

УДК 364.62

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ****Харина К.С.***студент,**Пермский государственный национальный исследовательский университет  
Пермь, Россия***Аннотация**

В течение последних лет из-за развития пандемии коронавирусной инфекции проблема сохранения социально-психологического здоровья специалистов помогающих профессий стала особенно актуальной. Высокая эмоциональная нагрузка, большое количество эмоциональных факторов, вызывающих сильное напряжение и стресс, могут стать причиной выгорания и профессиональных деструкций. Объектом исследования является социально-психологическое здоровье специалистов помогающих профессий. В результате исследования изучены понятия «психическое здоровье», «психологическое здоровье», «социальное здоровье». Автор указывает на недопустимость подмены одного понятия другим, поскольку они имеют характерные особенности. Выделены наиболее эффективные формы поддержания и сохранения социально-психологического здоровья специалистов помогающих профессий. Сделан вывод о важности критерия оптимизации условий труда со стороны административных структур при реализации мероприятий, направленных на поддержание социально-психологического здоровья специалистов помогающих профессий.

**Ключевые слова:** социально-психологическое здоровье, специалисты помогающих профессий, профилактика профессиональных деструкций, профессиональное здоровье.

***SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SPECIALISTS OF  
ASSISTANT PROFESSIONS***

***Kharina K.S.***

*student,*

*Perm State National Research University*

*Perm, Russia*

**Annotation**

In recent years, due to the development of the coronavirus pandemic, the problem of preserving the socio-psychological health of specialists in helping professions has become especially urgent. High emotional load, a large number of emotional factors that cause severe tension and stress can cause burnout and professional destruction. The object of the study is the socio-psychological health of specialists in helping professions. As a result of the study, the concepts of "mental health", "psychological health", "social health" were studied. The author points out the inadmissibility of replacing one concept with another, since they have characteristic features. The most effective forms of maintaining and preserving the socio-psychological health of specialists of helping professions are highlighted. The conclusion is made about the importance of the criterion of optimizing working conditions on the part of administrative structures in the implementation of measures aimed at maintaining the socio-psychological health of specialists in helping professions.

**Keywords:** socio-psychological health, specialists of helping professions, prevention of professional destructions, professional health.

Работа специалистов помогающих профессий включает такие области, как медицина, образование, психологическое консультирование, социальная работа, и другие роли непосредственного обслуживания. Эти виды работ часто

связаны с интенсивным межличностным взаимодействием, которое повторяется в течение рабочего дня. Так оказывая помощь другим, специалисты помогающих профессий упускают из виду свои собственные чувства и потребности. Сегодня такие специалисты, находясь в эпицентре борьбы с распространением пандемии, испытывают влияние истощающих факторов в своей профессиональной деятельности. Особенно губительно сказывается на психологической составляющей личности повышенное давление со стороны спроса на предоставляемые услуги. В связи с этим появляется необходимость изучения форм поддержания и сохранения социально-психологического здоровья специалистов помогающих профессий.

В настоящее время в науке нет единого определения понятия «социально-психологическое здоровье», поскольку исследователи социальной, психологической, медицинской сфер делят его на несколько независимых друг от друга понятий: «психическое здоровье», «психологическое здоровье» и «социальное здоровье», которые имеют ряд существенных различий.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу [10]. Важную роль для психического здоровья играет правильное и стабильное функционирование психики человека, а также такие познавательные процессы как память, мышление и внимание. К признакам психического здоровья можно отнести: отсутствие психических расстройств, способность обеспечивать условия для благополучия повседневной жизни, способность к выполнению трудовой деятельности, осознание действительности, при которой внутренний мир отделяется от окружающей реальности и др. Психическое здоровье имеет важное значение для физического здоровья человека. Так ощущение благополучия физического здоровья и физических возможностей, способствует

устойчивому чувству комфорта и снижает уровень эмоционального напряжения человека, что влияет на регуляцию психического состояния.

Ряд исследователей (Айварова Н.Г, Баяндина О.А, Басалаева Н.В) считают необходимой дифференциацию понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», несмотря на это, до настоящего времени в науке нет единого подхода к определению данных понятий и их могут употреблять как тождественные [1;3;4].

Психологическое здоровье представляет собой динамическое равновесие человека с окружающей природной, которое позволяет ему полноценно выполнять социальные функции. Психологическое здоровье во многом определяется психологической культурой личности человека, которая объединяет явления, связанные с сознанием, интеллектуальной и эмоционально-психической деятельностью. Так психологическое здоровье является основой эффективного функционирования всего сообщества. Психологическая культура отражается не только на взаимодействии людей, но и служит неким регулятором данных взаимодействий [7].

