

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве учебного пособия для обучающихся по основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа

САМАРА
Издательство Самарского университета
2021

УДК 316(075)

ББК 60.5я7

П863

Авторы: *Л.В. Вандышева, А.Ш. Галимова, Ю.А. Кострова,
Л.В. Куриленко*

Рецензенты: д-р псих. наук, доц. Е.В. Захарова
канд. пед. наук, доц. Е.Ю. Сысоева

П863 **Психолого-педагогические основы социальной работы:** учебное пособие / *Л.В. Вандышева, А.Ш. Галимова, Ю.А. Кострова* [и др.]. – Самара: Издательство Самарского университета, 2021. – 128 с.: с ил.

ISBN 978-5-7883-1683-3

Учебное пособие включает учебные материалы, вопросы для обсуждения, рекомендованную литературу по учебным курсам. Позволяет получить представление о психолого-педагогических основах социальной работы.

Пособие адресовано обучающимся по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа.

Подготовлено на кафедре теории и технологии социальной работы.

УДК 316(075)

ББК 60.5я7

ISBN 978-5-7883-1683-3

© Самарский университет, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
-----------------------	----------

Раздел I. Психологические основы социальной работы

Тема 1. Эмоциональная саморегуляция как фактор психического здоровья.....	7
--	----------

Тема 2. Синдром эмоционального выгорания: понятие, причины и профилактика.....	33
---	-----------

Раздел II. Педагогические основы социальной работы

Тема 3. Социальная среда как условие социального здоровья личности и общества.....	57
---	-----------

Тема 4. Добровольчество (волонтерство) как ресурс здоровья общества	95
--	-----------

Заключение	118
-------------------------	------------

ВВЕДЕНИЕ

Социальная работа по праву причисляется к «помогающим профессиям», нацеленным на оказание помощи гражданам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Исходя из многообразия социальных проблем, их разнонаправленности, профессиональная деятельность специалиста социальной работы отличается многофункциональностью, что заставляет специалиста вживаться в эмоциональное состояние клиента и ставить себя на его место. В силу этого профессия специалиста социальной работы сопряжена с рисками, которые сказываются на его психологическом, эмоциональном и физическом состоянии.

В этом случае возникает необходимость в овладении психолого-педагогическими знаниями, позволяющими специалисту, с одной стороны, создать необходимые условия для взаимодействия специалистов и клиента с целью глубинного раскрытия проблем клиента и возможностей по их разрешению, а с другой стороны, на личностном, индивидуальном уровнях предупреждать возможные риски, связанные с синдромом профессионального выгорания.

Первый раздел пособия «Психологические основы социальной работы» сосредоточен на навыках эффективного общения социальных работников, что впоследствии может привести к негативным изменениям в психическом состоянии и личности специалиста под влиянием профессиональных стрессоров, что является одной из причин синдрома профессионального выгорания, средства профилактики которой представлены в материалах А.Ш. Галимовой и Ю.А. Костровой.

Второй раздел «Педагогические основы социальной работы» (Л.В. Вандышева, Л.В. Куриленко) посвящен анализу условий, способствующих социальному здоровью общества, среди которых в первую очередь авторы выделяют социальную среду и ее влияние на человека в различные возрастные этапы его жизнедеятельности. Причем авторами прогнозируются возможные проблемы, возникающие из-за нездоровой социальной среды, которые в дальнейшем приходится решать специалистам социальной работы.

Интерес представляет материал, посвященный популярной ныне социальной практике – добровольческой (волонтерской) деятельности, которая представляет собой еще одно условие сохранения социального здоровья общества: с одной стороны, добровольчество (волонтерство) дополняет исторически сложившиеся практики оказания помощи, поддержки нуждающимся (благотворительность, меценатство), составляющие суть филантропического подхода к социальной работе, с другой стороны, является самостоятельным социальным феноменом современности.

Будучи предметом изучения психологии и педагогики, добровольчество (волонтерство) приобретает значение как способ самореализации, самосовершенствования личности. В педагогике добровольчество (волонтерство) определяется как элемент социального воспитания личности, результатом влияния которого выступает социальное закаливание.

Откликаясь на социальные катаклизмы, добровольцы (волонтеры) демонстрируют возможности данного социального феномена как механизма экстренной мобилизации граждан в критических, чрезвычайных ситуациях.

Для будущих специалистов социальной работы добровольчество (волонтерство) является возможностью социальной практики с разными категориями граждан. Такого рода практика приветствуется в зарубежном и отечественном опыте профессиональной подготовки специалистов «помогающих профессий». Неслучайно

профессию специалиста социальной работы называют еще «профессией социальной безопасности».

В результате знание педагогических основ добровольчества (волонтерства) позволяет смело подходить к решению задач, связанных с формированием социального капитала, социальной солидарности, социального здоровья общества в целом.

Каждый раздел учебного пособия сопровождается вопросами для самостоятельной работы обучающихся, а также списком литературы, помогающим ориентироваться в соответствующем материале.

Учебное пособие рекомендовано бакалаврам, магистрантам направлений подготовки специалистов «помогающих профессий» – специалистам социальной работы, социальным педагогам, работникам социальных служб, образовательных организаций.

РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ



Тема 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Вопросы для изучения

1. Психогигиена: понятие, структура, основные направления.
2. Структура и этапы эмоциональной саморегуляции.
3. Факторы эмоционального напряжения и способы их предупреждения.
4. Методы и техники эмоциональной саморегуляции.

1.1. Психогигиена: понятие, структура, основные направления

Современные условия общественной жизнедеятельности отличаются высокой степенью динамичности и неопределенности, что приводит к накоплению психоэмоционального напряжения. В литературе можно встретить утверждения о том, что стрессы становятся неотъемлемой частью повседневных практик современного человека. Проблемы сохранения психического здоровья в ситуации постоянного воздействия негативных факторов среды все больше актуализируются как в науке, так и в практике.

Психическое здоровье представляет собой состояние душевного благополучия, в котором человек сохраняет свою продуктивность, успешно адаптируясь к изменяющимся условиям среды.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Обобщая указанные критерии психического здоровья, можно констатировать, что под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрастной норме данного человека.

Нарушения психического здоровья получили название психических расстройств. *Психические расстройства* представляют собой нарушения психического здоровья человека, которые нередко характеризуются тем или иным сочетанием тревожных мыслей и переживаний, аномальных поведенческих реакций и проблем во взаимоотношениях с окружающими. В качестве примеров психических расстройств можно привести депрессию, тревожное расстройство, расстройство поведения, биполярное расстройство, психоз. В отличие от соматических заболеваний, психические нарушения сопровождаются неадекватным отражением действи-

тельности, что и определяет трудности во взаимодействии с окружающей средой.

Всемирная организация здравоохранения разработала единую международную классификацию психических расстройств. В настоящее время введена классификация десятого пересмотра МКБ-10. В классификации все симптомы психических расстройств сгруппированы в 17 категорий: от аномалий, свойственных детскому возрасту до расстройств органической и функциональной природы. Наиболее распространенными симптомами психических расстройств являются галлюцинации, бред, навязчивые состояния, аффективные расстройства, расстройства сознания, расстройства памяти, слабоумие.

Психические расстройства относятся к числу наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения во всем мире. Социальная значимость данной проблемы обусловлена, с одной стороны, ее серьезными масштабами. В мире в настоящее время насчитывается свыше 150 млн человек, имеющих те или иные психические нарушения. С другой стороны, низкий уровень психического здоровья населения приводит к общему снижению продолжительности жизни. Люди, имеющие психические расстройства, в среднем умирают на 20 лет раньше.

Сказанное актуализирует поиск и внедрение современных средств и методов сохранения и укрепления психического здоровья населения.

Проблемами психического здоровья населения занимается отрасль науки и практики психогигиены. Психогигиена – это область медицины и научная отрасль общей гигиены, которая изучает состояние психического здоровья, его динамику в связи с влиянием на организм человека различных факторов (природных, социально-бытовых, производственных), а также разрабатывает и осуществляет мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья. Психогигиену можно охарактеризо-

вать как совокупность медицинских и психологических знаний, необходимых для обеспечения, сохранения и поддержания психического здоровья.

Психогигиена включает в себя следующие основные направления:

1) возрастную психогигиену (особое значение имеет психогигиена детского и пожилого возраста);

2) психогигиену быта;

3) психогигиену трудовой деятельности и обучения (создание благоприятного психологического климата в трудовом коллективе, профилактика конфликтов, промышленная эстетика, психогигиена умственного труда);

4) психогигиену семейной жизни (психологический климат семьи).

Основные задачи современной психогигиены:

1) изучение влияния различных условий среды – производственных, бытовых, социальных – на психику человека;

2) разработка оптимальных норм труда, отдыха и быта; внедрение в практику мероприятий по укреплению нервной системы, повышению ее сопротивляемости вредным воздействиям и обеспечению наилучших условий для нормального развития и функционирования психики человека;

3) пропаганда психогигиенических знаний.

Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, направленной на устранение факторов, негативно влияющих на психику человека и усиление факторов, положительно на нее влияющих.

Психопрофилактика – это система мероприятий, направленных на снижение нервно-психической заболеваемости, на предупреждение возникновения психосоматических заболеваний.

Психопрофилактика включает в себя разработку и внедрение законодательных мер, направленных на охрану психического здоровья, улучшение производственных и бытовых условий жизни

людей. Важное средство психопрофилактики – пропаганда психогигиенических знаний и здорового образа жизни, психологическое просвещение.

Понятие «психогигиены» рассматривается как более общее понятие, разрабатывающее меры по сохранению и улучшению психического здоровья, а понятие «психопрофилактика» является более узким и, в отличие от «психогигиены», связывается с предупреждением конкретных психических расстройств и нарушений в развитии личности.

Важная задача психопрофилактики – ранняя диагностика и лечение начальных форм психических заболеваний. Своевременно проведенные мероприятия могут предупредить возникновение не только психических, но и некоторых соматических заболеваний (гипертония, инфаркт и т.д.).

1.2. Структура и этапы эмоциональной саморегуляции

Для поддержания психического здоровья необходимо удовлетворение трех основных групп потребностей: эмоционально-волевых, нравственных и потребностей в познании. Являясь одним из важнейших компонентов психического здоровья, эмоциональная сфера человека все больше привлекает внимание исследователей и практиков, разрабатывающих способы сохранения и укрепления психического здоровья.

Саморегуляция изначально активно изучалась в медицинском контексте, особенно в рамках отрасли спортивной медицины, где она связывалась исключительно с техниками гипноза и аутотренинга. В настоящее время проблемы саморегуляции, особенно эмоциональной саморегуляции, все больше становятся ведущими направлениями психологических исследований.

На сегодняшний день существует большое количество определений понятия «саморегуляции». В широком смысле слова саморегуляция представляет собой произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности. Наиболее распространенным определением саморегуляции, позволяющим конструировать общее представление о процессе самоконтроля, является концептуализация ее как организованного и целенаправленного процесса, ориентированного на активизацию собственных внутренних (психических) резервов при снижении или недостатке мотивации и направленного на сохранение своего работоспособного состояния, способствующего эффективной деятельности, общению и адаптации.

Саморегуляция – это всегда определенная активность, действия, совершаемые во времени и, следовательно, обладающие характеристиками процессуальности. И как любой специально организованный и целенаправленный процесс саморегуляция зависит от многих факторов. В процессе саморегуляции могут быть задействованы и когнитивные процессы, и паттерны поведения, и, наконец, эмоции. Соответственно, эмоциональная саморегуляция является одним из видов саморегуляции.

Обратим внимание, что особенно популярным как в науке, так и в практике в настоящее время является анализ эмоциональной саморегуляции в контексте эмоционального интеллекта. В этом ракурсе эмоциональная регуляция трактуется как элемент его структуры, отвечающий за управление эмоциями.

Эмоциональный интеллект – одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году. Эмоциональный интеллект, или EQ (англ. emotional intelligence) – сумма навыков и способностей человека распозна-

вать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Результаты исследований констатируют, что если эмоциональный интеллект не развит, человеку очень тяжело распознавать свои эмоции и эмоциональные состояния других людей, что неизбежно приводит к напряжению и конфликтам в межличностных отношениях.

Эмоции представляют собой особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного; отношение человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоция (от лат. *emoveo* – «потрясаю», «волную») – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

В настоящее время в науке представлены разные подходы и концепции анализа эмоциональных состояний человека. Одна из основных теорий – это теория базовых эмоций. Базовые эмоции – это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций. Авторами теории базовых эмоций признаются два американских психолога И. Кэрролл и П. Экман. И. Кэрролл в своих исследованиях выделял три уровня анализа эмоций: нейрофизиологический, экспрессивный, субъективный. Результатом его исследований стало описание таких фундаментальных эмоций как интерес, удовольствие, удивление, отвращение, гнев, презрение, горе, стыд, вина и страх. Исследования П. Экмана позволили сократить перечень базовых эмоций до шести: счастье, грусть, отвращение, удивление, гнев и страх. В настоящее время, согласно теории базовых эмоций, существует всего 4 простых эмоции, которые нельзя раз-

бить на более простые эмоциональные реакции: радость, печаль, страх, гнев. На основе четырех базовых эмоций можно развивать другие эмоциональные состояния.

Эмоции характеризуются следующими отличительными характеристиками:

1. Эмоции кратковременны.
2. Эмоции могут быть осознанными и неосознанными.
3. Эмоции всегда сопровождаются внешними реакциями.

Процесс управления своими эмоциями в литературе получил название эмоциональной саморегуляции. **Эмоциональная саморегуляция** – процесс инициирования, торможения и/или изменения эмоционального состояния человека для достижения адаптации или реализации индивидуальных целей. Процесс эмоциональной саморегуляции не ограничивается контролем эмоций и представляет собой совокупность произвольных, целенаправленных действий, которые осуществляются до, во время и после проявления эмоций. Успешная эмоциональная саморегуляция преимущественно осознанна и преднамеренна.

Система эмоциональной саморегуляции включает следующие основные этапы:

1. Определение и осознание собственных целей жизнедеятельности.
2. Формирование представлений о значимых сферах жизнедеятельности.
3. Планирование собственной жизнедеятельности с разработкой критериев успеха включает в себя как планирование труда, так и планирование отдыха с обозначением источников восполнения энергии.

Обратим внимание, что все этапы процесса эмоциональной саморегуляции связаны с сознательной работой (анализом, рефлексией). Рациональный анализ ситуации позволяет контролировать эмоциональное состояние. Процесс эмоциональной саморегу-

ляции начинается задолго до возникновения эмоционального состояния. В процессе формирования навыков эмоциональной саморегуляции, важно помнить, что эмоция представляет собой индикатор взаимодействия со средой. Основная задача человека в ситуации проявления эмоций состоит в том, чтобы правильно интерпретировать содержание данного индикатора и совершить в ответ адекватные действия.

Что происходит, если после возникновения эмоции соответствующее действие не последовало? Человек начинает все сильнее погружаться в эмоциональное состояние вместо того, чтобы отреагировать на возникшую ситуацию. В результате организм испытывает стресс, который в свою очередь приводит к нарушению психосоматического баланса в организме, а в дальнейшем и к возникновению психосоматических заболеваний.

Тема психосоматических заболеваний в настоящее время является одной из актуальных в исследованиях психического здоровья человека. Одной из первых в области анализа взаимосвязи между эмоциональными состояниями человека и возникновением психосоматических заболеваний стала Л. Хэй. Ключевая идея работ Л. Хей состоит в том, что наши деструктивные убеждения, ограничивающие представления о себе и непережитые негативные эмоции, становятся причиной наших эмоциональных проблем и физических недугов, но с помощью определенных инструментов мы можем изменить наше мышление и восстановить здоровье.

Согласно работам Л. Хей эмоциональные проблемы формируют отрицательный опыт, который затем трансформируется в стереотипы поведения (неадекватные формы поведения), стимулирующие развитие болезни. Каждая неправильная установка приводит к появлению определенного заболевания, например: онкологические заболевания – застарелая обида; аллергия – нежелание принимать в свою жизнь что-то или кого-то, возможно, даже себя; проблемы со щитовидной железой – недовольство качеством жиз-

ни и т.д. «Причина болезни исчезнет после осознания человеком эмоциональной проблемы. Болезнь не появляется просто так, она посылается каждому человеку для того, чтобы он задумался над ее психологическими причинами» – констатирует в своей работе Л. Хей. Если изменить эти застарелые убеждения, можно полностью избавиться от многих проблем и болезней. В качестве средства работы с эмоциональными состояниями Л. Хэй предлагает применять аффирмации – убеждения, составленные по особым правилам.

Аффирмация представляет собой позитивное утверждение, краткую фразу самовнушения, создающую правильный психологический настрой. Многократное повторение позитивного утверждения (аффирмации) закрепляет в подсознании требуемый образ или установку, способствуя улучшению психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

В результате многолетних исследований Л. Хей составила знаменитую таблицу, в которой отражена взаимосвязь между болезнями и эмоциональными проблемами, а также предложены возможные аффирмации для работы с негативными эмоциональными состояниями. При работе с таблицей необходимо найти заболевание в первой колонке, в следующей колонке будет находиться вероятная причина, приведшая к болезни. Эту информацию следует внимательно прочитать и обязательно обдумать и осмыслить. В третьей колонке нужно найти аффирмацию, соответствующую проблеме, и повторять это позитивное убеждение несколько раз в день.

