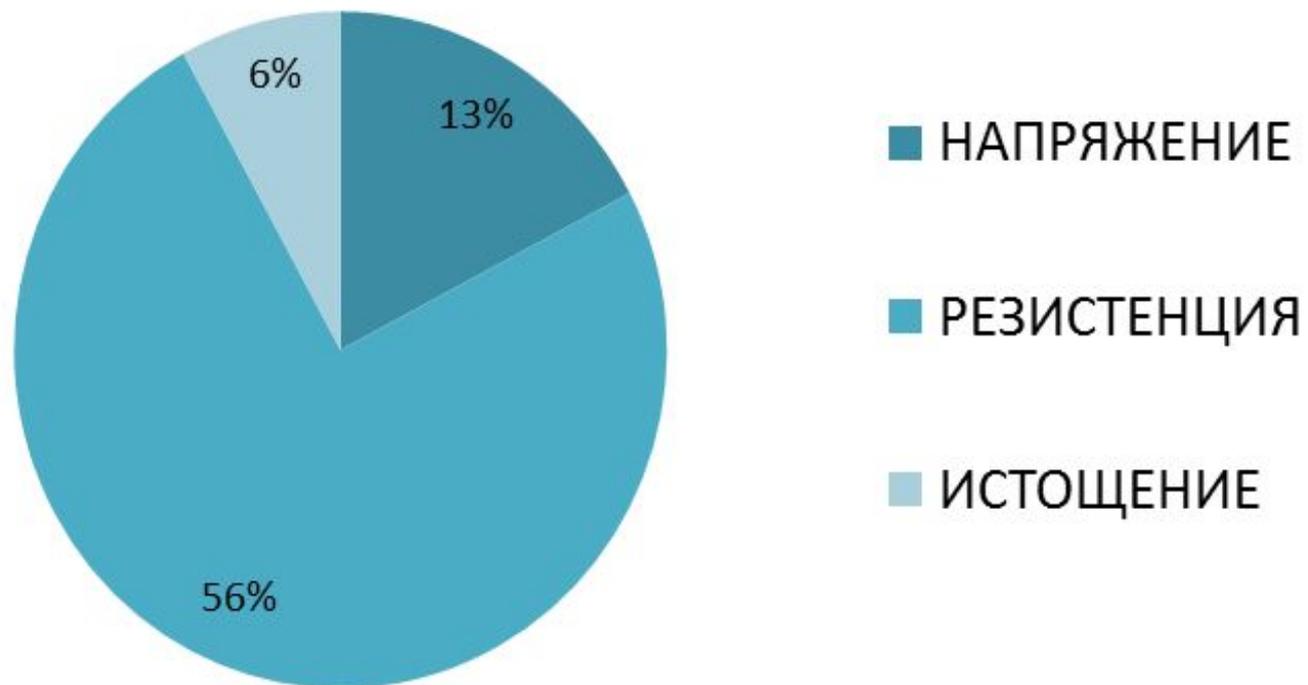
- Организационный этап эксперимента - выбор диагностических методик, формирование группы участников исследования.
- Исследовательский этап - исследования синдрома эмоционального выгорания.
- Аналитический этап - анализ, сравнение данных, отбор рекомендаций, направленных на превенцию эмоционального выгорания

# Методика диагностики эмоционального выгорания В. Бойко.

Плюсы тестирования:

- Объективность оценки.
- Оперативность, быстрота оценки.
- Простота и доступность тестирования.
- Пригодность результатов тестирования для компьютерной обработки и использования статистических методов оценки.

## Сформированность доминирующего симптома %



# Проект программы «Семинар-тренинг превенции эмоционального выгорания социальных работников»

Длительность семинара: два дня, или 4 занятия по 4 часа.

Ресурсы: классная доска, мел, фломастеры, бумага, блокноты (тетради).

Обучающие цели семинара.

В результате семинара участники:

— познакомятся с синдромом эмоционального выгорания;

— СМОГУТ ВЫЯВЛЯТЬ наличие или отсутствие этого синдрома у себя и других;

— ОСВОЯТ методы и приемы помощи самому себе в ситуациях профессионального стресса;

— узнают, что делать, когда синдром уже развивается;

— СМОГУТ на основе полученных знаний и умений оказывать помощь своим сотрудникам в ситуациях стресса.

## Методы превенции эмоционального выгорания:

- культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- сочетание работы с учебой, исследованиями, написанием научных работ;
- внесение разнообразия в свою работу;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания;

## Заключение

Выводы:

- анализ результатов позволяют утверждать, что большинство исследуемых социальных работников подвержены эмоциональному выгоранию;
- уровень сформированности выгорания снижает успешность выполнения профессиональной деятельности;
- применяемые методы превенции эмоционального выгорания несовершенны.



Завершая свое выступление,  
выражаю глубокую  
благодарность научному  
руководителю и рецензенту, а  
также благодарю за внимание  
Государственную  
аттестационную комиссию.  
Спасибо за внимание!