

Черная Елена Васильевна

руководитель научно-методического центра
Южно-Сахалинский педагогический колледж
ФГБОУ ВПО «Сахалинский государственный университет»
г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

ПСИХОГИГИЕНА КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль психогигиены в сохранении психического здоровья специалистов одной из помогающих профессий – социальной работы. Автор акцентирует внимание на взаимосвязи психогигиены и синдрома эмоционального выгорания, ведущего к появлению профессиональных деформаций.

Ключевые слова: психогигиена, психическое здоровье, синдром эмоционального выгорания, профессиональные деформации.

Важность исследования проблемы профилактики эмоционального выгорания специалистов по социальной работе обусловлена тем, что, согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 39.02.01 Социальная работа, специалист должен уметь активизировать потенциал собственных сил, а также владеть способами саморегуляции [4].

Проблема эмоционального выгорания очень активно исследуется учеными, среди которых можно отметить Н. Беленко, В. Горянину [1], В.С Воробьева, С.М. Суханова [2], Л.Н. Молчанову, В.Б. Никишину, Т.А. Ушакову [3] и многих других, которые непосредственно связывают появление данного синдрома у специалистов помогающих профессий с несоблюдением ими психогигиены.

Заметим, что психогигиена – это отрасль науки, существующая на стыке двух направлений: психологии и гигиены. Она изучает любые позитивные для человека воздействия среды, особенности жизни и предлагает действенные про-

филактические пути поддержания психического здоровья, которое является интегративным психологическим фактором, свидетельствующим о степени полноценности жизнедеятельности личности.

Психическое здоровье как научное понятие отражает наличие у личности ряда очень важных характеристик, например: зрелости, сохранности и активности механизмов саморегуляции, трансцендентных умений как способности преодолевать социобиологические детерминанты, выступая самостоятельным, активным субъектом своей жизни в постоянно меняющемся мире явлений, обстоятельств, состояний. Иначе говоря, речь идет о состоянии душевного равновесия, умении человека владеть собой, адаптироваться в быстро меняющихся условиях современного мира, быстро восстанавливать силы.

Бесспорно, важно предупреждать ослабшие психические реакции специалиста, используя комплекс мер, направленных на осуществление мероприятий (организационных, психологических, досуговых и др.), способствующих снижению риска возникновения каких-либо эмоциональных нарушений и целенаправленно развивать самообладание. Поддерживать свое психическое здоровье специалист по социальной работе должен ещё и потому, что он по роду деятельности непосредственно сталкивается с негативным «обратным трансфертом». В психологии этим термином обозначается перенос эмоционального отношения клиента к значимым для него ценностям, людям, явлениям. К примеру, у специалиста легко может возникнуть чувство вины, если клиент проявляет агрессию или прибегнул к суициду. Такие негативные эмоции клиентов, как гнев или ярость, также могут спровоцировать у специалиста ответную реакцию, которая может проявиться через тревожность, беспокойство, раздражение, мотивы мести и др.

Если в коллективе или профессиональном общении часты конфликты, то специалист оказывается подвержен психологическому дискомфорту. Противостоять этим негативным проявлениям можно, если грамотно и своевременно устранять влияния негативного «обратного трансферта» и находить позитивный способ выхода из кризисной ситуации.

В целом социальная работа относится к числу одной из сложнейших в психофизическом отношении, так как специалисты неминуемо соприкасаются со многими эмоционально отягощенными сторонами человеческой жизни: увяданием, болезнями, инвалидностью, одиночеством, сиротством, беззащитностью и многими другими. Специалист по социальной работе нередко серьезно рискует, испытывая на себе влияние многообразия социальных факторов. Тем не менее его профессионализм непременно включает обладание профессионально значимыми качествами, предотвращающими самоуничтожение в процессе оказания помощи другим людям, поддержании работоспособности, состояния психического здоровья.

Рассматривая задачи психогигиены, следует отметить, что, в первую очередь, они включают исследование и поиск путей профилактики негативного воздействия психотравмирующих факторов. Так, установлено, что основными признаками синдрома эмоционального выгорания считаются следующие:

- ощущение эмоционального истощения;
- наличие негативных чувств по отношению к клиентам;
- негативная самооценка.