Эмоциональная саморегуляция имеет огромное значение как в повседневных практиках, так и в профессиональной сфере общества. Особенно актуальны проблемы сохранения психического здоровья посредством эмоциональной саморегуляции для специалистов социальной сферы. Профессии, входящие в данный тип профессиональной деятельности, как правило, являются эмоцио-

нально нагруженным, что обуславливается, с одной стороны, содержанием проблемного поля профессии (например, в социальной работе это жизненные проблемы и трудные жизненные ситуации), с другой стороны, особенностями клиентов, среди которых не редко встречаются так называемые «трудные клиенты» (негативно, агрессивно настроенные, немотивированные, клиенты с экспертной позицией и т.д.). Указанные трудности часто усугубляются размытыми границами профессиональной компетенции, отсутствием достаточного количества технологий решения профессиональных задач, неопределенностью критериев оценки. Так, нечеткие границы профессиональной компетенции, неопределенность круга должностных обязанностей приводят к тому, что одни работники оказываются чрезмерно перегруженными, а другие – недогружены. Сверхурочная работа, большое количество клиентов, важность решаемых проблем, недостаточная самостоятельность в принятии решений, низкое вознаграждение за труд могут стать причинами для развития профессионального стресса работников. В результате в сфере социальных услуг клиенты все чаще сталкиваются с циничными, пессимистичными, равнодушными специалистами.

Таким образом, для специалистов социальной сферы актуализируется потребность в развитии умений:

- быстро восстанавливаться после взаимодействия с «трудным клиентом»;
- применять способы защиты собственного эмоционального состояния;
- активизировать личностные ресурсы для повышения эффективности профессионального взаимодействия.

Отсутствие навыков эмоциональной саморегуляции у специалистов социальной сферы может приводить к развитию синдрома профессионального выгорания.

1.3. Факторы эмоционального напряжения и способы их предупреждения

В литературе выделяют следующие общие факторы эмоционального напряжения: потребность в социальном одобрении; отсутствие результатов или их недостаточное количество; низкий уровень энергии, усталость.

Потребность в социальном одобрении проявляется в постоянном ожидании внешней оценки своих действий. Ярко выраженная потребность в социальной оценке указывает на то, что человек находится на уровне бытового, обыденного мышления, на котором невозможно получить ресурсы для развития эмоциональной саморегуляции. При работе с данным фактором эмоционального напряжения необходимо развивать навыки анализа (ментальный уровень) и планирования (уровень событий). Алгоритм эмоциональной саморегуляции в данной ситуации будет выглядеть следующим образом: осознать и принять, что социальная оценка дается на основе правил, норм – проанализировать данные нормы – решить, в какой форме эти нормы могут быть интериоризированы или отвергнуты – сформировать личную систему норм – постоянно оценивать гармоничность собственной жизнедеятельности по новым нормам.

Фактор отсутствия результатов или их недостаточного количества проявляется в постоянной негативной оценке собственных результатов. Основными техниками эмоциональной саморегуляции в ситуации воздействия данного фактора являются техника «Три результата дня» и техника «Три минуса дня».

Техника «Три результата дня»: необходимо найти партнера по целям жизнедеятельности и каждый день обмениваться с ним основными положительными результатами в той сфере, в которой человек испытывает повышенное эмоциональное напряжение. Основная задача применения данной техники: сосредоточить внима-

ние на результативности деятельности, не игнорируя при этом те задачи, которые решить не удалось. В настоящее время данная техника признается одним из самых действенных инструментов профилактики стресса.

Техника «Три минуса»: необходимо каждый день отмечать некоторые детали, которые вызывали напряжение, стресс. При этом важно фокусировать внимание на бытовых вещах, «мелочах». Например, долго не могли войти в вебинарную комнату, не пришла ссылка на необходимые ресурсы, коллега не передала важную информацию и осталось мало времени сделать отчет. Анализ подобных ситуаций позволяет убрать их излишнюю эмоциональную нагрузку и выработать способы предупреждения.

Обратим внимание, что указанные техники необходимо применять в сочетании друг с другом, что позволяет достичь баланса, не фокусируясь только на положительных или только на отрицательных результатах деятельности.

Низкий уровень энергии, усталость возникает вследствие недостаточного развития навыков планирования, в том числе планирования отдыха и восстановления. Отдых – важнейший вид деятельности человека, который обязательно необходимо включать в расписание наряду с трудовой, бытовой и другими видами деятельности. Важно развивать навыки осознанного планирования отдыха, которые предполагают анализ способов и средств с выбором наиболее эффективных, приводящих к наиболее полному расслаблению и восстановлению ресурсов организма, как физических, так и психических.

Особое место в научном изучении факторов эмоционального напряжения занимает подход, сформировавшийся на основе модели многоуровневого развития человека. Согласно модели эволюции личности М. Пальчика, человек в течение жизни проходит 8 уровней развития. При этом уровни развития не сменяют друг друга поступательно и последовательно, человек перемещается между

уровнями в произвольном порядке, может возвращаться на один и тот же уровень несколько раз. Уровень развития, на котором человек находится в данный момент, служит маркером степени сформированности у него навыков эмоциональной саморегуляции. Соответственно, все уровни можно расположить иерархично по критерию эмоционального контроля: чем выше уровень, тем лучше человек управляет своими эмоциональными состояниями.

Можно выделить восемь основных уровней развития человека.

1. Уровень физического развития – это первый уровень развития человека, начинается сразу после рождения и связан с формированием восприятия окружающего мира через информацию болевых рецепторов. На данном уровне человек может воспринимать даже мелкие детали, но фрагментарно, привязанными к конкретному моменту.

2. Уровень ощущений. Восприятие человека уже не ограничивается собственным телом, но осознание все еще возникает в процессе непосредственного взаимодействия человека с объектами восприятия благодаря органам чувств. Ощущения определяются как комфорт или дискомфорт в терминах чувственных качеств.

3. Уровень эмоций – восприятие окружающего пространства через функции мозга, отвечающие за мгновенные реакции. Находясь на уровне эмоций, человек не способен к рациональному мышлению, анализу, рефлексии. На этом уровне не осознается контекст происходящего, доступны только простейшие смыслы.

4. Уровень бытового или обыденного мышления. На данном уровне человек способен делать простые обобщения: «Я раздражаюсь», «Я ничего не успеваю» и т.д. При этом человек уже осознает контекст, но он ограничивается объектами восприятия на момент переживания, а прошлое и будущее оказывается недоступно. Поэтому на данном уровне человек не может формулировать стратегические задачи, даже краткосрочное планирование затруднено. В основном на этом уровне человек использует

определения, сформулированные другими людьми и внешние нормы. На этом уровне человек не способен к рефлексии, оценивание собственной деятельности происходит на основе внешнего экспертного мнения.

5. Ментальный уровень (уровень интеллекта). Вырабатывается способность анализировать, сравнивать и формулировать собственные выводы, начинает формироваться и осознаваться индивидуальная картина мира. Человек уже способен выявлять причинно-следственные связи между воспринимаемыми объектами, формируются навыки научного познания и стратегического планирования.

6. Уровень событий. На этом уровне происходит переживание событийного потока (плавного перехода из одного события в другое). При этом события максимально индивидуализированы, поэтому важное значение приобретает их смысловое наполнение. На этом уровне развития человек получает либо результат, либо удовольствие от процесса, действия, деятельности. Человек находится на данном уровне развития, если вся его деятельность либо приносит результат, либо приносит удовольствие от процесса выполнения. Если на ментальном уровне человек мыслит стереотипами, то на уровне событий превалирует внутренне осмысленное восприятие окружающей реальности, а, следовательно, более ценностное. Уровень событий – это уровень действия в отличие от ментального уровня, на котором формируется мотивация к действию.

7. Уровень ценностей – формирование базовых основ жизнедеятельности. На данном уровне происходит формирование целостной картины мира, выстраивается иерархия смыслов. На этот уровень каждый человек так или иначе возвращается в периоды жизненных кризисов, когда происходит переосмысление базовых целей жизни.

8. Уровень миссии формирует осознание человеком своего призвания в жизни, индивидуального жизненного пути.

Согласно подходу многоуровневого развития человека эмоциональное напряжение ниже, если человек большую часть времени находится на уровне событий. Уровень интеллекта эффективен в эмоциональной саморегуляции на первом ее этапе: если слишком долго анализировать свое эмоциональное состояние и не переходить к действиям, то эмоциональное напряжение может существенно возрастать.

Таким образом, успешная эмоциональная саморегуляция возможна посредством перехода на уровень событий, что в свою очередь достигается развитием навыков планирования: определение задач и необходимых действий для их достижения с обозначением конкретных сроков.

На основе анализа общих факторов эмоционального напряжения выделяют частные факторы эмоционального напряжения специалистов социальной сферы. Условно все их можно разделить на две группы: организационные и личностные. К организационным факторам относятся: несоответствие специалиста требованиям, предъявляемым к профессии; отсутствие систем адаптации молодых специалистов (институт наставничества); ненормированный график работы; отсутствие продвижения по карьерной лестнице; однотипность решаемых задач; напряженный психологический климат в коллективе; отсутствие профессиональной поддержки (супервизия); исключение работников из системы управления социальной службой. В группу личностных факторов входят высокий уровень нейротизма, тревожность, низкая самооценка, неэффективные стратегии поведения в стрессовых ситуациях, слабая или, наоборот, слишком сильная рабочая мотивация, низкая личностная выносливость.

Обратим внимание, что большинство авторов придерживаются точки зрения, что организационные факторы эмоционального напряжения являются вторичными, их значение зависит от восприятия ситуации работником. Мотивационные аспекты личности,

понимание себя, владение навыками совладения с эмоциональными состояниями становятся определяющими в процессе формирования синдрома профессионального выгорания.

1.4. Методы и техники эмоциональной саморегуляции

Важной задачей эмоциональной саморегуляции, наряду с определением факторов эмоционального напряжения, является умение фиксировать уровень эмоционального напряжения, не допуская перехода в состояние эмоционального выгорания.

Нервная система человека включает симпатическую и парасимпатическую нервную систему. При повышенном эмоциональном напряжении активно работает симпатическая нервная система, так как отвечает за активизацию ресурсов организма. В современном обществе повышенное эмоциональное напряжение вызывают уже не только действительно серьезные потрясения, но и обыденные повседневные события, действия. Жизнь современного человека состоит из множества микрострессов. В результате симпатическая нервная система практически постоянно находится в активном состоянии, и организм редко переключается на парасимпатическую нервную систему. При этом именно парасимпатическая нервная система запускает механизмы восстановления и расслабления.

Требования современной социальной среды приводят к тому, что в настоящее время люди практически утратили умение распознавать и оценивать собственные эмоциональные состояния, что, в свою очередь, обуславливает неспособность предупреждать стресс. Современная система образования формирует совсем противоположные умения: сосредоточенность, высокая концентрация внимания, несмотря или даже вопреки эмоциональному состоянию. Во взрослой жизни это переходит в умение не замечать, иг-

норировать сигналы своего организма. Каждый раз, когда человек игнорирует симптомы перегруженности симпатической нервной системы, организм не восстанавливается и постепенно наступает истощение, сначала на уровне психических процессов («после работы прихожу, ложусь и больше ни на что нет сил»), а затем и физиологических процессов («часто болею, долго выздоравливаю»). Поэтому одной из важных задач эмоциональной саморегуляции является развитие у себя навыка наблюдения за своим состоянием с целью не допустить эмоционального выгорания, истощения. Так, в Великобритании этому навыку обучают уже в школах. Всех детей с первого года обучения знакомят с основными эмоциональными состояниями, способами их распознавания и основными техниками эмоциональной саморегуляции. Каждый ученик получает памятку-таблицу, в которой все эмоциональные состояния условно разделены на 4 группы. Первая зона – синяя. Если ученик фиксирует у себя признаки данной зоны, то эмоциональное состояние находится на спаде и необходимо восстановление энергии. Зеленая зона – эмоциональное состояние в порядке, можно концентрироваться на решении важных задач. Желтая зона – состояние перевозбуждения, нужен серьезный отдых, возможно, нужно сбросить напряжение и восстановиться. Красная зона – сильная степень эмоционального напряжения, стресс. Красная зона требует срочно остановиться, нельзя продолжать выполнять задачи, необходимо серьезно поработать с причинами стресса и продумать варианты его профилактики в дальнейшем.

В таблице предлагаются простые способы эмоциональной саморегуляции для каждой зоны, которые может сразу применить ребенок, например, подышать воздухом, поговорить с взрослыми, потанцевать, послушать музыку, порисовать, попить воды и т.д. Продолжая работу с таблицей, ученики дополняют ее своими способами расслабления и восстановления.

Для отслеживания результатов работы нервной системы человека и уровня эмоционального напряжения можно также использовать технические средства, например, приложения для смартфонов. Наиболее известным является приложение Welltory. Данное приложение используется для определения уровня эмоционального напряжения посредством фиксации вариабильности сердечного ритма (замер времени между ударами сердца).

Наряду с наблюдением и оценкой эмоционального состояния существует и множество других способов эмоциональной саморегуляции. Рассмотрим наиболее распространенные.

Метод эмоциональной саморегуляции «работа с установками»: предполагает анализ собственных установок и выявление негативных установок, приводящих к стрессу. Примерами установок человека, определяющих эмоциональное напряжение, могут быть: «У меня должно все прекрасно получаться с первого раза»; «Чтобы получить результат – нужно работать на износ»; «Все запланированные дела должны быть сделаны»; «Большие деньги – большая ответственность»; «Ребенок должен делать то, что я говорю»; «Хочешь, чтобы было сделано хорошо, сделай это сам»; «Если я не сделаю, никто не сделает». В процессе применения данной техники необходимо осознать и принять идею о том, что все люди разные, каждый уникален и неповторим, а значит установки не только могут, но и должны быть разные. Установки формируются как результат научения в процессе социализации человека. Важно проанализировать, в какой момент и почему сформировалась та или иная установка, является ли она универсальной, есть ли случаи, когда кто-то не применяет данную установку, но получает результат. Далее важно инициировать процесс замещения выявленных негативных установок новыми.

Одним из способов формирования новых установок может стать подражание ролевым моделям. В основе указанного способа – принципы теории социального научения А. Бандуры. Согласно

данной теории наиболее эффективно процесс научения происходит в результате наблюдения и подражания, при котором наблюдатели пытаются воспроизводить определенные мысли и поведение ролевых моделей. В процессе подражания ролевой модели одновременно происходит усиление намерения изменить свое поведение. Наиболее сильное влияние на поведение человека ролевая модель может оказать в том случае, если наблюдатель замечает сходство между моделью и собой. В современной действительности благодаря развитому информационному пространству возможности в выборе для себя ролевой модели практически не ограничены, в частности, можно использовать ресурсы видеоблогов в социальных сетях. Подбирая себе ролевую модель и подражая ей, мы можем избавляться от установок, вызывающих стресс и формировать установки, предупреждающие повышенное эмоциональное напряжение.

Метод эмоциональной саморегуляции «геймификация жизни». Данная техника предполагает развитие умения справляться с работой в игровом режиме. Согласно результатам исследований, у современного взрослого человека формируется «туннельное мышление», когда перспективы развития существенно ограничены определенными убеждениями, формирующими одну единственную стратегию жизни. В результате человек начинает чувствовать скуку, нехватку энергии, что приводит к эмоциональному истощению. Методика геймификации активизирует энергию, ресурсы человека посредством создания игровых ситуаций для выполнения повседневных рабочих или личных задач.

Техники, позволяющие формировать умение решать задачи в игровом режиме:

1. Техника «Три простых дела». План на каждый день должен включать три задачи, которые легко выполнить. Применение данной техники позволяет достичь позитивного эмоционального состояния прогресса.

2. Техника «Помодоро» и приложение для смартфонов Forest. В приложении выставляется на таймере время от 15 до 90 минут, в течение которого человек не должен отвлекаться от выполнения какой-то задачи. Пока условие соблюдается, приложение проецирует на экран растущее дерево, если в течение обозначенного времени человек отвечает на звонок, заходит в социальные сети, новости и т.д., дерево погибает.

3. Техника «показатели эффективности». При планировании рабочего и личного времени необходимо придумать «игровые задания»: отправить 3 письма, заполнить данные по двум показателям, разработать один урок, выполнить 80% от запланированных дел и т.д. За выполнение заданий назначается награда, которая значима для человека. Награды могут быть материальные и нематериальные. Важно разрабатывать разные по временной протяженности уровни игровых заданий: на день, на неделю, на месяц. Если предстоят интенсивные эмоционально-нагруженные дни, обязательно назначать более серьезное вознаграждение.

Метод эмоциональной саморегуляции – эмпатийное общение. Эмпатия – форма общения между людьми, которая включает в себя умение слушать другого, разделять его эмоциональное состояние. Эмпатийное общение предполагает выявление в межличностном общении тех моментов, которые приоритетны для собеседника.

Алгоритм эмпатийного ответа можно представить в виде: Чувства (переживания) – События – Поступки (поведение). К элементу «чувства» необходимо подобрать определение, которое выражало бы соответствующее случаю эмоциональное состояние и степень его интенсивности. Вторая часть эмпатийного ответа должна содержать свидетельства о тех событиях в жизни человека, его поведении, поступках, которые обусловили его переживания.