Таким образом, психическое здоровье имеет отношение к отдельным механизмам психики, а психологическое – относится к личности в целом и взаимосвязана с эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферами, что является существенным отличием данных понятий.

Осознание значения психологического здоровья и его сохранения определяет необходимость системного целостного подхода к здоровью предполагающего взаимовлияние в том числе и социального здоровья. Понятие «социальное здоровье» трактуется как оценка биологического состояния определенной части или всей человеческой популяции на основе интегрированных статистических показателей, составляющих так называемую социальную статистику, то есть рассматривается как здоровье общества [11].

Стоит отметить, что социальное здоровье складывается из количества и качества межличностных связей индивидуума, а также степени его участия в них. К важным факторам, оказывающих наиболее заметное влияние на состояние социального здоровья человека, относится профессиональная (трудовая) деятельность.

Можно отметить, что характерные особенности рассмотренных понятий имеют смысловую близость, что позволяет сделать вывод о том, что существует некоторая синергетическая связь этих терминов, – «психическое здоровье», «психологическое здоровье» и «социальное здоровье». Таким образом, под социально-психологическим здоровьем стоит понимать состояние психологического и социального благополучия человека, характеризующимся отсутствием болезненных психических явлений, а также обеспечивающим эффективное функционирование личности в социуме.

Социально-психологическое здоровье специалистов помогающих профессий тесно связано с адаптацией в сфере деятельности, поскольку эта деятельность предполагает постоянную работу и общение с людьми. Данные профессии связаны с различными сферами: правовая защита, обучение, воспитание, медицинское и бытовое обслуживание и др. Жизненные ситуации, с которыми сталкивается специалист, требуют скорого разрешения и характеризуются «высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения» [5]. Для осуществления эффективной поддержки специалист должен быть полностью адаптирован к тем категориям лиц, с которыми он осуществляет коммуникации большую часть своего рабочего времени.

Развитие специалиста помогающих профессий как профессионала становится возможным при принятии работником своей деятельности как полноценной задачи. Это означает, что вопросы, связанные с профессией,

становятся частью системы жизненных планов и структуры перспективы личности. Очевидно, воздействие профессионального становления на человека может быть настолько интенсивным, что может привести практически к абсолютной реорганизации образа жизни индивида. Данные изменения могут выражаться в проявлении новых привычек, критериев и отношений [9]. Так специалисты помогающих профессий входят в группу риска по развитию синдрома профессионального выгорания. Самый высокий уровень эмоционального истощения наблюдается у учителей, медицинских сестер, терапевтов, служащих банка и социальных работников [8].

Помимо этого, профессиональная деятельность специалистов помогающих профессий, характеризуется повышенной моральной ответственностью. Стрессовые ситуации, с которыми приходится сталкиваться в процессе социального взаимодействия, глубокий анализ проблем клиента, усугубляющиеся личной психологической незащищенностью специалиста, безусловно оказывают негативное влияние на социально-психологическое здоровье.

Стоит отметить важность структурирования элементов социально-психологического здоровья специалистов помогающих профессий, что обуславливает минимизацию излишнего субъективизма как в диагностической оценке состояния, так и в обосновании наиболее адекватных для субъекта методов и технологий сохранения и поддержания здоровья.

Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий требует особого подхода, направленного на поддержание и сохранение социально-психологического здоровья. Наличие качественных и эффективных практик по поддержанию и сохранению социально-психологического здоровья специалистов является обязательным условием для нормального функционирования всей системы. Например, проведение

психологических программ снижает степень проявления профессиональной деформации личности работника [6]. Формирование подобных деструкций специалистов является следствием неэффективного подхода со стороны системы управления персоналом.

Возможность диагностирования состояний социально-психологического здоровья специалистов обеспечивается многообразием психологических методик. В настоящее время полный психологический комплект позволяет проводить мониторинг деятельности специалистов для своевременной помощи. Выявление мер, определяющих степень организации социально-психологического здоровья, открывает возможность для целенаправленной регуляции – будь то сохранение или поддержание. В практике исследователей особенно значимым в вопросах поддержания психологических состояний называется использование технологий превенции и преодоления нарушения состояния социально-психологического здоровья, которые подразделяют на индивидуальные, которые осуществляются на уровне одной личности, включая психологические методики, а также групповые, используемых на уровне группы индивидов.

