

Подводя итог своему выступлению, я хочу сказать, что нам есть куда развивать нашу практику и профессиональную подготовку будущих специалистов. Начинать надо с того, чтобы в фокусе нашего внимания появился человек: человек– клиент, человек – социальный работник, и человек – студент, обучающийся на социального работника. Для начала разговора о развитии практики и преподавания социальной работы я поставила три важных, на мой взгляд, вопроса. Я надеюсь, что мои вопросы повлекут за собой конструктивную дискуссию. Спасибо за внимание.

Список литературы

1. Social Work: An Introduction To Contemporary Practice. Kate Wilson, Gillian Ruch, Mark Lymbery, Andrew Cooper. Pearson Education, 2011.

2. Social Work Practice: Model and Method. Pincus, A., Minahan, A., 1973. S. Itasca, IL: Peacock.

3. Глобальное определение социальной работы. – <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/> (дата обращения: 1.09.2024).

Н.У. Ярычев,
*ФГБОУ ВО «Чеченский государственный
университет им. А.А. Кадырова»*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ: ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

В статье рассматриваются стрессовые факторы, влияющие на эффективность социальной работы. Приводятся результаты диагностики, указывающие на необходимость организационно-психологической поддержки специалистов социэкономической сферы. Раскрывается комплекс превентивных мер и социально-психологических практик, направленных на обеспечение профес-

сионального благополучия социальных работников. Указываются методы обучения, в большей степени способствующие освоению социальными работниками способов сохранения и восстановления профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, социальные работники, превентивные меры, социально-психологические практики.

N.U. Yarychev,
Kadyrov Chechen State University

PROFESSIONAL WELL-BEING OF SOCIAL WORKERS: PREVENTIVE MEASURES AND SOCIAL- PSYCHOLOGICAL PRACTICES

The article examines stress factors that affect the effectiveness of social work. The results of diagnostics are presented, indicating the need for organizational and psychological support for specialists in the socio-economic sphere. A set of preventive measures and socio-psychological practices aimed at ensuring the professional well-being of social workers is revealed. The teaching methods that best facilitate social workers' acquisition of methods for maintaining and restoring professional health are indicated.

Keywords: professional well-being, social workers, preventive measures, socio-psychological practices.

Достижение профессионального благополучия социального работника выступает неотъемлемым условием эффективности оказания социальной помощи различным категориям граждан. В современных реалиях профессиональная деятельность специалистов помогающих профессий значительно усложняется, становится многовекторной, эмоционально затратной. Геополитические, социокультурные, эколого-технологические и медико-эпидемиологические трансформации, произошедшие за последние несколько лет, привели к различным социальным сложностям населения: финансовым, бытовым, психофизиологическим

и пр. Новые вызовы требуют эффективных мер социальной поддержки граждан, реализации технологий, релевантных выявленным проблемам. Все эти объективные и социально значимые обстоятельства приводят к повышенной профессиональной напряжённости и высокой ответственности социальных работников, которые, как и другие представители социэкономических профессий, входят в группу риска по эмоциональному выгоранию. В связи с увеличением нагрузки на данных специалистов возрастает значимость реализации превентивных мер, необходимость применения социально-психологических практик, обеспечивающих достижение профессионального благополучия социальных работников.

Уровень благополучия личности определяется ее внутренней удовлетворённостью различными сферами жизни: семейной, профессиональной, социальной и пр. В научной литературе благополучие рассматривается в разных ракурсах: как свойство личности и как состояние [1]. Изучается субъективное благополучие, которое понимается как «субъективная оценка индивидом его экономического и социального положения и его личное восприятие своего состояния» [2, с. 71]. Полагаем, что оценка благополучия личности приобретает персонализированный характер, так как у каждого человека свои представления о достатке, отношениях, степени самореализации и успехе. В научном поле выделяют различные виды благополучия личности: экономическое, психологическое, социальное, профессиональное. Профессиональное благополучие, по мнению ученых, состоит из таких компонентов как «наличие профессиональных достижений, удовлетворенность занимаемой должностью, положением в организации» [3, с. 137]. Наша позиция заключается в том, что профессиональное благополучие интегрирует в себе и другие виды данного состояния. Оно зависит от: уровня заработной платы, соответствующей сложности решаемых задач; характера профессиональных взаимоотношений, наличия профессиональных достижений работника; его эмоционального и соматического самочувствия. Поэтому важно исследовать представления

социальных работников об уровне их профессионального благополучия, выявить степень выраженности определяющих его характеристик. Это позволит более точно, дифференцированно, комплексно определить пути повышения удовлетворенности субъектом своей трудовой деятельностью.