Если эмпатичный ответ был сформулирован верно, то собеседник утвердительно кивает, говорит фразы: «точно», «верно»

или пытается детальнее, основательнее раскрыть свою проблему. Если эмпатичный ответ был сформулирован не верно, то собеседник молчит, пытается сменить тему, говорит, что это не совсем то, что он имел в виду.

Основные правила эмпатийного ответа:

1. Ответ должен быть кратким, конкретным и точным.
2. Ответ должен быть эмоционально конгруэнтным. Необходимо эмоционально подыгрывать собеседнику. Если собеседник слишком возбужден, раздражен, то слыша в ответ размеренную, унылую речь, он не получит в полной мере эмпатийного отклика. Это не значит, что нужно полностью подражать собеседнику, необходимо разделять его эмоциональное состояние.

Основные ошибки эмпатийного ответа:

1. Ответ был сформулирован в форме вопроса.
2. В ответе использованы клише, например, «у меня такая же проблема», «как я Вас понимаю», «как я Вам сочувствую».
3. В ответе дан совет или рекомендация.
4. Использование в эмпатийном общении выражение симпатии/сожаления. Симпатия основана на согласии с собеседником, эмпатия на понимании. Сожаления ставят собеседника в ситуацию «жертвы», эмпатия помогает снять остроту переживаний, чтобы найти решение.

Метод эмоциональной саморегуляции «внутренний диалог». Метод предполагает выстраивание мысленного диалога с человеком, вызывающим повышенное эмоциональное напряжение в общении. В процессе диалога необходимо проанализировать, какие именно чувства вызывает общение с данным человеком и какие возможные причины эмоционального напряжения в этой ситуации. В результате можно сформировать новую стратегию поведения при взаимодействии с данным человеком.

Помимо указанных методов эмоциональной саморегуляции в литературе представлены множество других техник и способов

предупреждения повышенного эмоционального напряжения. При выборе методов эмоциональной саморегуляции важно учитывать индивидуальные особенности человека, характеристики его ситуации и окружающей среды.

Контрольные вопросы

1. Что такое психическое здоровье?
2. Перечислите основные критерии психического здоровья.
3. Дайте определение саморегуляции.
4. Какие основные элементы включает в себя саморегуляция как процесс?
5. Что такое эмоциональный интеллект человека?
6. Охарактеризуйте эмоциональную саморегуляцию как структурный элемент эмоционального интеллекта человека.
7. Что такое эмоция?
8. Назовите основные отличительные характеристики эмоций человека.
9. Дайте определение эмоциональной саморегуляции.
10. Как соотносятся понятия саморегуляции, эмоциональной саморегуляции и эмоционального интеллекта?
11. Охарактеризуйте роль эмоциональной саморегуляции в сохранении и укреплении психического здоровья специалистов социальной сферы.
12. Какие факторы определяют повышенное эмоциональное напряжение специалистов социальной сферы?
13. Охарактеризуйте организационные факторы повышенного эмоционального напряжения специалистов социальной сферы.
14. Охарактеризуйте личностные факторы повышенного эмоционального напряжения специалистов социальной сферы.
15. Какие основные этапы входят в систему эмоциональной саморегуляции?

16. Охарактеризуйте роль рационализации в эмоциональной саморегуляции.

17. Что такое психосоматические заболевания?

18. Как влияет повышенное эмоциональное напряжение на развитие психосоматических заболеваний?

19. Что такое аффирмации?

20. Охарактеризуйте аффирмации как средство эмоциональной саморегуляции.

21. Опишите основные методы и техники эмоциональной саморегуляции.

Литература

1. Андруш, В.Г. Охрана труда: учебник / В.Г. Андруш, Л.Т. Ткачева, К.Д. Яшин. – Минск: РИПО, 2019. – 337 с.
2. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – Санкт-Петербург: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Болдырева, Т.А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации / Т.А. Болдырева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 332 с.
4. Бруснева, В.В. Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе: учебное пособие / В.В. Бруснева, В.В. Горбунова. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. – 142 с.
5. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва: Изд-во АСТ, 2009. – 480 с.
6. Дегтярев, А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии / А.В. Дегтярев // Психолого-педагогические исследования. – 2012. – № 2. – URL: <http://psyjournals.ru/psyedu.ru/2012/n2/53525.shtml>.
7. Дьяконов, И.Ф. Практическая психогигиена / И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова, Б.В. Овчинников. – Москва: СпецЛит, 2017. – 127 с.

8. Залевский, Г.В. Психогигиена в контексте психологии здоровья: краткая история, задачи и проблемы / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина // Сибирский психологический журнал. – 2012. – № 45. – С. 32–38.
9. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / М.Г. Иванова. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 47 с.
10. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2013. – 784 с.
11. Костакова, И.В. Эмоциональный интеллект как фактор профессиональной самореализации психологов / И.В. Костакова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Педагогика, психология. – 2014. – № 4 (19). – С. 84–87.
12. Основы медицинских знаний: учебное пособие / И.Г. Кретова, Т.С. Ильичева, Г. В. Прокопов [и др.]. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2004. – 508 с.
13. Пальчик, М. Квантовая модель эволюции личности / М. Пальчик. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство. – 2007. – 368 с.
14. Кэррол, Э.И. Психология эмоций / Э.И. Кэррол [пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева]. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 460 с.
15. Правдина, Л.Р. Психология профессионального здоровья: учебное пособие / Л.Р. Правдина. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 208 с.
16. Пырьев, Е.А. Психология труда: учебное пособие / Е.А. Пырьев. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 458 с.
17. Рогов, Е.И. Психология становления профессионализма (в социномических профессиях) / Е.И. Рогов. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 339 с.
18. Савенышева, С.С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии / С.С. Савенышева //

- Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 1, Том 7. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN119.pdf>.
19. Социальная работа: введение в профессиональную деятельность: учебное пособие / отв. ред. А.А. Козлов. – Москва: КНОРУС, 2005. – 368 с.
 20. Хей, Л. Исцели себя сам / Л. Хей. – Москва: Эксмо-Пресс, 2016. – 400 с.
 21. Шнайдер, М.И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта / М.И. Шнайдер // Гуманизация образования. – 2016. – № 4. – С. 58 – 64
 22. Экман, П. Узнай лжеца по выражению лица / П. Экман – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 272 с.
 23. Юрьева, О.В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности / О.В. Юрьева // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2019. – № 1. – С. 55–63.

Тема 2. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Вопросы для изучения

1. Понятие и причины возникновения синдрома эмоционального выгорания.
2. Симптомы и фазы протекания синдрома эмоционального выгорания.
3. Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

2.1. Понятие и причины возникновения синдрома эмоционального выгорания

Научное изучение проблемы выгорания специалистов «помогающих профессий» было инициировано запросом практики. Руководство американской службы психологической и социальной поддержки было замечено: специалисты, которые по роду своей деятельности постоянно взаимодействуют с людьми (специалисты социальной работы, психологи, врачи, медсестры), довольно часто теряют эмоциональную устойчивость: они чувствуют физическое и эмоциональное истощение, становятся вспыльчивыми и раздражительными, утрачивают интерес к работе и даже перестают справляться с профессиональными обязанностями.

Исследование причин появления этого «профессионального недуга» привело к открытию особой формы стресса – стресса общения.

Первые работы по «выгоранию» появились в 70-е годы в США. Термин введенный американским психиатром Х.Д. Фрейдбергом в 1974 г., дал этой форме стресса точное и выразительное название, – «burnout» («выгорание»). Он определил его как некое расстройство неизвестной породы, возникающее у профессионалов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках. Его работы положили начало пониманию профессионального выгорания как следствия эмоционального переутомления специалистов, которые по роду своей профессиональной деятельности много общаются с людьми, что приводит к излишней потере энергии. Ранние исследования феномена профессионального выгорания условно можно назвать психофизиологическими, или медицинскими. Они базировались на идее биолога Ганса Селье о стрессе и дистрессе. Профессиональное выгорание рассматривалось как «длительный, растянутый во времени рабочий стресс», «разновидность хронического стресса», «негативные изменения в психическом состоянии и личности специалиста под влиянием профессиональных стрессоров». В качестве основного стрессора рассматривались клиенты социальных служб [1].

В настоящее время существует много определений синдрома эмоционального выгорания, в основу которых положено понятие «истощения» в процессе профессиональной деятельности.

Р. Шваб (1984) утверждает, что синдром (феномен) «эмоционального выгорания» возникает у профессионалов, вовлеченных в длительный, тесный и эмоционально напряженный контакт с другими людьми.

А. Пайнс (1982) определяет широкий круг профессионалов, испытывающих синдром (феномен) «эмоционального выгорания». Она относит сюда консультантов, психологов, психиатров, социальных работников, полицейских, тюремный персонал, учителей, медицинских работников, юристов и политиков [2].

Исследовательница этого феномена К. Маслач считает, что синдром эмоционального выгорания – это синдром эмоционального и физического истощения, которое вызывает деформацию самооценки, отрицательно сказывается на отношении к работе и снижает понимание и сочувствие к клиентам. К. Маслач утверждает, что выгорание появляется там, где общение с людьми занимает большую часть рабочего времени, а это в свою очередь остро ставит вопрос взаимодействия личного «Я» и общественного «Ты». Если человек забывает о «Я» и растворяется в «Ты», он выгорает [3].

Психолог Р. Кочюнас рассматривал синдром эмоционального выгорания как сложный психофизиологический феномен, который он определял как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки в процессе работы. К. Кондо определяет синдром эмоционального выгорания как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений.

Сначала выгорание называли состоянием и отмечали его симптоматические признаки [1].

Затем возникла точка зрения, что это защитная реакция на стрессовые воздействия. Отечественный исследователь В.В. Бойко писал, что «эмоциональное выгорание» представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [4].

В 80-е годы в отечественной литературе появилось понятие «выгорания», которое в большинстве случаев рассматривалось как «болезнь общения», которая является следствием душевного переутомления (Л.А. Китаев-Смык, 1983). В отечественной науке также накоплены данные о «выгорании», существующем в сфере профессий типа «человек-человек», которое определяется, прежде

всего, через симптомы физического утомления и эмоциональной истощенности.

Исследования последних лет подтвердили жизненность синдрома «эмоционального выгорания», а также его расширение и распространение.

Показано наличие синдрома «эмоционального выгорания» у учителей, у управленцев, воспитателей детских садов, пенитенциарных работников, а также, по мнению Е.П. Ильина, у представителей профессий, еще не исследованных психологами [5].

В последние годы теоретические разработки проблемы «выгорания» за рубежом активно прогрессируют. Этому способствует возникновение единого соглашения по операциональному определению «выгорания», появление валидных методик исследования. В десятом пересмотре Международной классификации болезней синдром «выгорания» был описан под рубрикой Z.73.0 как «Выгорание – состояние полного истощения».

У зарубежных и отечественных исследователей, изучавших синдром эмоционального выгорания, существует единая точка зрения на структуру психического выгорания [1].

2.2. Симптомы и фазы протекания синдрома эмоционального выгорания

В настоящее время известны три модели «эмоционального выгорания» и соответствующие методы его оценки. Согласно первой модели «выгорание» – это состояние физического и психического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Данная трактовка близка толкованию «выгорания» как синдрома «хронической усталости». В противоположность двум другим подходам приверженцы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» какими-либо

определенными социальными группами. Вторая модель представляет «выгорание» как двухмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации [6].

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель «выгорания» (К. Маслач, Б. Пелман, Е. Хартман и др.).

Обобщив многие определения «выгорания», они выделили три главных компонента этого образования: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений (сниженную рабочую продуктивность) [3].

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением как раньше. Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы, циничного отношения к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и т.д. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Возникающие негативные установки могут иметь поначалу скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам [7].

1. Предупреждающая фаза:

а) чрезмерное участие:

- чрезмерная активность, чувство незаменимости;
- отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований;
- ограничение социальных контактов;

б) истощение:

- чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев.

2. Снижение уровня собственного участия:

а) по отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам и т.д.

Потеря положительного восприятия коллег:

- переход от помощи к надзору и контролю;
- приписывание вины за собственные неудачи другим людям;

– доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам, пациентам – проявление негуманного подхода к людям;

б) по отношению к остальным окружающим:

- отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки;

в) по отношению к профессиональной деятельности:

- нежелание выполнять свои обязанности;
- искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени;

– фаза деструктивного поведения – акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой;

г) возрастание требований:

– потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях.

– чувство переживания того, что другие люди используют тебя; зависть.

3. Эмоциональные реакции:

а) депрессия:

- постоянное чувство вины, снижение самооценки;
- бесосновательные страхи, лабильность настроений, апатия;

б) агрессия:

– защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах;

- отсутствие толерантности и способности к компромиссу;
- подозрительность, конфликты с окружением.

4. Фаза деструктивного поведения:

а) сфера интеллекта:

- снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий;

- ригидность мышления, отсутствие воображения;

б) мотивационная сфера.

- отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям;

в) эмоционально-социальная сфера:

- безразличие, избегание неформальных контактов;

- отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу;

- избегание тем, связанных с работой;

- самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука.

5. Психосоматические реакции:

- снижение иммунитета;

- неспособность к релаксации в свободное время;

- бессонница, сексуальные расстройства;

- повышенное давление, тахикардия, головные боли;

- боли в позвоночнике, расстройства пищеварения;

- зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

6. Разочарование:

- отрицательная жизненная установка;

- чувство беспомощности и бессмысленности жизни;

- экзистенциальное отчаяние.

Анализируя фазы развития синдрома эмоционального выгорания, можно заметить определенную тенденцию: сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. На первом этапе развития феномена профессиональная деятельность является главной ценностью и смыслом всей жизни человека. В случае несоответствия между собственным вкладом и по-

лученным или ожидаемым вознаграждением появляются первые симптомы выгорания. Происходит обезличивание отношений между участниками этого процесса, которое подавляет проявления гуманных форм поведения между людьми и создает угрозу для личностного развития представителей социальной профессии [8].

К. Маслач в 1981 году выделила три аспекта в симптоматике «эмоционального выгорания» [9]:

1. Чувство эмоционального истощения. По мере исчерпания эмоциональных ресурсов профессионалы чувствуют, что не могут больше отдавать себя клиентам так, как они это делали раньше.

2. Тенденция развивать отрицательные отношения к клиентам. Этот аспект «эмоционального выгорания» К. Маслач называет «дегуманизацией» или «деперсонализацией».

3. Развитие негативного отношения к себе и своей работе. К. Маслач называет этот аспект «потерей ощущения личных достижений».

Согласно исследованиям В.В. Бойко «эмоциональное выгорание» характеризуется наличием следующих симптомов [10]:

- неудовлетворенность собой;
- «загнанность в клетку»;
- переживание психотравмирующих ситуаций;
- тревога и депрессия;
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;
- эмоционально-нравственная дезориентация;
- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция профессиональных обязанностей;
- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личностная отстраненность;
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

Существует несколько подходов к рассмотрению стадий (этапов) «эмоционального выгорания». Рассмотрим некоторые суще-

ствующие классификации, созданные основоположниками идеи burnout («эмоционального выгорания»). Спаньол и Капуто выделяют 3 стадии синдрома эмоционального выгорания. Согласно теориям ученых Spaniol и Caputo, у индивидуума, подверженного выгоранию *первой степени*, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки этого процесса. Эти признаки и симптомы проявляются в легкой форме и выражаются в заботе о себе, например, путем расслабления или организации перерывов в работе. На *второй стадии* выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Человек может чувствовать себя истощенным после хорошего сна и даже после выходных. Для заботы о себе ему требуются дополнительные усилия. Признаки и симптомы *третьей стадии* выгорания являются хроническими. Могут развиваться физические и психологические проблемы типа язв и депрессии; попытки заботиться о себе, как правило, не приносят результата, а профессиональная помощь может не давать быстрого облегчения. Человек может подвергать сомнению ценность своей работы, профессии и жизни таковой.

По мнению К. Маслач, «выгорание» может также проявляться в виде трех стадий. Например, на первой стадии «выгорания» индивидуум истощен эмоционально и физически и может жаловаться на головные боли, простуду и различные боли. Для второй стадии «выгорания» характерны два набора симптомов. Например, у работника может развиваться отрицательное, циничное и обезличенное отношение к людям, с которыми он работает (включая и коллег, и клиентов), или у него могут возникать негативные мысли относительно себя из-за чувств, которые у него возникают к клиентам. Чтобы избежать этих негативных чувств, человек уходит в себя, выполняет только минимальное количество работы и не хочет ни с кем ссориться. У индивидуума могут проявляться признаки и симптомы одной или обеих групп. Заключительная стадия, полное

«выгорание», которая, согласно Маслач, обнаруживается нечасто, выливается в полное отвращение ко всему на свете. Человек обижен на самого себя и на все человечество. Жизнь кажется ему неуправляемой, он не способен выразить свои эмоции и не способен сосредоточиться. На первых двух стадиях «выгорания» индивидум может восстановиться, но, чтобы «вернуться», ему необходимо либо научиться жить с тем, что есть, либо изменить ситуацию. К. Маслач заявляет, что полностью «выгоревший» человек, вероятно, не изменится. Однако спешит добавить следующее: для того, чтобы окончательно утверждать это, необходимы дополнительные исследования [9].