Важно отметить и оптимизацию условий труда работников, которое предполагает взаимовлияющую деятельность администрации организаций и ее отдельных структур (психологическая служба, профсоюзный комитет, служба охраны труда и т.д.). Стратегия организации по преодолению обстоятельств, вызывающих нарушение социально-психологического здоровья сотрудников, должны включать мероприятия на базе учреждения, улучшающие условия труда специалиста и снижающие заболеваемость [12]. Специалисты должны быть ознакомлены с вероятными профессиональными рисками, иметь информацию о способах предупреждения. Формирование соответствующих знаний способствует удовлетворению потребности в самоутверждении работника, а также управлению эмоциональным состоянием и профилактике стрессов [2]. В Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

связи с этим появляется необходимость применения различных форм взаимодействия со специалистами, к таковым относится супервизия. Технология супервизии реализуется как дихотомический процесс, то есть она направлена на развитие структуры социальной организации и формирование профессиональной компетентности специалиста.

Моделируя программы по диагностике и профилактике состояния социально-психологического здоровья, необходимо уделить особое внимание индивидуально-личностным характеристикам и психофизиологическим особенностям работника. В одинаковых условиях эмоционального напряжения каждый индивид демонстрирует различные индивидуально-типологические закономерности в ответ на психотравмирующие факторы. Поэтому профилактика должна включать возможность проведения тренингов, образовательных программ, индивидуальных консультаций с целью повышения психологической культуры. Осведомленность об истинном состоянии социально-психологического здоровья, причинах его нарушения, возможных средствах и методах его укрепления способствует предупреждению тенденции формирования нарушений, обучает бороться с тревожностью методами психологической самопомощи.

Таким образом, особенностями поддержания и сохранения социально-психологического здоровья помогающих профессий, является, в первую очередь, значимость оптимизации условий труда со стороны административных структур. На базе учреждения должны быть организованы профилактические и диагностические мероприятия, включающие различные формы взаимодействия сотрудников. Так, среди форм поддержки социально-психологического здоровья специалистов помогающих профессий можно выделить: индивидуальные и групповые сеансы терапии для сотрудников; создание «зеленой комнаты», на базе которой происходит восстановление работоспособности в стадии развивающегося утомления работников;

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

организация образовательных программ, курсов повышения квалификации с целью повышения психологической культуры; организация супервизорской поддержки помогающих специалистов; предоставление дополнительных выходных дней, регламентированных трудовым законодательством; обеспечение специалистов данными служб психологической поддержки.

В настоящее время все больше специалистов подвергаются воздействию профессиональных рисков, возникающих из-за изменений в организации труда, трудовых отношениях, из-за усиления напряженности современной трудовой жизни. Важно понимать, что производственный стресс, с которыми сталкиваются специалисты помогающих профессий в процессе выполнения своих трудовых функций, не является расстройством социально-психологического здоровья, но он является первым признаком серьезной физической и эмоциональной реакции организма, которая возникает, когда рабочие требования превышают внутренние ресурсы работника, что сложно контролировать извне. Здоровье специалистов – важная предпосылка для производительности и экономического развития организации. Поэтому организация различных форм восстановления и поддержания социально-психологического здоровья – важная функция любого учреждения.

### **Библиографический список:**

1. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – Вып. 1(40). – С. 113–115.
2. Бакланова Н.К. Психологическое здоровье как показатель профессионального мастерства специалиста социальной сферы / Бакланова Н.К. // Гуманитарное пространство. Международный альманах – 2015. – № 4. – С. 483–493.
3. Баяндина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2019. – С. 1–6.

4. Басалаева Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 4. – С. 169–170.
5. Бессонова Л.А. Формирование профессионально-личностной компетенции социального работника как условие преодоления профессиональной деформации личности: дис. ... канд. псих. наук. Тверь, – 2012. – 202 с.
6. Васильева, Н. Ю. Психологический портрет социального работника / Н. Ю. Васильева // Социальная работа. – 1992. – № 5. – С. 35–40.
7. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3(20). – С. 17–21.
8. Невельсон Е.Ю. Стилиевые особенности адаптации специалистов социального профиля к профессиональному стрессу // Отечественный журнал социальной работы. – 2013. – № 2. – С. 107–114.
9. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы. Учебно-методическое пособие / Под ред. Воронцовой М.В. Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин. – 2013. – 272 с.
10. Психическое здоровье на рабочем месте // Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <http://www.who.int/ru/>.
11. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер. – 2006. – С. 25–27.
12. Скугаревская М.М. Диагностика, профилактика и терапия СЭВ (инструкция по применению) / Скугаревская М.М. БГМУ. Москва. –2003. – 16 с.

*Оригинальность 91%*