Для оценки профессионального благополучия социальных работников нами была модифицирована методика П. Дж. Майера «Колесо баланса». Данная методика позволяет оценить особенности восприятия субъектом своего благополучия в целом и выраженность сфер, его определяющих. В нашем исследовании мы сконцентрировались только на профессиональной сфере, но уточнили ее через следующий спектр параметров: профессиональные достижения, удовлетворённость профессиональными отношениями, удовлетворённость занимаемой должностью, заработной платой; уровень эмоционального благополучия, профессионального здоровья; сложность решаемых задач и признание заслуг. Указанные показатели определены в качестве сфер трудовой деятельности, которые необходимо было оценить социальным работникам (рис. 1).



Рис 1. Колесо профессионального благополучия

В исследовании приняли участие 53 социальных работника с разным трудовым стажем, средний возраст которых составил 43,2 года. Испытуемым необходимо было обозначить на шкалах уровень выраженности каждого показателя ($\max = 10$) и соединить все отметки между собой (в виде круга = колеса) для получения целостно-визуального представления о степени их профессионального благополучия.

К сожалению, только у 3 респондентов (5,66%) было визуализировано сбалансированное колесо профессионального благополучия. Однако оно не достигало отметки выше 7 баллов, что свидетельствует об уровне выше среднего профессионального благополучия социальных работников на момент обследования. У остальных специалистов, наблюдался дисбаланс, причем в сторону увеличения таких параметров, как «сложность решаемых задач» и снижения параметров «уровень профессионального здоровья», «уровень эмоционального благополучия». У половины респондентов (50,94%) уровень профессионального здоровья находился в границах среднего, у третьей части (33,96%) – в границах ниже среднего. Аналогичная картина наблюдалась и в отношении параметра «уровень эмоционального благополучия». Результаты по данным шкалам не коррелировали ни с возрастом, ни с уровнем дохода социальных работников. Однако мы выявили обратную корреляцию (с помощью коэффициента Спирмена) между параметрами «сложность решаемых задач» и «профессиональное здоровье», «эмоциональное благополучие». То есть вполне очевидна вероятность снижения профессионального здоровья и ухудшения эмоционального состояния при увеличении сложности решаемых задач социальным работником. При неспособности выдержать профессиональные нагрузки возрастает угроза развития эмоционального выгорания личности, появления профессиональных деформаций и других негативных явлений. Полученные данные подтвердили необходимость организационно-психологической поддержки специалистов социомической сферы, реализации превентивных мер и социально-психологических практик.

Превентивные меры относятся к организационному уровню, предполагают развитие в учреждении организационной культуры,

формирование благоприятного климата, улучшение характера взаимоотношений между членами коллектива. Существуют различные мероприятия, способствующие решению этих задач: внутрикорпоративное обучение, командообразующие тренинги; совместные проекты; творческие, интеллектуальные, спортивные события для коллектива; корпоративные праздники, социально-благотворительные акции и пр. Подчеркнем, что превентивные меры относятся в большей мере к управленческому аспекту, который связывается также с адекватной оценкой руководством степени решаемых специалистом задач и выбором соответствующих средств его материального и нематериального стимулирования. Социально-психологические практики в большей мере относятся к личностному уровню. Они предполагают корректировку негативного мышления, отрицательных установок личности, которые влияют как на эмоциональное, так и на соматическое состояние субъекта. Такие практики связываются с применением техник саморегуляции в стрессовых и конфликтных ситуациях, возникающих в профессиональной деятельности. Кроме этого, для сохранения благополучия социальным работникам важно овладеть элементарными средствами укрепления и восстановления физического здоровья (рис. 2).