Д. Эдельвич, А. Бродски предлагают следующую классификацию этапов «выгорания»:

1-й этап – *«Идеалистический энтузиазм»*. Человек приходит на работу в службу помощи другим, чтобы строить свою жизнь, а не зарабатывать деньги. Движущей силой является желание помогать другим. Специалисты начинают деятельность с высоких надежд и нереалистичных ожиданий. Если такой идеализм не уточняется профессиональным инструктированием и образованием, которые могут точно определить содержание работы и характеристики приемлемого результата, специалист неизбежно войдет в следующий этап, этап «застоя» (стагнации).

2-й этап – *«Застой» (стагнация)*. Процесс своеобразной остановки после первых разочарований. Появляется чувство дискомфорта от собственных больших ожиданий. Начинает замечаться то, что казалось незначительным: низкая зарплата, слишком продолжительный рабочий день. Испытывается замешательство, характеризуемое вопросом: почему реальная деятельность (моя работа) не совсем то, чем она «должна быть». Если внутренние и внешние ресурсы не активизированы на этом этапе, то личность входит в следующий этап «выгорания» – «фрустрацию».

3-й этап – «Фрустрация» («сигнальная лампочка»). На этом этапе специалисты, призванные «давать другим то, в чем они нуждаются», обнаруживают, что они сами не получают того, в чем нуждаются. Специалисты начинают подвергать сомнению эффективность, значение своей деятельности, возможности соучастия с клиентом перед лицом этих «сверхпрепятствий». Эффект «выгорания» очень «заразен», расстройство одного сотрудника может вызвать «эффект домино», таким же образом влияя на других. Если проблема не решается, то личность вступает в последний этап «выгорания» – апатию.

4-й этап – «Апатия». Это естественный механизм защиты от фрустрации. Апатия это и есть собственно «выгорание». Это состояние, когда личность хронически фрустрирована работой, однако нуждается в работе, чтобы выжить. Апатия формирует отношение, что «работа – это просто работа». Это означает стремление работать лишь минимум, только требуемое время и стремление «избегать вызовов» (избегание работы с клиентом всякий раз, когда это возможно) [1].

Все выше обозначенные классификации объединяет тот факт, что стадии (этапы) «эмоционального выгорания», обозначенные в них, отличаются преемственностью и последовательностью.

Классификация В.В. Бойко и Н.В. Козиной принципиально иная [10].

Остановимся на подробном описании фаз и характеризующих их симптомов.

Фаза «Напряжения».

Нервное (тревожное) напряжение является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов. В качестве основных причин выступают «внешние профессиональные»: трудноизмеримое содержание ра-

боты, наличие психоэмоциональных перегрузок, отсутствие четких обязанностей, чрезмерная загруженность, повышенная ответственность, эмоциональная насыщенность.

Состояния психической напряженности возникают в таких условиях деятельности, когда требуются чрезмерные психические усилия для решения поставленных задач. Для состояния напряженности характерны чувства беспокойства, тревоги и даже страха. Интеллектуальная деятельность становится более интенсивной, темп мыслительных процессов увеличивается, зачастую за счет уменьшения глубины анализа. Меняются физиологические реакции: учащается пульс, повышаются давление и температура тела, происходит прилив крови к голове. Обычно такие состояния возникают в случаях повышения ответственности, дефицита времени или при столкновении с особо трудными задачами. Для всех этих ситуаций общим является то, что они требуют от специалиста новых, нестандартных, неавтоматизированных действий [11].

Таким образом, состояние психической напряженности часто возникает вследствие того, что имеющиеся средства деятельности оказываются недостаточными, не соответствуют новым условиям.

Тревожное напряжение включает несколько симптомов:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» [3].

Проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недо-

вольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый энергетический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

3. Симптомы «загнанности в клетку».

Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, к индивиду часто приходит чувство безысходности. Он пытается что-то изменить, еще и еще раз обдумывает неудовлетворительные аспекты своей деятельности. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов. И если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку».

Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни мы часто ощущаем состояние «загнанности в клетку», и не только по поводу профессиональной деятельности.

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Тревожно-депрессивная симптоматика в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к «эмоциональному выгоранию» как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности деятельностью и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности

или месте работы. Симптом «тревоги и депрессии», – пожалуй, крайняя точка в формировании тревожного напряжения при развитии эмоционального выгорания.

Фаза «Резистенции».

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формирование защиты с участием «эмоционального выгорания» происходит на фоне редуцирования профессиональных обязанностей, стремления свести их до необходимого минимума.

Симптомы этой фазы следующие:

5. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке (подчеркиваем это обстоятельство) подключать к взаимодействию с деловыми партнерами эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях:

– если не препятствует интеллектуальной проработке информации, обуславливающей эффективность деятельности. Экономия эмоций не снижает «вхождение» в партнера, т.е. понимание

его состояний и потребностей, не мешает принятию решений и формулировке выводов;

- если не настаивает и не отталкивает партнера;
- если, при необходимости, уступает место иным, адекватным формам реагирования на ситуацию. Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партнеру подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации субъектов деятельности. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственных оценок.

6. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться».

Подобные мысли и оценки со всей очевидностью свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность с людьми не знает исключения. Врач не имеет морального права делить больных на «хороших» и «плохих». Учитель не должен решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору. Обслуживающий персонал не может руководствоваться личными предпочтениями: «этого клиента обслужу быстро и хорошо, а этот пусть подождет и понервничает».

7. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

Такое доказательство «эмоционального выгорания» имеет место в тех случаях, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями и знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что вам не хочется общаться даже с близкими. Кстати, именно домашние становятся «жертвой» эмоционального выгорания. На работе вы еще держитесь соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаетесь или, хуже того, готовы послать всех подальше, а то и просто «рычите» на супруга и детей. Можно сказать, что вы пресыщены человеческими контактами. Этот симптом также называют симптомом «отравления людьми».

8. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Термин «редукция» означает упрощение. В профессиональной деятельности, связанной с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

По пресловутым «законам редукции» нас, субъектов в сфере обслуживания, лечения, обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием. Врач не находит нужным дольше побеседовать с больным, побудить к подробному изложению жалоб. Анамнез получается скудным и недостаточно информативным.

Фаза «Истощения».

Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, появлением психосоматических и психовегетативных реакций.

Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

9. Симптом «эмоционального дефицита».

К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это ни что иное, как «эмоциональное выгорание», свидетельствует прошлое: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более сложную форму: все реже проявляется недостаток положительных эмоций, и все чаще появляются отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом «эмоционального дефицита».

10. Симптом «эмоциональной отстраненности».

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем, это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы работы с людьми эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обыч-

но переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

11. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации».

Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в сфере общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессиональной деятельности. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования.

Метафазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная деятельность с людьми.

12. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях.

Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний и т.п.

Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Процесс формирования синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко имеет принципиальное отличие от поэтапного (стадиального) развития данного явления. В отличие от стадий, характеризующихся увеличением диапазона и интенсивностью проявления одних и тех же симптомов, фазы, по мнению В.В. Бойко, не обязательно формируются в указанной последовательности. Развитие симптомов может начаться одновременно. По утверждению В.В. Бойко, измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы [11].

Анализ существующих отечественных и зарубежных исследований «эмоционального выгорания» позволяет выделить два основных подхода к изучению явления эмоционального выгорания, которые можно обозначить как общепсихологический и клинический. В первом случае «эмоциональное выгорание» – это хроническое длительное негативное эмоциональное состояние, обладающее рядом признаков (характеристик), к которому применимо обозначение «феномен» (Е.П. Ильин, Н.А. Аминов, С.Д. Хачатурян, Д. Эдельвич, А. Бродски). Во втором – нарушение психической деятельности, характеризующееся совокупностью (закономерным сочетанием) ряда симптомов, образующих синдром (В.В. Бойко, Б. Пелман, Е. Хартман, М.М. Скугаревская). В качестве ключевых

признаков в первом случае можно выделить те, которые указаны К. Маслач. Во втором случае помимо психологических выделяют и соматические (М.М. Скугаревская) [12].

Среди разнообразных подходов можно выделить три основных в зависимости от источника его возникновения: индивидуальный, интерперсональный и организационный.

Исследования, относящиеся к индивидуальному подходу, фокусируются на симптомах, которые испытывают индивиды, подвергшиеся «выгоранию». «Выгорание» рассматривается как синдром, состоящий из многих взаимосвязанных симптомов, в котором ведущим является истощение. Фрустрированные ожидания и цели рассматриваются как главная причина «выгорания». К этому подходу можно отнести работы Н. J. Freudenberger и J. Richelson (1980), J. Edelwich и А. Brodsky (1980), S.T. Meier (1983), S.E. Hobfoll и J.R. Freedy, (1993), A. Shirom (1993). Основным представителем данного подхода к проблеме «выгорания» является А. Pines [13].

2.3. Профилактика синдрома эмоционального выгорания

Важным методом профилактики синдрома эмоционального выгорания является соблюдение требований психогигиены [3].

Психогигиена – это отрасль психиатрии и гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды и образа жизни, благотворно влияющая на психическое развитие и психическое состояние человека и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья. Психическое здоровье предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Существует немало способов, используе-

мых в рамках психогигиены профилактики синдрома эмоционального выгорания. В основном акцент делается на следующие моменты: стремление к личностному росту, расширение кругозора по проблемам, т.е. информированность, четкое разделение личной жизни и профессиональной деятельности, расширение своих социальных контактов, рационализация профессиональной деятельности, система поощрения.

Предлагаются следующие способы профилактики синдрома эмоционального выгорания: культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью; сочетание работы с учебой, исследованиями, написанием научных работ; внесения разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций; поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техниками расслабления, медитации, удовлетворительная социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий) во взаимоотношениях с которыми существует баланс; стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничужения и агрессивности; способность к самооценке без упования только на уважение окружающих; открытость новому опыту, умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивного результата в работе и жизни; обдуманное обязательство; чтение не только профессиональной литературы, но и другой литературы для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу; участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно; участие в работе профессиональных групп, дающей возможность обсудить возникновение

личных проблем, связанных с работой; хобби, доставляющие удовольствие.

Способы восстановления профессиональной деятельности:

1. Участие в работе профессиональных групп.
2. Пребывание в профессиональной субкультуре.
3. Работа со специальной литературой.
4. Повышение уровня квалификации специалиста.

Методы восстановления психического здоровья весьма широки, но выбирать их следует с учетом индивидуальных особенностей и специфики выполняемой работы.

Контрольные вопросы

1. Каковы ваши ожидания от будущей профессиональной деятельности?
2. Что такое синдром профессионального выгорания?
3. Расскажите о способах профилактики синдрома эмоционального выгорания.
4. В чем заключаются особенности возникновения и протекание синдрома эмоционального выгорания?
5. Какие факторы способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания?

Литература

1. Профессиональное выгорание специалистов социальной сферы: диагностика, профилактика, реабилитация: пособие для социальных работников и психологов / под ред. Н.Г. Осуховой. – Москва, 2010.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – Санкт-Петербург: Питер, 2005.
3. Фокин, В.А. Синдром эмоционального выгорания у социального работника и методы его профилактики / В.А. Фокин // Материалы III Международной научно-практической конференции в 5 томах. Роль университетов в поддержке гуманитарных научных исследований. Издательство ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2008.
4. Аминов, А.Н. Российская энциклопедия социальной работы / А.Н. Аминов // Синдром эмоционального выгорания: В 2 т. Т. 2. – Москва, 1997.
5. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.
6. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 272 с.
7. Макарова, А.Г. Синдром эмоционального выгорания / А.Г. Макарова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.myword.ru/index.php?Automodule=downloads&showfile=1292>
8. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2005. – 132 с.
9. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 528 с.
10. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург: Питер, 1998. – 345 с.
11. Бойко, В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург: Сударья, 2000. – 32 с.

12. Ладзина, Н. Профессиональная деформация личности и можно ли ее избежать / Н. Ладзина // Деловой Усть-Каменогорск. – 2002. – № 8. – С. 18–19.
13. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 336 с.
14. Maslach, C. Job burnout how people cope / C. Maslach // Public Wealf, Spring. – 1978. – P. 56.

РАЗДЕЛ II. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ



Тема 3. СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА¹

Вопросы для изучения

1. Роль социальной среды в сохранении социального здоровья общества.
2. Понятие социальной среды, ее структура:
 - Пространственно-предметный элемент среды и его структура.
3. Социальный элемент среды и его структура:
 - Влияние факторов социальной среды на социальное здоровье подрастающего поколения.
4. Коррекция социальной среды в соответствии с возрастными особенностями человека.

3.1. Роль социальной среды в сохранении социального здоровья общества

Социальная среда, представляющая собой совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных

¹ В разделе использованы материалы учебного пособия Ю.В. Карповой, Л.В. Куриленко «Средовой подход к подготовке специалистов социальной работы» / Ю.В. Карпова, Л.В. Куриленко; Федеральное агентство по образованию. – 2-е изд., перераб. и доп. – Самара: Изд-во «Самарский университет». 2007. – 164 с.

условий существования, формирования и деятельности индивидов и социальных групп, призвана выстраивать некое целостное психосоциальное пространство, в котором имеющие место влияния, отношения, образующие это пространство, влияют на результат его воздействия на человека. Фундаментальное влияние на человека имеет природа в своем непосредственном, а также опосредованном социальной формой виде, природа в самом широком смысле слова, причем не только биосфера, но и весь космос. «И человек, – писал А.Л. Чижевский, – и микроб – существа не только земные, но и космические, связанные всей биологией, всеми молекулами, всеми частицами своих тел с космосом, с его лучами, потоками и полями» [15, с. 331].

Приобщение человека к социальной жизни, проявление его уникального во всеобщем осуществляется через включение личности в социальные группы, в рамках которых возникает психическая общность. Социальные группы, из которых образуется общество, непосредственно связаны с вариативностью поведения, разнообразием функций входящих в общество людей.

Влияние среды – необходимое условие воспроизводства творческой личности. Она при правильной организации:

- способна углубить представления человек об особенностях его характера, потребностях, мотивах, привычках и способностях;
- помочь ему в осознании его профессиональных склонностей, интересов и способностей;
- расширить сферу мыслительной деятельности человека в направлении его профессионального самоопределения;
- побудить человека заняться самовоспитанием, саморазвитием, самосовершенствованием;
- оказать помощь конкретному человеку в поисках резервных возможностей по преодолению негативных качеств личности.

Среда служит проводником информации самого разного характера – от наиболее абстрактных понятий и самых возвышенных чувств до самых банальных, предрассудочных представлений. Кроме того, влияние на личность оказывает соотношение различных уровней, стилей общения, складывающихся в среде.

Среда специфична по стилю, языку, эстетике, этическим и этническим особенностям. Поэтому в рамках характеристики социальной среды можно спрогнозировать нравственно-духовную составляющую социального здоровья развивающейся личности.

Один из важнейших факторов развития индивида – звучащий вокруг него язык и при смешении стилей общения личность именно в языке ищет подсказку, ключ, чтобы различить нужное и искреннее.

Среда несет в себе информацию о корнях возникновения личности, причем не навязывая человеку эту информацию. Желающий же может ею овладеть. В этом случае жизнь станет развитием его судьбы, а отношение человека к миру будет значительно глубже по содержанию.

Среда является неким «проявителем» действий уже устоявшейся, зрелой личности. Она может помочь выяснить, насколько сбалансированным, не навязанным было ее воздействие на личность. Это выясняется по реакции личности. Личность либо максимально полно использует первую же возможность не согласиться с общепринятым или официально принятым, либо самостоятельно продолжает развивать чувство солидарности с окружающими, воспринимает стиль общения или отторгает его и таким образом включается в общество или противопоставляет себя обществу.

Поэтому социальная среда, общество, в котором находится человек, инстинктивно стремятся повернуться к нему своей лучшей стороной, и только впитывая все многообразие внешних проявлений, личность может развивать свой внутренний мир.

Следовательно, для оптимизации воздействия среды на личность необходимо, с одной стороны, не абсолютизировать возможности регулирования этой сложной, многообразной системы отношений, а с другой стороны, не полагаться полностью на спонтанность, саморегуляцию процессов взаимодействия среды и личности.

3.2. Понятие социальной среды, ее структура

Анализ понятий социальной среды ведущих зарубежных и отечественных ученых демонстрирует ряд специфических особенностей среды, которые играют существенную роль во влиянии ее элементов на человека: среда – это, во-первых, комплекс условий влияния на человека; во-вторых, это естественная среда обитания человека; от того, какого качества условия будут созданы, такого качества естественная среда жизнедеятельности человека и будет иметь место.

