

**И.Р. Рамазанов,  
ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»**

## **РЕШЕНИЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Эмоционально-психологическое выгорание становится главенствующим фактором низкой профессиональной деятельности и увольнения вновь принятых сотрудников. Разрешение экзистенциальных задач в процессе профилактики эмоционально-психологического выгорания позволяет нивелировать симптомы «выгорания».

Ключевые слова: эмоционально-психологическое выгорание, профилактика, молодой специалист, разрешение экзистенциальных задач.

**I.R. Ramazanov,  
GKU SO «KTSSON Samara district»**

## **SOLVING EXISTENTIAL PROBLEMS AS A WAY TO PREVENT EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL BURNOUT OF YOUNG PROFESSIONALS**

Emotional and psychological burnout becomes the dominant factor of low professional activity and dismissal of newly hired employees. The resolution of existential tasks in the process of preventing emotional and psychological burnout allows you to neutralize the symptoms of «burnout».

Keywords: emotional and psychological burnout, prevention, young specialist, solving existential problems.

Профессиональная деятельность, связанная со значительной долей эмоциональной вовлеченностью субъекта труда, ответственностью, как правило, становится причиной возникновения состояния трудящегося, признаками которого является снижение мотивации к труду, желание сменить место работы и сферу профессиональной деятельности, неудовлетворенность собой, проблемы во взаимодействии со своим близким социальным окружением. В связи с этим эмоционально-психологическое выгорание относится к числу актуальных теоретических и прикладных проблем современной психологической

науки. Стоит отметить, что «эмоционально-психологическое выгорание» несколько более объемное понятие, чем «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание». Термин «эмоционально-психологическое выгорание» используется в случае, когда акцентируется внимание на том, что негативный процесс в комплексе затрагивает эмоциональную, интеллектуальную, мотивационно-потребностную и волевою сферу личности. «Профессиональное выгорание» как вариант «эмоционально-психологического выгорания» применяется в контексте профессиональной деятельности человека. Термин «эмоциональное выгорание» используется в случае, когда особое внимание уделяется эмоциональной составляющей контрпродуктивного процесса трудовой деятельности и акцентируется внимание на том, что страдает в первую очередь эмоциональная сфера личности [1].

Эмоционально-психологическое выгорание, как отмечает В.В. Бойко, является следствием трудового (профессионального) стресса, своеобразной реакцией на стрессовую ситуацию. Визуализируется оно донозологическими признаками, квалификация которых не позволяет с большей долей достоверности отнести их к компетенции существующих классификаторов заболеваний. В трудовой (профессиональной) деятельности субъекта труда эмоционально-психологическое выгорание реализуется последовательно, через ряд последовательных этапов: эмоционального выхолащивания субъекта трудовой деятельности, последующей деперсонализации личности и снижением мотивации к труду [2].

В рамках межведомственного взаимодействия ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа» реализует комплекс мероприятий по социальной реабилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов с ментальными нарушениями, что является логическим продолжением и дополнением мер по медицинской коррекции ментальных расстройств у получателей социальных услуг [3].

Исходя из специфики и условий труда в указанном направлении деятельности, в основном задействованы лица женского пола, работники в возрастном диапазоне от 21 до 45 лет, многие из которых являются молодыми специалистами [4].

Особенностью психолого-педагогической деятельности молодых специалистов, работающих с инвалидами, является высокая эмоциональная напряженность. К эмоциональному выхолащиванию молодых сотрудников приводит рассогласование между ожиданиями молодого специалиста и результатами повседневной трудовой деятельности; требованиями, предъявляемыми к профессиональной компетенции специалиста в социальной

сфере. Наряду с выполнением основных трудовых функций, молодой специалист в ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа» включен в постоянный процесс документооборота. В независимости от своего трудового функционала специалист обязан сдавать ежедневные, еженедельные, ежемесячные и ежеквартальные отчеты. Повторение ситуаций профессиональных стрессов приводит к ослаблению нервной системы, эмоциональным срывам, к постепенному профессиональному и эмоциональному выгоранию молодого специалиста. При этом эмоционально-психологическое выгорание у молодых специалистов, работающих с инвалидами, в том числе с детьми-инвалидами с ментальными нарушениями, развивается гораздо раньше, чем у сотрудников учреждения, работающих с относительно здоровыми получателями социальных услуг [5].

В целях сохранения социально-психологического здоровья вновь принятых сотрудников, предотвращения случаев увольнения особую значимость приобретает вопрос профилактики эмоционально-психологического выгорания у молодых специалистов учреждения. Существующая экзистенциальная направленность переживаний в процессе эмоционально-психологического выгорания обосновывает необходимость самопознания в решении задачи нивелирования симптомов «выгорания». В связи с этим при выборе направления профилактической работы в ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа» акцент сделан на коммуникативных навыках, которые инициируют частичное разрешение экзистенциальных проблем и, как следствие, определенный личностный рост молодых специалистов [6].

Феноменологический анализ процесса эмоционально-психологического выгорания позволил сконструировать в учреждении модель профилактической работы с молодыми сотрудниками, включающую в себя ряд последовательно выполняемых этапов: диагностический этап (выявление эмоционально-психологического выгорания молодого специалиста и принятия решения о дальнейшей работе с ним); этап ситуативной разгрузки (купирование эмоционально-психологического выгорания у молодого специалиста и осмысление им аутентичных экзистенциальных установок); этап групповой работы (прояснение стереотипов действий, препятствующих разрешению актуальных проблем молодого сотрудника и выстраивание более эффективных взаимоотношений с окружающими); завершающий этап (подведение итогов профилактических мероприятий, принятие решения о необходимости дальнейшего психологического сопровождения молодого специалиста). Сформулированная модель профилактики эмоционально-

психологического выгорания, реализуемая в учреждении на постоянной основе, предусматривает различные психологические интервенции и возможности их сочетания как в ходе одного занятия, так и на протяжении всего процесса оказания психологической помощи, что согласуется с классическими представлениями о динамике психологической помощи.

В качестве показателя эффективности представленного подхода к вопросу профилактики эмоционально-психологического выгорания у молодых специалистов следует назвать тот факт, что количество уволившихся в течение последних 2-х лет молодых сотрудников значительно сократилось по сравнению с предыдущими периодами деятельности учреждения.

### **Список литературы:**

1. Неруш Т.Г. Основные этапы изучения феномена выгорания // Известия Саратовского ун-та. 2017. Т. 17. Вып. 4. С. 454-459.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций: монография. СПб.: Питер. 2004. 473 с.
3. План мероприятий («дорожная карта») по развитию в Самарской области стационарозамещающих технологий социального обслуживания граждан, страдающих психическими расстройствами, на 2020-2024 гг. // <https://pravo.samregion.ru>
4. Полухина М.Г., Савкин В.И. Проблема привлечения молодых специалистов сферы образования в сельскую местность // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2018. Т. 14. № 2. С. 364-376.
5. Шевцова Т.С., Коровушкина Н.Н. Синдром эмоционального выгорания у педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 477-482.
6. Влах Н.И., Данилов И.П. Система психологической профилактики и помощи лицам с синдромом эмоционального выгорания // Медицина в Кузбассе. Серия «Психология». 2017. Т.16. № 4. С. 55-62.