В настоящее время выявлено, что провоцируют появление отрицательных воздействий на специалиста ряд стереотипов, среди которых, в первую очередь, следует назвать когнитивные, поведенческие, аффективно-мотивационные. Не менее значимыми оказываются и организационный (степень определенности выполняемых функций) и ролевой (коллегиальность, согласованность, интеграция усилий) факторы.

Отдельно следует отметить профессиональные кризисы, которые могут проявляться в периоды переквалификации, овладении смежными профессиями. Конкретными проявлениями дисфункций специалиста могут быть, к примеру,

неадекватность самооценки и уровня притязаний специалиста, претендующего на более высокую должность, но не имеющего соответствующей компетен-

ции, снижение мотивации профессионального роста и совершенствования, усиление защитных механизмов, нередко демонстрируемых в виде агрессивного поведения, грубости, конфликтности, чувстве вины и др.

Следует отметить, что интегративными индикаторами отношения к труду являются:

- во-первых, удовлетворенность профессией, базирующаяся на осознании правильности выбранной профессии и её принятии;
- во-вторых, соответствие способностей, уровня квалификации современным требованиям, предъявляемым профессией к специалисту;
- в-третьих, эффективность личностных результатов при выполнении профессиональной деятельности.

В случае, если специалист, подверженный синдрому эмоционального выгорания, своевременно не преодолеет это негативное состояние, оно может перерасти в профессиональную деформацию, проявляющуюся в нарушении целостности личности, ещё большему снижению защитных механизмов, ведущих к нарушению адаптации, не способности противостоять усиливающимся действиям губительных факторов. В конечном итоге всё это ведёт человека к саморазрушению.

Учитывая, что деятельность специалистов по социальной работе относится к числу помогающих профессий, представители которых особенно подвержены действию вышеописанных феноменов, соблюдение психогигиены – отнюдь не прихоть, а жизненно важное условие успешной профессиональной деятельности.

Среди многообразия факторов, способствующих предупреждению синдрома выгорания, можно выделить следующие:

- обеспечение социально-правовой защищённости специалистов, нередко подверженных реальной опасности в случаях общения с асоциальными, девиантными личностями;
- осознание специалистами необходимости принятия профессиональной психологической помощи;
- развитие мотивации самосохранения;

– готовность к профессиональному самосохранению, самоизменению, саморазвитию;

– творческий подход в деятельности;

– общественное признание;

– организация мониторинга психофизического здоровья.

Заметим также, что профессиональное самосохранение и саморазвитие специалиста возможно при соблюдении ряда условий:

– наличии осознанного сценария жизни и профессиональной деятельности;

– поддержании активной личностной и профессиональной позиции;

– преодоление мотивов ложной самоактуализации, выражающейся в неосуществимых целях, фантазиях, как проявлении дезинтегрированного сознания;

– знании, уважении и адекватном использовании собственных психофизических особенностей;

– освоении индивидуально приемлемых и адекватных методов и приёмов преодоления отрицательных эмоциональных состояний.

Таким образом, внимательное отношение специалиста по социальной работе не только к собственному психическому состоянию, но и к любым негативным проявлениям со стороны коллег, способно предотвратить появление деструктивных эмоциональных состояний и сохранить позитивный настрой, высокую работоспособность.

Список литературы

1. Беленко Н., Горянина В. Особенности негативных состояний социального работника в ситуациях взаимодействия с клиентами // Развитие личности: интернет-версия журнала. – 2002. – №1. – С. 29–56 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rl-online.ru/articles//3_4-01/202.html (дата обращения: 31.12.2015).

2. Воробьев В.С. Особенности эмоциональных профессий [Текст] / В.С. Воробьев, С.М. Суханов. – М.: Дрофа, 2001. – 124 с.

3. Молчанова Л.Н. Социально-психологическая детерминация синдрома профессионального выгорания у представителей профессий помогающего типа

[Текст] / Л.Н. Молчанова, В.Б. Никишина, Т.А. Ушакова. – М: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 340 с.

4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа: Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014. №506. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».