Таблица 1. Основные понятия среды

ФИО авторов	Толкование понятия «среда»
А Менегетти	Среда – это та или иная совокупность условий и влияний, окружающих человека
Г.П. Щедровицкий	Среда – это комплекс природных, физических, химических, биологических и социальных факторов, которые могут влиять прямо или косвенно, мгновенно или долговременно на жизнь и деятельность людей
Дж. Гибсон	Среда – это совокупность элементов, при сложении своих отношений, составляющих пространство и условия жизни человека
С.Д. Дерябо	Среда – это не только окружающий мир, но и мир, который существует в его общении, взаи-

	модействии, взаимосвязи, коммуникации и других процессах
Б.Г. Ананьев	Среда – окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования, формирования и деятельности
В.А. Ясвин	Среда – это естественное и социальное окружение человека, обладающее комплексом влияний и условий

Взаимосвязь и взаимозависимость этих особенностей социальной среды объясняют необходимость создания такого качества условий влияния, чтобы человек, находясь внутри этих условий, чувствовал себя полноценным членом общества.

Эту закономерность подчеркивал Дж. Голд: человек и социальная среда находятся в состоянии динамического воздействия. При этом различают два вида ситуаций: когда у индивида имеется ограниченный выбор действий, впоследствии чего он вынужден адаптироваться к условиям; и когда у человека есть свобода выбора действий, и он выступает целеполагающим субъектом, воздействующим на социальную среду и сам находящимся под ее воздействием [7, с. 143].

Структура среды включает в себя два компонента – пространственно-предметный и социальный.

Под пространственно-предметным элементом социальной среды понимается совокупность пространственно-предметных свойств и отношений окружающей среды, которая может иметь естественно-природный характер (лес, море, горы, степь, растения, животные и т.п.) и/или антропогенный (продукт человеческой деятельности) характер: городская среда, парковый ландшафт, архитектурная среда, виртуальная среда (пространство, представленное на экране компьютера) и т.д.

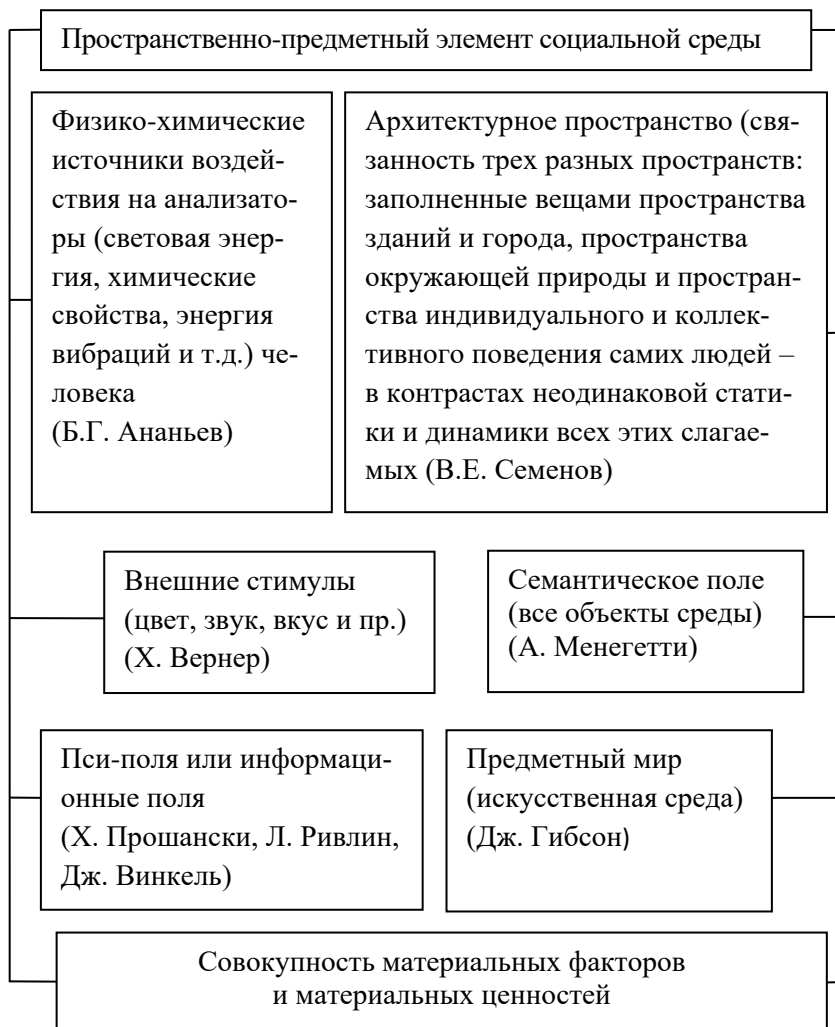


Схема 1. Структура пространственно-предметного элемента социальной среды

Влияние социальной среды на человека с точки зрения ее предметно-пространственного элемента исследовали Б.Г. Ананьев,

Дж. Винкель, А. Манегетти, Х. Прошански, Л. Ривлин, Г.П. Щедровицкий и др.

В частности, Б.Г. Ананьев, изучая механизмы формирования связей между рецепторными системами, пришел к выводу, что у человека в результате взаимодействия со средой формируется единая реакция организма, создающая целостный образ окружающего [2].

Р. Баркер утверждал, что реализация человека детерминируется условиями среды. Согласно его теории мест поведения, среда предоставляет возможность для определенного количества ролей, но в действительности ролей может быть больше, чем средовых ролей, или меньше, чем создается напряжение в обществе [11]. Ч. Меркер считал, что поведение само по себе не может быть определено вне контекста среды [17].

Согласно концепции Ф. Кланхон, человек, взаимодействуя с природой и окружающей средой, либо доминирует над ней, либо сосуществует, либо ею поработен [17]. Таким образом, ученые утверждают, что человек, взаимодействуя со средой, влияет на природную среду.

Ряд ученых считает, что среда и человек взаимовлияют друг на друга. Так, западные психологи (Г. Винкель, Л. Ривлин и др.) отмечают, что человек живет не в фиксированной среде, адаптируясь в ней и страдая, а изменяет ее. Изменяя свой мир, человек изменяется сам. «Вопрос в том, насколько человек осознает, какую среду он создает» [17].

К. Левин говорил, что изменение среды обитания человека может существенным образом изменить его мир [11].

Согласно взглядам А. Манегетти, среда обладает определенной семантикой, и человек, находясь в ней, оказывается под воздействием семантического поля, т.е. все объекты, живые и не живые, являются носителями информационных программ.

Последние взаимодействуют между собой и могут оказать как положительное, так и негативное влияние, подавлять друг друга, способствовать прогрессу или тормозить развитие и т.д.

Таким образом, согласно Дж. Голду, человек и социальная среда находятся в состоянии динамического взаимодействия. Социальная среда понимается как «полный, исчерпывающий набор условий и обстоятельств, в которых живет человек, как физических, так и социокультурных» [11, с. 43].

Г.П. Щедровицкий предлагал в контексте рассмотрения человека в его взаимоотношениях с окружающей средой охарактеризовать способ жизни и функционирования человека по отношению к среде его существования. Суть взаимоотношений человека как «внутреннего элемента» и среды как «внешнего элемента» заключается в том, что «внутренний элемент, организм, «пожирает» и перерабатывает структуру и материю внешнего элемента, среды. Можно сказать, что организм паразитирует на среде, что ее структурные и материальные особенности являются необходимым условием существования его как организма с определенной структурой» [12]. Ученым также отмечается, что в данном методологическом подходе основным объектом анализа становится функционирование или поведение человека, а все остальные свойства уже должны выводиться из него.

Некоторые исследователи подчеркивают единство среды и человека. Например, Дж. Винкель, Х. Прошански, Л. Ривлин рассматривают человека и среду как единую систему взаимодействия и акцентируют внимание на том, что «...человек и среда испытывают воздействие одного и того же поля. Более того, человек уже давно живет в искусственной им же созданной среде, которая уже поэтому несет в себе его способ восприятия мира и действия, его мотивы и ценности, то есть среда одухотворена человеком» [17, с.36].

Учеными были выделены функции социальной среды. По мнению А. Менегетти, Р. Уоррена, Г.П. Щедровицкого, ими могут

быть функции производства, распределения, потребления, социализации, социального контроля, социального участия, взаимоподдержки. Очевидно, что эти функции социальной среды направлены на развитие жизненного сценария как самого сообщества, так и отдельной личности, и группы. Следовательно, социальная среда оказывается той сферой, где реализуются все жизненно важные функции человека в социуме; определяются нормы потребления и производства, модели социально необходимого поведения; осуществляется контроль за социальным функционированием индивида в социуме через систему формальных принципов; осуществляется система поддержки отдельного индивида через различные типы организаций: религиозных, общественных, специализированных [17].

Среди разных подходов к изучению взаимоотношений человека и пространственной среды можно обозначить изучение пространственного поведения, восприятия качества окружающей среды, процессов пространственного познания и мышления, персонализации среды и т.п. С точки зрения сохранения социального здоровья человека интерес представляет последнее.

Под «персонализацией среды» понимается исходящее от человека индивидуальное ее структурирование. Именно персонализация выражает индивидуальность человека в пространственных отношениях, его уникальность как индивида – и тем самым отличает его от других людей. Считается, что такой способ субъективной организации среды является всеобщим и имеет место при взаимодействии человека с другими людьми. Невозможность персонализировать среду приводит к появлению чувства отчужденности от среды, ее чужеродности и, как следствие, к чувству незащищенности, неуверенности. Персонализацию пространственной среды связывают с такими ее качествами, как открытость и закрытость. Персонализация и владение имеют целью регулировать социальную интеракцию и удовлетворение различ-

ных социальных и физических потребностей (Ю.Г. Абрамова, Г.А. Ковалев).

В случае с персонализацией пространственной среды происходит опредмечивание («материализация») в пространстве человеком своей индивидуальности, отождествление индивидом части окружающего его пространства с самим собой, со своей личностью. Иначе говоря – наделение части пространства той субъектностью, которая присуща данному индивиду.

В пространственно-предметный элемент социальной среды входит и архитектурная среда. Так, В.Е. Семеновым было выявлено, что между архитектурной средой и поведением человека наблюдается тесная корреляция. Более того, архитектурная среда является одним из основных факторов, определяющих настроение, мироощущение людей, т.е. социально-психологический климат. Восприятие в этом случае рассматривается не только как отражение в сознании материальной структуры среды, но и как активный социальный процесс, имеющий определенную направленность и реализующийся в деятельности.

Архитектурное пространство рассматривается как «универсальный бытийный синтез», что определяет и сложность процессов восприятия. Переживание архитектурного пространства охватывает собой как бы связанность трех разных пространств: заполненные вещами пространства зданий и города, пространства окружающей природы и пространства индивидуального и коллективного поведения самих людей – в контрастах неодинаковой статики и динамики всех этих слагаемых. Слитность такого пространства заполнена всеми градациями от «опредмечивания» психики в вещах, зданиях, целом городе до их обратного «развеществления» в характерных эмоциях, состояниях «типологии повседневного поведения людей в данной предметной среде» [17, с. 44]. Психологическое состояние «присущности архитектурного пространства каждому человеку» обусловлено не только ко-

личеством, величиной пространства, в котором живет человек, но и возможностью развития социальной и творческой активности, охватывающей пространство каждодневного проживания, природу и даже космос.

Так, основываясь на работах М. Хайдеггера и Ж. Пиаже, К. Норберг-Шульц предлагает такое понимание пространства, которое сводит проблему взаимодействия человека и среды к конкретизации этой среды как системы образов ее частей, необходимых человеку для ориентации в мире. Восприятие пространства представляет собой сложный процесс, и человек не просто постигает мир, но постигает разные миры, являющиеся продуктом нашей мотивации и прошлого опыта. Исходя из основных положений Ж. Пиаже, касающихся операциональных схем, К. Норберг-Шульц выделяет пять «концепций пространства»: прагматическое пространство физического развития; перцептивное пространство сиюминутной ориентации; экзистенциальное (бытийное) пространство (жилое пространство существования, формирующее у человека устойчивый образ его окружения); познавательное пространство физического мира; абстрактное пространство чистых логических отношений.

Однако ученый считает, что в эту иерархию следует поместить аспект художественного пространства, который размещается где-то рядом с познавательным и называется экспрессивным пространством.

Экзистенциальное пространство он рассматривает как средство, с помощью которого можно преодолеть ограниченность визуально-геометрического подхода к объяснению архитектурного пространства. Он понимает пространство бытия как образ, «имидж» окружения, имеющего «объект-характер». К. Норберг-Шульц выделяет такие элементарные ориентации, как «центры» (или места близости), «направления» или «пути» (длительности) и «зоны» – ограниченные пространства или владения. Ученый трак-

тует процесс восприятия пространства как формирующийся в течение всей жизни человека; собственно архитектурная среда рассматривается им как конкретизация жизненного пространства. В идеале они должны совпадать, но в реальности это не происходит, так как для того, чтобы стать полноценным жизненным пространством для многих, архитектурное пространство должно иметь ярко выраженный общественный характер.

В настоящее время практически во всех отраслях научного знания приоритет получил междисциплинарный подход к решению многих как сравнительно новых, так и традиционных проблем. В системе архитектурно-психологических теорий приверженцем такого междисциплинарного подхода стал английский психолог Д. Кантер. Суждение о среде как комплексе воздействий он считает затемняющим смысл. Суммируя мнения многих исследователей, ученый сводит проблему поведения человека в среде к трем основным моментам: взаимосвязи поведения с познавательными структурами, облегчающими взаимодействие; избирательности воспринимающей системы человека; роли среды (поощряющей или препятствующей) во взаимодействии между людьми.

Главное в дальнейшем развитии психологии места Д. Кантер видит в изучении и активизации подсознательных процессов, которые он называет первичными и которые опережают формулирование мысли и глубже отражают характер взаимосвязи человека с окружением, чем логические построения.

Как отмечает В.И. Панов, жизнь современного человека протекает преимущественно в среде, которая может быть охарактеризована как совокупность предметных пространств, в которых она отражается (или, скажем иначе, состояния, которые она порождает). В этой среде символ выступает (по А.Ф. Лосеву) в роли функции действительности: а) он есть ее отражение; б) он может подвергаться «мыслительной обработке»; в) он является орудием «переделывания действительности» (включая самого человека). При

этом подчеркивается, что символ никогда не является данностью действительности, но ее заданностью, ее порождающим принципом, т.е. следует говорить о символе как элементе психической реальности, порождаемой во взаимодействии индивида с визуальной (архитектурной) средой.

Порождение символа во взаимодействии индивида с архитектурной средой можно объяснить с помощью экопсихологического подхода к развитию сознания человека. С позиции данного подхода пространственно-предметная среда может выступать в процессе развития психики (сознания) индивида как:

- факт – сосуществование субъекта со средой не осознается им в плане взаимодействия (воздействия, влияния); архитектурное пространство индифферентно, нерелевантно для индивида, его развития, деятельности и психического состояния;

- фактор – исследователь осознает влияние среды на психику индивида (его сознание как высшую форму психической реальности), выделяет (абстрагирует) какой-либо параметр (свойство, значение) архитектурного пространства и постулирует его в качестве независимой переменной, оказывающей влияние на ту или иную сферу психики человека (эмоциональную, познавательную, духовную и пр.), при этом реализуется объект-объектная логика взаимоотношений между пространством (воздействующим фактором) и индивидом (принимающим воздействие);

- условие предметной деятельности и поведения человека – индивид здесь выступает в роли субъекта восприятия и действия;

- средство изменения психического состояния и формирования сознания определенного типа – процесс порождения символа (имплицитно заключающего в себе некие общечеловеческие ценности) предстает в форме акта присвоения субъектом символического значения путем его преобразования из общечеловеческой ценности (по отношению к субъекту бытия в возможности) в ценность личностную (в бытие в действительности).

Таким образом, пространственно-предметный элемент социальной среды, объективно существуя, оказывает как позитивное, так и негативное влияние на жизнедеятельность человека. Однако возможности коррекции влияния на пространственно-предметный элемент ограничены, поскольку отсутствуют механизмы воздействия на архитектурное пространство, не всегда благоприятное для человека, предметный мир, семантическое поле и т.д. Поэтому социальный элемент социальной среды представляется наиболее значимым с точки зрения решения проблем социального здоровья человека.

3.3. Социальный элемент среды и его структура

Исследования ученых, изучавших влияние среды с точки зрения ее социального элемента (С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин и др.) и рассматривавших человека и социальную среду как компоненты единой системы, показали, что современная социальная среда, характеризующаяся в первую очередь нестабильностью, вызываемой общим кризисом социально-экономических и человеческих отношений, оказывает разрушающее действие на социальное здоровье человека, причем оказываемое негативное влияние современной технократической цивилизацией на природу и человека, имеет не только физический, но и психологический характер, вследствие чего наиболее уязвимыми категориями населения оказываются дети и семья.

Проблема влияния социального элемента среды на человека усложняется еще и тем, как отмечает В.И. Еленский, что само воздействие среды переживается и осознается только в первое время, когда среда воспринимается как новая, дальше человек адаптируется в ней, привыкает и практически не замечает, но тем не менее, на подсознательном уровне она продолжает воздействовать на че-

ловека. Но самое главное – эффект влияния среды становится ощутимым после длительного пребывания в ней. Поэтому необходимо корректировать влияние социальной среды в интересах социального здоровья человека, помогать ему позитивно существовать в ней.