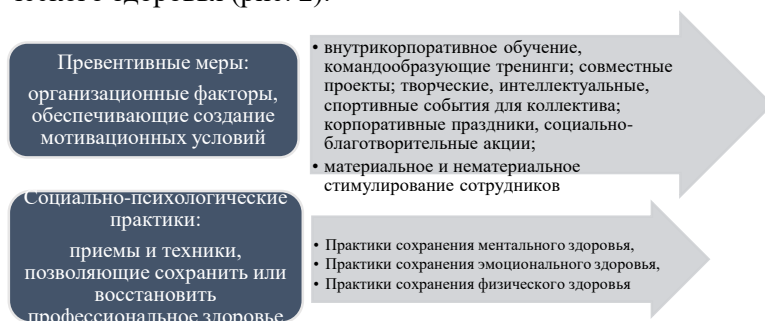


Рис. 2. Меры организационно-психологической поддержки специалистов

Раскроем более подробно социально-психологические практики сохранения профессионального здоровья социальных работников, которые существенным образом влияют на их благополучие в трудовой сфере. Исходя из логики предыдущего абзаца, укажем три группы.

1. Практики сохранения ментального здоровья: жизнеутверждающее мышление; просмотр мотивирующих кинофильмов; изучение психологической литературы; избегание манипулятивных и конфликтных субъектов; выработка оптимистического взгляда на вещи (через конструктивные установки, поиск ресурсных состояний); использование самоанализа и рефлексии; акцент на потенциальных возможностях личности; повышение результативности в самостоятельной работе или с помощью наставника, супервизора.

2. Практики сохранения эмоционального здоровья: использование техник релаксации, позитивной визуализации, конструктивного отреагирования негативных эмоций (тревожности, фрустрации, раздражения); применение техник заземления (5-4-3-2-1, сенсорная деятельность, мышечное расслабление); дыхательные упражнения (квадратное, звёздное, брюшное дыхание); медитативные практики; использование инструментов тайм-менеджмента.

3. Практики сохранения физического здоровья: физическая активность (ходьба, зарядка, спорт); полноценный отдых (сон, чередование периодов напряжения и расслабления); сбалансированное питание; нивелирование вредных привычек; эргономика рабочего пространства; посещение ресурсных мест (поле, водоем, лес, горы); общение с близкими людьми (родственниками, друзьями) или, наоборот, уединение; полноценный досуг: творчество, хобби, спортивные и творческие мероприятия.

Ознакомление специалистов с данными практиками может осуществляться как в условиях внутриорганизационного обучения, так и на курсах повышения квалификации. В качестве форм обучения будут уместны: круглый стол, фокус-группа, мастер-классы, социально-психологический тренинг. В числе методов можно назвать: дискуссия, мозговой штурм, кейс-метод, метод визуализации информации, тьюторство, наставничество, супервизия и пр. Представленные практики и способы их освоения активно применяются при осуществлении повышения квалификации социальных работников на базе Чеченского государственного университета имени А.А. Кадырова. Особая

роль при этом отводится личности преподавателя, который собственной персоной демонстрирует высокий уровень профессионального благополучия и раскрывает действенные средства его достижения.

Таким образом, представленные решения при их комплексном и регулярном применении влияют на профессиональное благополучие социальных работников, позволяют достичь такого состояния, которое помогает им эффективно решать сложные задачи оказания социальной помощи гражданам. Удовлетворённый своей трудовой деятельностью специалист является более продуктивным, успешным, менее конфликтным и преимущественно оптимистичным. Освоенные практики сохранения профессионального здоровья и эмоционального баланса социальный работник может успешно применять для оказания социально-психологической помощи гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, что также повышает его эффективность.

Список литературы

1. Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9, № 45. – С. 2. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.08.2024).

2. Филоненко Ю.В., Яковлева Е.А. Субъективное благополучие научно-педагогических работников современных университетов в рамках концепции баланса жизни и труда // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2019. – № 3. – С. 68-85.

3. Глуханюк Н.С., Коропец О.А., Юртаева М.Н. Социально-психологическое благополучие работников: опыт экспертной параметризации // Экономика и управление: научно-практический журнал. – 2020. – № 5. – С. 134-138.