Проанализировав точки зрения ученых (Л.С. Выготского, С.Д. Дерябо, В.И. Еленского, В.А. Ясвина), можно сделать вывод: социальный элемент среды оказывает, несомненно, разностороннее влияние на любого члена социума, которое, имея обоюдный характер, с течением времени переходит с сознательного на подсознательный уровень и становится естественным, неощутимым для человека. Следовательно, социальная среда становится сензитивным условием воздействия на человека, оказывает влияние на его социальное здоровье, в свою очередь само социальное здоровье, являясь своего рода социальным феноменом, с одной стороны, отражает внутреннее состояние человека, а с другой – определяет его способность контактировать с социумом.

В связи с этим становится необходим анализ степени влияния факторов социальной среды на подрастающее поколение, поскольку очевидно, что если с раннего детства будут игнорироваться факторы социальной среды, то могут произойти сбои в социальном здоровье человека. С целью определения степени влияния факторов социальной среды на подрастающее поколение ученые ввели термин «социальная адаптация», под которой понимается внутреннее состояние личности с «неосознанным формированием навыков и обычаев общественного существования» [1], что поможет в дальнейшем определить направления коррекции личности с целью сохранения ее социального здоровья.

Одним из факторов влияния социальной среды на развитие личности является ее способность с 18 месяцев жизни к речевому общению, в этом случае основу психической адаптивности человека составляют эмпатийные по своему содержанию переживания.

В ситуации отсутствия данного фактора потребность в общении не удовлетворяется, что вызывает состояние психической депривации, неизбежным следствием которого является отставание в развитии, сочетающееся с утратой или уменьшением эмоциональных задатков общения. Тогда естественное созревание вступает в противоречие с обучением и вместо «развития» происходят лишь «изменения».

В будущем такие «изменения» приводят к появлению семей, чьи дети становятся педагогически запущенными вследствие лишения их в раннем возрасте эмпатийного общения. Их потребность в общении ослабевает, в своей основе интуитивное стремление к единению с окружающими уступает место рациональному, так что и в дальнейшем их способность к сочувствию и сопереживанию сводится к минимуму. Их гуманизм всегда несколько отвлечен, абстрактен. Дальнейшее воспитание в обстановке педагогической запущенности усиливает эгоцентрические установки до жестокости.

Потребность в общении, ранее окрашенная, главным образом, эмпатийным чувством, начинает включать аффилиативную мотивацию, ориентированную на сообщество сверстников. Г.А. Мюррей, введя понятие аффилиации в психологию в 1938 году, определил его как потребность заводить дружбу, испытывать привязанность, радоваться другим людям и жить вместе с ними, сотрудничать и общаться с ними, любить, присоединяться к группам [1].

Термином «аффилиация» обозначается присущее человеку стремление во взаимодействии с другими людьми исходить из общих с ними чувств, сохранять психологическую общность с группой [1, с. 142]. Это следующий фактор влияния среды на человека.

В рамках решения проблемы социального здоровья молодого человека аффилиативность важна как способность откликаться на ожидания со стороны окружающих в процессе совместной деятельности и жизнедеятельности, учитывать их позиции и соотносить свои намерения с желаниями окружающих, их интересами.

При ее достаточном развитии завязывание контакта происходит непринужденно, дружелюбно и адекватно ситуации, в противном случае – неуверенно, робко и неловко. Включаясь индивидуально в сам способ общественного бытия, ребенок воспринимает проблемы группы как свои личные, и это служит основой для формирования его сознания.

В отличие от эмпатийности малышей, реализующейся почти исключительно в общении со взрослыми (табл. 2), аффилиативность дошкольников и связанные с ней потребности развиваются в общении со сверстниками при сохранении за взрослыми организующей и направляющей роли. Соответственно усложняются и задачи специалистов по распределению формирующих личность функций между основными социальными средами: семьей, коллективом и средой неформального общения (табл. 3).

Таблица 2. Проблемное поле сохранения социального здоровья у детей в период младенчества и раннего детства

Возраст	Особенности развития	Условия для положительных влияний	Отрицательные влияния	Помощь специалистов
0–18 месяцев	На первом году жизни потребность общения со сверстниками не сформировалась. Взаимодействие ровесников побуждается потребностями в общении со взрослыми, в активном функционировании и новых впечатлениях.	Физические контакты с матерью и внеречевые (эмпатийные) отношения	Состояние психической депривации, неизбежным следствием которого является отставание в развитии, сочетающееся с утратой или уменьшением эмоциональных задатков общения. Тогда естественное созревание вступает	Обучение матерей, помощь в выработке воспитательной тактики, семейные консультации, включение элементов реабилитации детей

0–18 меся- цев	Развитие реализуется в пространственно-овещественной среде		в противоречие с обучением, и вместо «развития» происходит лишь «изменение»; девиации характера; ослабление потребности в общении. В дальнейшем эти дети бывают в затруднении при необходимости поступать из сочувствия и сопереживания. Их гуманизм всегда	
1,5–3 лет	На первый план выдвигается способность к речевому общению	Эмпатийные по своему содержанию переживания	несколько отвлечен, абстрактен. Дальнейшее воспитание в обстановке педагогической запущенности усиливает эгоцентрические установки до жестокости. Дети утрачивают чувство психологической защиты, исходящее от людей	

Ко времени поступления в школу недифференцированный эмоциональный мотив присоединения начинает отчетливо проходить через сознательный мотив принадлежности. В связи с этим резко возрастает ценность всего, что символизирует принадлежность к коллективу, а мнение учителя младших классов перевешивает

вает по значимости родительское. Даже игры с приятелями на какое-то время отходят на второй план по сравнению с учебной.

Таблица 3. Проблемное поле сохранения социального здоровья у детей в период дошкольного детства

Возраст	Особенности развития	Условия для положительных влияний	Отрицательные влияния	Помощь специалистов
3–7 лет	Потребность в общении, раннее окрашенная, главным образом, эмпатийным чувством, начинает включать аффилиативную мотивацию, ориентированную на сообщество сверстников. Ориентация на реакцию окружающих, зависимость в значительной мере является внешней. Склонность скорее соглашаться с коллективом, чем объединяться с ним	При его достаточном развитии завязывание контакта происходит принужденно, дружелюбно и адекватно ситуации, аффилиативность дошкольников и связанные с ней потребности развиваются в общении со сверстниками при сохранении за взрослыми организующей и направляющей роли. Семья должна маневрировать с учетом нагрузок, выпадающих на долю	Завязывание контакта происходит неуверенно, робко и неловко. Дети оказываются вынужденными существовать на свой страх и риск; сразу обнаруживает себя их неспособность решать конфликты общественно приемлемым образом. Игра теряет свободу выбора, превращается в реальную жизнь, а мотивы достижения быстро обрастают эмоциональными реакциями, окрашенными тревожностью и агрессивностью. Пассивность воспитателя, не улавливающего назревающий микросоциальный конфликт, может стать причиной вполне ощутимого расстройства средовой психической адаптации, что влечет за собой задержку	Распределение формирующих функций между основными социальными средами: коллективом, семьей и средой неформального общения; преодоление детской настороженности, отчужденности. Работа с семьей

Продолжение табл. 3

		<p>ребенка в коллективе, выполнять функцию психического послабления, снятия нервного напряжения, накопившегося от длительного пребывания в условиях ограниченного проявления инициативы, предоставлять ребенку самостоятельно, по своей инициативе закреплять социальные навыки, которым он обучается. Для сохранения привязанности и интереса к неформальной группе сверстников ребенок должен быть уверен в том, что он в любой момент окажется под защитой взрослого или старшего</p>	<p>формирования мотиваций социального поведения и способствует появлению защитных реакций со стороны несовершеннолетнего</p>	
--	--	--	--	--

Ребенок хочет быть признан членом коллектива и начинает воспринимать себя в зависимости от ожиданий, которые в отношении него возникают. Следовательно, школьная среда в

наибольшей степени определяет состояние средовой адаптации, а ошибки и издержки школьного воспитания в этом возрасте воздвигают очень сложные проблемы для настоящего и, что гораздо важнее, для предстоящего развития личности.

В число дезадаптированных рискуют попасть прежде других дети, отстающие в своем индивидуальном развитии от сверстников как в области интеллекта (возможности мышления), так и в области характера (сохранение инфантильных интересов).

Причины отставания могут быть связаны с замедленными темпами онтогенеза данного конкретного ребенка, наличием заболеваний, истощающих силы организма, неверной тактикой предстоящего воспитания, но при всей их независимости от самого несовершеннолетнего как личности, от его собственной воли и характера, последствия падают на социальное развитие, так как в глазах окружающих предстают в виде недостатков, заслуживающих порицания.

Суть проблемы средовой адаптации таких детей состоит в том, что у них не удастся вызвать достаточный интерес к деятельности как способу достижения социального успеха. Им бывает проще и желательнее придерживаться менее дифференцированных, основанных на эмоциях личного порядка способов построения отношений с учителем и коллективом.

Таким образом, период обучения в начальной школе следует признать наиболее социально значимым. Отклонения в формировании личности маскируются защитной формой поведения, представляющей как послушание и подчиняемость. Слабость когнитивных механизмов регуляции поведения внешне незаметна и создает удобства в управлении, не вызывая у поверхностного воспитателя чувства тревоги, а порою и приветствуется, когда методика воспитания ориентирована на внешние показатели воспитанности учащихся (табл. 4).

Таблица 4. **Проблемное поле сохранения социального здоровья у детей младшего школьного возраста**

Возраст	Особенности развития	Условия для положительных влияний	Отрицательные влияния	Помощь специалистов
7–9 лет	При благоприятной социальной ситуации развития личности потребности переходят на качественно новый уровень и создают круг интересов, связанных со стремлением принадлежать к организованному человеческому сообществу, занимать в нем определенное место, играть известную роль и тем самым начать ориентацию в мире социальных отношений. Образно говоря, ребенок делает крупный шаг на своем пути от семейной зависимости к индивидуальной самостоятельности. Резко	Признание коллективом, методически верно построенная система поощрения и наказания в школе, успехи в деятельности, достижение социального успеха, подтверждение семьей ребенка его индивидуальной ценности в коллективных отношениях, авторитет родителей	Методически неверно построенная система поощрения и наказания может в корне надломить самооценочные критерии. Ошибки и издержки школьного воспитания в этом возрасте воздвигают очень сложные проблемы для настоящего и, что гораздо страшнее, для предстоящего развития личности. Ребенок становится либо пассивным соглашателем, либо избалованным упрямым, не лишенным	Деятельность по социальной защите и поддержке семей и детей группы риска. Межведомственная интеграция специалистов различных учреждений (врачей, юристов, педагогов, психологов и др.) Реабилитационная работа с проблемными семьями. Помощь и посредничество в коррекционно-развивающей работе с детьми с особыми нуждами. Социальная диагностика, социальное консультирование, прогнозирование. Участие в создании комфортной социально-

Окончание табл. 4

	<p>возрастает ценность всего, что символизирует принадлежность к коллективу, а мнение учителя младших классов перевешивает по значимости родительское. Игры с приятелями на какое-то время отходят на второй план по сравнению с учебой. Ребенок хочет быть признан членом коллектива и начинает воспринимать себя в зависимости от ожиданий, которые в отношении него возникают</p>		<p>внутренней тревожности и быстро теряющимся без поддержки взрослого человека</p>	<p>образовательной среды в микросоциуме</p>
--	--	--	--	---

По завершении обучения в начальной школе дети вступают в своеобразный период личностного развития, охватывающий возраст до 14 лет – отроческий возраст.

Здесь выявляется фактор влияния социальной среды на развитие человека – получение возможности самостоятельного выбора своей позиции без обретения независимости. Таким образом, возраст в промежутке между кризисами 7 и 14 лет представляет собой период активного формирования общественного сознания. За это время ребенок проделывает сложный путь от появления потребно-

сти понять свою позицию в коллективе до уточнения тех границ, в которых его личности предстоит пройти этап персонификации-самоутверждения перед лицом собственного Я (табл. 5).

Таблица 5. Проблемное поле сохранения социального здоровья у детей в период отрочества

Возраст	Особенности развития	Условия для положительных влияний	Отрицательные влияния	Помощь специалистов
10–14 лет	Развивающееся сознание признает за субъектами воспитания их определяющую роль в оценке индивидуальности ребенка, но начинает активно исследовать общественные позиции каждого из них. При этом каждая из трех сфер общения, где протекает процесс социализации личности, соотносится еще и с другой по степени важности ценностных ориентаций, на которых базируется их	Получение возможности самостоятельного выбора своей позиции, не обретя независимости, предпочтение учащимся друг друга, высокий уровень развития коммуникативных навыков, социальный авторитет семьи, психологическая поддержка, структурированность социальной среды	Неприкрытая агрессивность и потрясающая жестокость отношений «за спиной» воспитателя. Самостоятельность учеников неумолимо оборачивается весьма сомнительным самоуправством, достается замкнутым, неловким, робким, но самолюбивым мальчикам и девочкам, у которых коммуникативные навыки формируются позже других	Социальная работа с семьями группы риска, проблемными семьями. Социально-психолого-педагогическая поддержка детей со специфическими нуждами. Интеграция специалистов различных учреждений. Методическая помощь педагогам, семье, ребенку в отборе средств жизненного самоопределения личности, успешной самоорганизации

Продолжение табл. 5

<p>влияние на человека. Ребенок получает возможность самостоятельного выбора своей позиции, не обретя независимости.</p> <p>Отношения в коллективе по-прежнему сохраняют свое доминирующее значение для учащегося. За роли, дающие возможность руководить или хотя бы просто быть на виду, ведется конкуренция. Положение обойденного вниманием задевает самолюбие, а психологическая изоляция, не лишенная чувства неприязни со стороны окружающих, воспринимается крайне болезненно.</p> <p>В строго централизованную ранее структуру коллективных отношений начинают</p>			<p>ее деятельности и взаимодействия с людьми. Участие в организации культурно-воспитательных мероприятий.</p> <p>Социальная диагностика, социальное прогнозирование, проектирование</p>
---	--	--	---

	включаться силы стихийного межличностного взаимодействия, обуславливающие устойчивое предпочтение или неприятие учащимися друг друга			
--	--	--	--	--

За отрочеством наступает самая сложная пора в формировании личности человека – ранняя юность. Потребность в самоутверждении становится наиболее актуальной и обуславливает стремление включиться в жизнь общества. Причем эмоциональная значимость предмета потребности состоит в переживании себя как самостоятельного члена общества.

Возрастные психологические особенности подростков сильно сказываются на их позициях в основных микросредах (табл. 6).

Таблица 6. Проблемное поле сохранения социального здоровья у детей в подростковый период

Возраст	Особенности развития	Условия для положительных влияний	Отрицательные влияния	Помощь специалистов
15–18 лет	Во всех действиях подростка обнаруживается желание утвердить свою личность в глазах других, обнаруживается жадность к новым впечатлениям. Желание как-то выделиться среди	Уважительное отношение к подростку, устремленность в будущее, желание постичь мир, внешние проявления того, что	Малая степень проявления возможностей, ошибки в воспитании, низкие жизненные ценности ближайшего окружения, ссоры в семье и коллективе,	Социально-психологическая поддержка, профилактика и коррекция девиантного и делинквентного поведения среди молодежи, вовлечение молодежи в обще-

Продолжение табл. 6

	<p>сверстников приобретает самые разнообразные формы. Положение в коллективе и отношение к нему остаются очень важным аспектом социализации, однако по силе эмоционального воздействия на личность не доминируют столь явно. Присоединение к официальной общественной структуре носит значительно более рациональный характер; роль, которую занимает и на которую претендует подросток в коллективе, рассматривается им не только с точки зрения настоящего статуса, но и с точки зрения перспектив на будущее. Проблемы отношений в семье продолжают оказывать значительное влияние на формирование личности, но лишаются многих внешних признаков, позволяющих</p>	<p>другие признают его достоинства, размышления о себе, готовность к возможным изменениям</p>	<p>непризнание окружающих</p>	<p>ственно полезную деятельность, изучение неформальных объединений подростков, комплексная деятельность по месту жительства, работа с семьей. Профилактика суицида</p>
--	---	---	-------------------------------	---

<p>судить об истинной силе связанных с ними переживаний. Подростковые личностные реакции, смещая интересы несовершеннолетнего в сторону сверстников, приносят в его поведение эгоцентризм, с которым взрослые упорно не желают примириться. Потребность подростка принадлежать к группе, с мнением которой он соотносит свои позиции, даже оставаясь в одиночестве или в окружении взрослых. Аффiliationные мотивы его присоединения к общественному мнению, от лица которого он строит свою самооценку, приобретают характер рефлексивности, т.е. стремления оценивать себя так, будто друзья видят его и сохраняют с ним психологическую общность</p>			
---	--	--	--

Анализ исследований ученых, посвященный социальной адаптации и ее последствиям для сохранения социального здоровья человека, позволил выделить три микросреды: семью, коллек-

тив, среду неформального общения. В каждой из основных микросред человек получает представление о своих возможностях и формирует у себя обоснованный уровень притязаний, способный обеспечить прогресс в дальнейшем усвоении культуры предшествующих поколений. Таким образом, социальный элемент представлен пятью характеристиками.

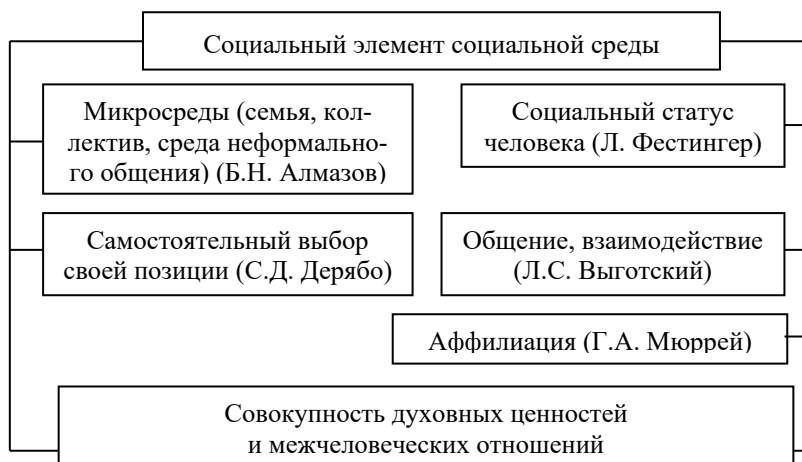


Схема 2. Характеристики социального элемента социальной среды

Считаем, что ведущим элементом, оказывающим влияние на сохранение социального здоровья и на развитие навыков общественного существования, является микросреда, поскольку входящие в нее элементы интегрируют в себе все другие характеристики.

3.4. Коррекция социальной среды в соответствии с возрастными особенностями человека

Нами было определено содержание деятельности специалистов по преодолению негативного влияния среды на человека (табл. 7).

**Таблица 7. Содержание деятельности специалистов
по преодолению негативного влияния микросреды на ребенка**

Возрастной период	Компоненты микросреды (по Б.Н. Алмазову)	Помощь специалиста по социальной работе
0–6 месяцев	Семья	Обучение матерей, помощь в выработке воспитательной тактики, семейные консультации, включение элементов реабилитации детей: преодоление недоверчивости, развитие коммуникативных навыков, умения включаться в игру и др.
	Коллектив	—
	Среда неформальных отношений	—
7–18 месяцев	Семья	Преодоление детской настороженности, отчужденности. Социальная работа с семьями группы риска
	Коллектив	—
	Среда неформальных отношений	—
1,5–3 года	Семья	Консультирование семьи по проблеме кризиса ребенка 3-х лет. Социальная работа с семьями группы риска
	Коллектив	Профилактическая и коррекционная деятельность по адаптации ребенка к дошкольному учреждению
	Среда неформальных отношений	Развитие коммуникативных навыков, умения включаться в игру
3–7 лет	Семья	Обучение родителей способам снятия психологического напряжения детей, способам приучения к труду, проявления самостоятельности ребенка

Продолжение табл. 7

	Коллектив	Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, использование технологий сплочения детского коллектива; работа с семейно запущенными детьми
	Среда неформальных отношений	Формирование основ способности разрешения конфликтов, коррекция тревожности и агрессивности; создание ситуаций успеха; деятельность по разрешению конфликтов между детьми
7–9 лет	Семья	Социальная защита и поддержка семей и детей группы риска. Межведомственная интеграция специалистов различных учреждений (врачей, юристов, педагогов, психологов и др.). Реабилитационная работа с проблемными семьями. Работа с родителями с целью формирования сотрудничества с педагогом, школой по преодолению трудностей ребенка
	Коллектив	Участие в создании комфортной социально-образовательной среды в микросоциуме. Работа с учителем по преодолению дезадаптации учащихся, коррекции отклонений в развитии и поведении детей, по построению методически верной системы поощрения и наказания. Помощь ребенку безболезненно войти в новую для него социальную среду, справиться с требованиями, предъявляемыми школой, разделить с ним ответственность за успехи в учебе. Деятельность по сплочению детского коллектива, снятие тревожности. Помощь и посредничество в коррекционно-развивающей работе с детьми с особыми нуждами

Продолжение табл. 7

	Среда неформальных отношений	Социальная диагностика, социальное консультирование, прогнозирование. Подтверждение ребенку его индивидуальной ценности в коллективных отношениях
10–14 лет	Семья	Социальная работа с семьями группы риска, проблемными семьями. Интеграция специалистов различных учреждений. Методическая помощь педагогам, семье, ребенку в отборе средств жизненного самоопределения личности, успешной самоорганизации ее деятельности и взаимодействия с людьми. Деятельность по преодолению негативных процессов в семье: конфликтов, алкоголизма и пр.
	Коллектив	Социально-психолого-педагогическая поддержка детей со специфическими нуждами. Участие в организации культурно-воспитательных мероприятий. Работа по повышению социальной роли, престижа и позиции дезадаптированных детей в коллективе. Деятельность с учителями по повышению их профессиональной компетентности в области подростковой психологии
	Среда неформальных отношений	Социальная диагностика, социальное прогнозирование, проектирование. Профилактика и коррекция девиантного и делинквентного поведения.
14 – 18 лет	Семья	Комплексная деятельность по месту жительства, работа с семьей. Профилактика суицида. Деятельность по преодолению трудных жизненных ситуаций семей

	Коллектив	Социально-психологическая поддержка, профилактика и коррекция девиантного и делинквентного поведения среди молодежи. Деятельность с педагогически запущенными, девиантными и делинквентными детьми
	Среда неформальных отношений	Вовлечение молодежи в общественно-полезную деятельность, изучение неформальных объединений подростков. Помощь в самоопределении и самореализации молодежи

Итак, учитывая, что совокупность материальных факторов и межчеловеческих отношений есть образовательная среда (В.А. Ясвин), а совокупность материальных и духовных ценностей – одно из понятий культуры (В.П. Тугаринов), приходим к выводу, что социальная среда человека представляет собой образовательно-культурную среду, под которой понимаем систему влияний, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении и предоставляющих возможности для развития личности [16; 18] (схема 3).

Таким образом, образовательно-культурная среда составляет диалектическое единство пространственно-предметных и социальных элементов, тесно связанных между собой и взаимообусловленных. В образовательно-культурной среде каждый ее субъект осуществляет свою деятельность, используя пространственно-предметные элементы этой среды в контексте сложившихся социальных отношений. В этом случае качество локальной образовательно-культурной среды определяется как (1) качеством пространственно-предметного содержания данной среды и (2) качеством социальных отношений в данной среде, так и (3) качеством связей между пространственно-предметным и социальным компонентами этой среды [229].

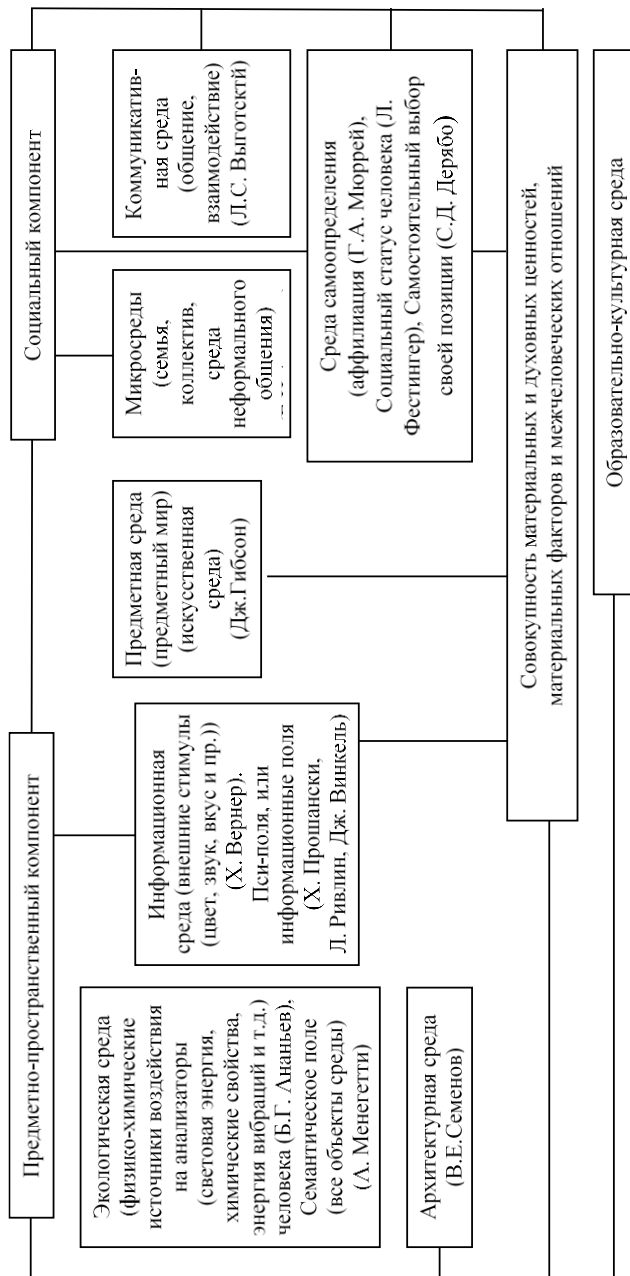


Схема 3. Структура социальной среды

По мнению Г.А. Ковалева, если рассматривать образовательно-культурную среду с точки зрения предоставляемых ею образовательных возможностей, то интегративным критерием качества образовательно-культурной среды является способность этой среды обеспечить всем ее субъектам систему возможностей для эффективного личностного саморазвития [18].

Опираясь на теорию возможностей Дж. Гибсона, под системой возможностей образовательно-культурной среды мы понимаем возможности среды, комплиментарные его потребностям и таким образом мотивирующие деятельность, т.е. человек становится реальным субъектом своего собственного развития, а не остается объектом влияния условий и факторов образовательно-культурной среды.

Предоставление образовательно-культурной средой той или иной возможности, позволяющей удовлетворить определенную потребность, «провоцирует» субъекта проявить соответствующую активность, присоединить к факту наличия этой возможности в среде факт своего поведения.

Следовательно, принципиальным показателем качества образовательно-культурной среды служит способность этой среды посредством предоставляемых возможностей обеспечивать удовлетворение всего иерархического комплекса потребностей всех субъектов жизнедеятельности, создавая, таким образом, соответствующую мотивацию их деятельностной активности.

На наш взгляд, важным представляется положение теории В.А. Ясвина о том, что каждый элемент образовательно-культурной среды, наряду с физическими характеристиками, обладает также и социальным значением. В социальном значении каждого элемента образовательно-культурной среды зафиксирован определенный общественный опыт. Эти социальные значения усваиваются человеком в процессе социализации и в дальнейшем во многом определяют восприятие им образовательно-культурной среды.

Таким образом, в аспекте восприятия образовательно-культурная среда – это не только совокупность физических, химических и других раздражителей, воздействующих на человека, но и система соответствующих социальных значений.

Образовательно-культурная среда с помощью системы закодированных в ней символов транслирует человеку соответствующие указания к определенному способу поведения. Символические значения образовательно-культурной среды передают человеку мотивационную информацию, регулирующую его действия, что в конечном итоге и является интегральным свойством восприятия образовательно-культурной среды как целого. В этом смысле образовательно-культурная среда может стать как интегральным стимулятором личностной активности, так и оказать депрессивное воздействие.

Контрольные вопросы

1. Чем характеризуются социально-средовые факторы сохранения социального здоровья человека? Перечислите относящиеся к этим факторам сферы жизни человека.
2. Попробуйте, используя факты современной жизни, доказать необходимость специалистов в помощи в адаптации человека к социальной среде.
3. Назовите и охарактеризуйте основные компоненты социальной среды.
4. Чем является для человека социальная среда?

Литература

1. Алмазов, Б.Н. Становление личности и средовая адаптация / Б.Н. Алмазов // Социальная педагогика: теория, методика, опыт исследования. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1989. – С.67–101.

2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев // Избр. психологические труды: В 2-х т. – Москва: Просвещение, 1980. – Т. 1. – 232 с.
3. Бернгард, Г. Качественные и количественные методы исследования в социальной работе / Г. Бернгард // Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт / отв. ред. Т.Ф. Яркина, В.Г. Бочарова. – Москва – Тула: АСОПиР, 1993. – С. 127–134.
4. Werner, H., & Kaplan, B. (1963). Symbol formation: An organismic developmental approach to language and the expression of thought. – NY: John Wiley.
5. Выготский, Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – Санкт-Петербург: СОЮЗ, 1997. – 144 с.
6. Гибсон, Дж. Восприятие как функция стимуляции [Электронный ресурс] / Дж. Гибсон. – Режим доступа <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1382.html>.
7. Голд, Дж. Психология и география. Основы поведенческой географии / Дж. Голд. – Москва: Прогресс, 1990. – 304 с.
8. Дерябо, С.Д. Экологическая педагогика и психология / С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 480 с.
9. Johnson, L.C. Social work practice: a generalist approach / L.C. Johnson, R.W. McClelland, C.L. Austin. – Scarborough, Ontario, 2000. – 432 p.
10. Менегетти, А. Онтопсихологическая педагогика / А. Менегетти. – Москва: Изд-во «Онтологическая психология», 2017. – 290 с.
11. Панов, В.И. Введение в экологическую психологию / В.И. Панов. – Москва: Изд-во МНЭПУ, 2001. – 170 с.
12. Педагогика и логика: [Сборник] / Г. Щедровицкий, В. Розин, Н. Алексеев [и др.]. – Москва: Касталь: ТОО «Междунар. журн. “Магистерium”», 1993. – 412 с.
13. Самошкина, И.С. Территориальная идентичность как предмет социально-психологического исследования / И.С. Самошкина // Вестник РГГУ. – 2008. – № 3. – С. 43–53.

14. Семенов, В.Е. Духовно-нравственные ценности и воспитание как важнейшие условия развития России / В.Е. Семенов // Психологический журнал. – 2011. – № 5. – С. 115–119.
15. Чижевский, А.Л. Земное эхо солнечных бурь / А.Л. Чижевский. – Москва: Мысль, 1986. – 367 с.
16. Шендрик, А.И. Теория культуры / А.И. Шендрик. – Москва: Единство, 2002. – 400 с.
17. Штейнбах, Х.Э. Психология жизненного пространства / Х.Э. Штейнбах, В.И. Еленский. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 240 с.
18. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – Москва: Смысл, 2001. – 400 с.

Тема 4. ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО (ВОЛОНТЕРСТВО) КАК РЕСУРС ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕСТВА

Вопросы для изучения

1. Филантропический подход к социальной работе.
2. История возникновения и развития добровольчества (волонтерства).
3. Добровольчество (волонтерство) как педагогическая технология в профессиональной подготовке кадров для социальной сферы.

4.1. Филантропический подход к социальной работе

История человечества свидетельствует о том, что именно в периоды социальных катаклизмов, экономических кризисов, критических эпидемиологических ситуаций и проблем иного характера, люди объединяются в группы, общности, организации с тем, чтобы преодолеть трудные жизненные ситуации. В результате хорошо организованные и сплоченные общества успешнее справляются с возникающими проблемами. Однако появление социальных деструкций способно не только мобилизовать членов общества, но и негативно отразиться на их поведении, привести к девиантному и делинквентному поведению. В связи с этим возрастает значимость государственных мер, направленных на профилактику социальных патологий.

Пандемия начала 20-х гг. XXI века вызвала ряд перемен во многих областях человеческой жизнедеятельности. Сложившаяся

внешняя обстановка предъявляет определенные требования к личности и ее ценностям в новой реальности. Так, ценность жизни и безопасности человека в системе ценностей современного человека вышли на лидирующие позиции. Это в свою очередь предполагает развитие гуманистических идей, имеющих филантропическую основу.

Исторически сложилось, что значимым источником ресурсов для решения проблем различного уровня являлась филантропия.

Первоначально термин «*филантропия*» означал божественную благосклонность (греч., V в. до н.э.); любовь к людям, любое благожелательное отношение одного индивида к другому (IV в. до н.э.); в новое время филантропия – это индивидуальная благотворительность [1].

Филантропический подход представляется совокупностью принципов, методов, приемов, форм, средств и направлений организации благотворительности, меценатства, добровольчества (волонтерства) в социальной сфере. Данный подход является основным в современной социальной работе и социальной педагогике.

Благотворительность понимается как проявление сострадания к ближнему и нравственная обязанность имущего спешить на помощь неимущему.

Меценатство определяется как благотворительность в сфере образования, науки, культуры и искусства, духовного развития личности. Меценат – лицо, занимающееся меценатством, благотворитель.

Поддержка благотворительности и меценатства осуществляется в рамках реализации Федерального закона «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» [2], Федерального закона «О некоммерческих организациях» [3], Федерального закона «О порядке формирования и использования целевого капитала некоммерческих организаций» [4], Федерального закона «О меценатской деятельности» [5].

Волонтерство происходит от латинского слова «voluntarius», которое означает «желание», «стремление». Латинский вариант стал основой французского слова «volontaire» и в настоящее время применяется повсеместно как в зарубежной, так и в российской социальной практике.

Морфология слова «*добровольчество*» представлена сочетанием слов «добро» и «воля». Иными словами, в корне слова заложена суть этой деятельности: реализуется по доброй воле, без принуждения.

В современной науке существует несколько точек зрения относительно понятий «благотворительность», «волонтерство», «добровольчество». Первая точка зрения связана с тем, что понятие «благотворительность» трактуется как синоним понятий «добровольчество» и «волонтерство» [6; 7]; вторая точка зрения – добровольчество и волонтерство признаются частными случаями благотворительности [8; 9]; третья точка зрения – добровольчество и волонтерство следует разграничивать [10; 11].

Современное добровольчество (волонтерство) представляется организованным видом деятельности, регламентированным российским законодательством. Так, в Федеральном законе «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» заявлено: «Под *добровольческой (волонтерской) деятельностью* понимается добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в целях, указанных в пункте 1 статьи 2 настоящего Федерального закона» [2].

Добровольцы, согласно ст. 5 Федерального закона «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях», – это физические лица, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного выполнения работ, оказания услуг (добровольческой деятельности) [12].

В Распоряжении Правительства Российской Федерации «Концепция развития добровольчества (волонтерства)» в Российской

Федерации на период до 2025 г.» заявлено: «Добровольчество (волонтерство) является деятельностью в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в целях решения социальных задач в таких сферах, как образование, обслуживание населения, физическая культура и спорт, охрана окружающей среды, предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» [13].

Волонтерство, согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [14], Федеральному закону «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [15], представляется разновидностью добровольчества в определенной сфере.

Значительное влияние на развитие добровольческого (волонтерского) движения оказало Распоряжение Правительства РФ «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности в РФ на период до 2025 г.» [16], а также Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)» [17].

В Распоряжении Правительства Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» введен термин «*молодежная добровольческая (волонтерская) деятельность*», который понимается как добровольная социально направленная и общественно полезная деятельность молодых граждан, осуществляемая путем выполнения работ, оказания услуг без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения связанных с осуществлением добровольческой (волонтерской) деятельности затрат) [18]. Из документа следует, что формирование системы поддержки молодежной добро-

вольческой (волонтерской) деятельности способствует созданию условий для внедрения технологии «социального лифта».

Добровольчество (волонтерство), являясь специфической деятельностью (основана на добровольном выборе личности, не предполагает материальной оплаты за труд, не выполняется в отношении родственников, носит организованный характер, может быть регулярной и продолжительной по времени), является предметом различного научного интереса.

Таблица 1. Трактовки добровольчества (волонтерства) в разных областях научного знания

Область научного знания	Трактовка добровольчества (волонтерства)
Социология	- общественная практика; - социальная активность личности; - социальная ответственность; - трудовая занятость; - эмоциональный труд и др.
Экономика	система трудовых отношений, в основе которой – нематериальное стимулирование и общественно-значимая цель
Психология	способ самореализации, самосовершенствования личности путем общения с другими людьми в совместной деятельности
Педагогика	- элемент воспитания подрастающего поколения; - механизм социализации личности; - педагогическая технология в профессиональной подготовке кадров

Конкретизируем социально-гуманитарное понимание добровольчества (волонтерства).

Общественная практика представляет собой активную деятельность субъекта, направленную на преобразование социальной среды и развитие самого субъекта деятельности. Понимание доб-

ровольчества (волонтерства) как общественной практики связано с тем, что добровольчество (волонтерство) реализуется на базах различных общественных институтов (государственных социальных служб, общественных организаций, промышленных предприятий и т.д.). Добровольчество (волонтерство) опосредованно оказывает влияние на повышение качества оказываемых услуг населению; способствует освоению новых социальных технологий; повышает информированность граждан о деятельности социальных служб и их социальных партнеров. В результате интеграции государства, общественных организаций и волонтеров происходит становление гражданского общества [19].

В *социальной активности личности* выражается ее самостоятельность, индивидуальность, субъектное отношение к действительности. Наличие у граждан социальной активности становится основанием для возникновения и развития социальных движений, пропаганды в обществе демократических ценностей. Социологи выделяют факторы, которые привлекают граждан в волонтерское движение: добровольный характер участия; независимость от пола, возраста, вероисповедания, национальности и т.п.; соответствие добровольчества (волонтерства) и мировоззренческих установок личности; поддержка со стороны муниципалитетов, администрации образовательных организаций и работодателей; возможность творческой и иной самореализации в добровольчестве (волонтерстве) и др. [20].

Социальная ответственность добровольца (волонтера) сопряжена с наличием у личности таких качеств как доброта, отзывчивость, честность и т.п. В результате между людьми устанавливаются взаимоотношения, позволяющие формировать здоровые и устойчивые сообщества, жизнь в которых предполагает не только совместное решение возникающих проблем, но и возможность внесения инновационных вариантов.

Добровольчество (волонтерство) как *трудовая занятость*, позволяет повысить конкурентоспособность и профессиональную компетентность молодежи за счет приобретения первичного трудового опыта, формирования профессионально значимых компетенций и т.п. В результате решается актуальная для социальной сферы проблема формирования кадрового потенциала и дефицита кадров.

От эмоциональной стабильности работника, его стрессоустойчивости зависит результат социального взаимодействия, обеспечения помощи и т.д. Возможности волонтерства как *эмоционального труда* обусловлены, прежде всего тем, что ведущим видом деятельности выступает коммуникативная деятельность, а проявление эмоций предполагает ответственный их отбор и отслеживание с тем, чтобы не дать возможности проявить негативные эмоции. В связи с этим не случайно в организации добровольчества (волонтерства) значительную роль играют рекрутинг, инструктаж, обучение добровольцев (волонтеров), позволяющие предотвратить возникновение негативных эмоций во время выполнения волонтерского функционала и последующее эмоциональное выгорание добровольцев (волонтеров).

Таким образом, трактовки социологов определяются объективными характеристиками добровольчества (волонтерства) и субъективными оценками этой деятельности.

Согласно психологическому подходу, добровольчество (волонтерство), являясь способом самореализации, самосовершенствования личности путем общения с другими людьми в совместной деятельности, обладает определенным *психологическим потенциалом*, способствующим общему развитию и становлению личности, развитию социальной и гражданской активности, социальной компетентности, реализации творческого потенциала, формированию ценностных ориентаций и мировоззрению личности, самореализации личности, профессионально-личностному развитию, приобретению профессионального опыта и т.д. [10].

Фокус научного интереса педагогов сосредоточен на воспитании и обучении личности, ее социализации. Развитие субъектной активности как основного человеческого ресурса представляется важным фактором, влияющим на прогрессивное социальное развитие. В результате особая роль отводится *социальному воспитанию* как процессу целесообразного планирования, координации деятельности общественных институтов и социальных групп населения по активизации субъектной социальной активности людей, общественного самоуправления, самозащиты и самопомощи, самовоспитания, самообразования, саморазвития, самосовершенствования [21]. Добровольчество (волонтерство) является элементом этого воспитания.

Педагогический подход ориентирует на выделение в добровольчестве (волонтерстве) в качестве одного из воспитательных результатов – *социальное закаливание*. Оно является педагогическим средством (М.И. Рожков) и предполагает подготовку человека к трудностям, конкурентным отношениям [21, с. 161]. В контексте организации добровольчества (волонтерства) социальное закаливание означает создание условий, которые вынуждали бы добровольца (волонтера) проявить волевые усилия, приложить силы для достижения цели. Эти условия могут возникать спонтанно, быть незапланированными. Задача организатора добровольческого (волонтерского) движения заключается в том, чтобы предотвратить нежелательные последствия той или иной проблемной ситуации, поэтому в работе с добровольцами (волонтерами) обращается внимание на организацию рекрутинга, который сводится к привлечению новых кадров в добровольчество (волонтерство). Однако желание человека быть добровольцем (волонтером) еще не свидетельствует о его готовности к этой деятельности, поэтому именно в ходе рекрутинга возрастает вероятность отобрать на определенные функции тех потенциальных волонтеров, которые могут эффективно выполнить порученное. Инструктаж позволяет обеспе-

чить эмоциональную стабильность, необходимую для добровольца (волонтера) на любых позициях; сформировать стрессоустойчивость и т.п. качества, развить способности. Кроме этого в работе с добровольцами (волонтерами) проводится специальное обучение, включающее различные методики самосовершенствования, самоконтроля, упражнения-пробы.

Итак, во многом психолого-педагогическое понимание добровольчества (волонтерства) является основанием для организации этого вида деятельности в образовательных организациях, учреждениях дополнительного образования, детских и молодежных общественных организациях и т.д. Развитие добровольческого (волонтерского) движения становится одним из направлений внеучебной работы с обучающимися, средством их профессионализации.

Анализ социономических документов, нормативно-правовых источников, научной литературы свидетельствует, что *принципы волонтерства* по сути совпадают с основными принципами социальной работы и педагогики. Конкретизируем их: принцип *альтруизма* означает, что для волонтера интересы благополучателя выходят на первое место; принцип *бескорыстия* заключается в том, что отношения между волонтером и благополучателем основаны на отсутствии материальной заинтересованности друг в друге; принцип *благородства* проявляется в демонстрации волонтером честности, открытости, деликатности, тактичности, уважительности, эмпатичности в отношении благополучателя; принцип *гласности* предполагает, что деятельность волонтера доступна для общественного обсуждения; принцип *гуманизма* означает, что волонтер соблюдает права человека, проявляет доброжелательность, толерантное отношение к благополучателю; принцип *добровольности* основан на желании волонтера действовать добровольно, не по принуждению; принцип *законности* требует подчинение волонтера нормам законодательства; принцип *милосердия* состоит в том, что волонтер действует в отноше-

нии благополучателя из чувства сострадания, человеколюбия; принцип *отзывчивости* базируется на готовности волонтера своевременно оказать помощь благополучателю; принцип *самоотверженности* ориентирует волонтера на оптимизм, позитивность, решительность; принцип *активизации* предполагает мобилизацию и координацию ресурсов волонтеров.

Кроме этого, можно выделить принципы *аполитичности, открытости и доступности, ориентации на социальное партнерство, конфиденциальности, инновационности*, которые обеспечивают диалогичность, равенство позиций взаимодействующих сторон [22]. Итак, перечисленные принципы добровольчества (волонтерства) являются основанием для деятельности волонтеров, а также соответствующих учреждений и организаций их привлекающих.

Характеризуя средства добровольчества (волонтерства), следует обратиться к *социально-технологическому подходу*. С его позиций добровольчество (волонтерство) представляется комплексной социальной технологией, т.е. комплексом последовательно взаимосвязанных процессов, применяемых для набора добровольцев (волонтеров), реализации, популяризации и развития добровольчества (волонтерства). Так, например, при наборе волонтеров применяют технологию рекрутинга, которая первоначально предназначалась для работы с кадрами на предприятиях; реализация волонтерства предполагает обращение к технологиям социальной работы (социальная профилактика, социальная реабилитация, социальная поддержка и др.), технологиям социально-культурной деятельности (акция, праздник, фестиваль и др.), популяризация и развитие добровольчества (волонтерства) предусматривает применение PR-технологий, инновационных социальных технологий [23].

В настоящее время разработаны различные *классификации добровольчества (волонтерства)*.

Таблица 2. Классификация добровольчества (волонтерства)

Основания классификации	Вид добровольчества (волонтерства)
по сферам реализации	волонтерство в сферах образования, социальной работы, экологии, правозащитной деятельности, сохранении исторического и культурного наследия, физической культуры и спорта и т.д.
по направленности	просвещение или пропаганда, организация культурно-досуговой деятельности, взаимопомощь или самопомощь, социально-бытовая помощь, участие в местном самоуправлении, семейное волонтерство, корпоративное волонтерство, благоустройство территории и др.
по территории реализации	международное, всероссийское, областное, городское, районное, локальное волонтерство
по степени организации	неорганизованное и организованное волонтерство
по степени подготовленности волонтеров	профессиональное, специализированное, неспециализированное волонтерство
по количеству волонтеров	индивидуальное, групповое, массовое волонтерство
по степени участия волонтеров	эпизодическое и постоянное волонтерство
по составу волонтеров	однородное и смешанное волонтерство
по длительности участия	кратковременное и долговременное волонтерство

4.2. История возникновения и развития добровольчества (волонтерства)

Одной из первых волонтерских акций в Европе стало объединение жителей в группы с целью предотвращения распространения чумы (они сжигали трупы заболевших граждан). В XVII-XVIII вв. волонтерами именовали европейцев, которые добровольно шли на

военную службу. Однако началом организованного европейского волонтерского движения считается 1920 год, когда французская и немецкая молодежь объединились для восстановления ферм, хозяйств, пострадавших от военных действий. Это было время, когда волонтерство приобрело массовый характер. Лозунгом тех лет стали слова: «Лучше работать вместе, чем воевать против друг друга».

В 90-е гг. XX в. были разработаны концептуальные основы волонтерства, нашедшие свое выражение во *Всеобщей декларации добровольчества* (Париж, XI Всемирная конференция волонтерского движения, 1990 г.).

В этом документе добровольчество предстает фундаментом гражданского общества, поскольку в добровольчестве сосредоточены все лучшие устремления человечества: ценность заботы и помощи, ответственность членов общества, стремление к раскрытию человеческого потенциала независимо от различий между людьми с тем, чтобы «жить в здоровых, устойчивых сообществах, работать вместе над созданием инновационных решений общих проблем и построением общей судьбы». В Декларации поддержано право каждого человека независимо от культурных и этнических особенностей, религии, возраста, пола, физического, социального и материального положения участвовать в добровольчестве индивидуально или коллективно. Значение добровольчества определяется тем, что оно способствует вовлечению всего сообщества в процесс определения и решения его проблем; дает возможность каждому быть услышанным; создает возможность для всех быть добровольцами; дополняет, но не заменяет ответственные действия других секторов и усилия оплачиваемых работников; создает возможности людям приобретать новые знания и навыки, полноценно развивать свой персональный творческий потенциал и уверенность в себе; содействует семейной, общинной, национальной и глобальной солидарности. Из Декларации следует, что для

развития добровольчества в обществе должны быть созданы специальные условия, к которым отнесены: во-первых, среда, в которой существуют общественно значимые цели и отсутствуют барьеры (физиологические, экономические, социальные, культурные), препятствующие добровольчеству и, во-вторых, организации, координирующие деятельность добровольцев и защищающие их права. В документе выделены задачи, стоящие перед лидерами от правительства, бизнеса, средств массовой информации, сферы образования, религии, общественных организаций [24]. Концептуальные основы, заявленные в Декларации, стали основой деятельности организаций зарубежного волонтерского движения.

На становление филантропических идей на Руси существенное влияние оказало христианство, выдвигавшее в качестве великой добродетели – помощь ближнему. С течением времени благотворительность утвердилась как официально поддерживаемая практика, нашедшая свое выражение, в частности, в деятельности Императорского Человеколюбивого общества. Однако не только члены императорской фамилии слыли благотворителями. В этой деятельности активно участвовали представители дворянства, интеллигенции (учителя, медики), духовенства, жители городов и сельской местности.

Идеология патернализма, господствовавшая в советский период, привела в целом к негативной установке в отношении филантропии. Она была объявлена классово чуждым явлением, средством эксплуатации народных масс буржуазией. Однако филантропические идеи находили отражение в кризисные для страны периоды: например, во время ударныхстроек именно комсомольцы-добровольцы становились основной трудовой силой, решавшей поставленные правительственные задачи; в годы Великой Отечественной войны создавались массовые движения за создание фондов обороны Родины, собирались личные средства на строительство авиаэскадрилий боевых самолетов, танковых колонн и

т.д. Впоследствии идеи добровольчества отразились в практиках межпоколенного взаимодействия (тимуровцы, шефство). При этом нужно все же иметь в виду, что эти практики во многом были реализованы благодаря идейной государственной пропаганде. Именно поэтому в обыденном сознании граждан в постсоветском пространстве слово «доброволец» ассоциировалось с комсомолом, партийной идеологией советского периода, временем войны, добровольно-принудительными методами работы с населением и характеризовалось «заорганизованностью».

Отечественный опыт волонтерства в современном его понимании начал формироваться в Москве и Санкт-Петербурге в конце 80-х – начале 90-х гг. XX века. В 2000 г. в России впервые отмечали Всемирный День молодежного служения. В настоящее время традиционной является «Весенняя неделя добра», имеющая статус всероссийской. Определенное влияние на популяризацию волонтерства оказали массовые спортивные мероприятия (Универсиада (2013 г.), Олимпиада (2014 г.) и др.

Волонтерство как *системное направление государственной политики* признано в 2016 г. в Послании Президента Российской Федерации Федеральному Собранию. Отмечено, что благодаря участию граждан в благотворительных акциях в обществе создается колоссальный социальный потенциал. Впоследствии был разработан комплекс мер, направленных на поддержку и развитие отечественного волонтерского движения. Ключевыми субъектами в решении этой задачи стали Управление Президента Российской Федерации по общественным проектам, Федеральное агентство по делам молодежи и Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи». Развитию волонтерского движения способствуют крупномасштабные мероприятия, такие как Всемирный фестиваль молодежи и студентов (2017 г.), Чемпионат мира по футболу (2018 г.) и др.

Во время пандемии коронавируса мобилизация волонтеров осуществлялась во Всероссийской волонтерской акции «Мы вместе», которая стартовала 21 марта 2020 г. и была направлена на поддержку граждан пожилого возраста и больных хроническими заболеваниями, маломобильных граждан, а также сотрудников медицинских учреждений. В числе благополучателей оказались и граждане, больные COVID-19, которые проходили лечение дома или соблюдали карантин после выписки из больницы. Организаторами выступили платформа dobro.ru, Общероссийский народный фронт, Ассоциация волонтерских центров, движение «Волонтеры-медики», региональные волонтерские организации.

Данная волонтерская акция мобилизовала более 150 тысяч человек по всей стране; средний возраст волонтера составил 25 лет. Планировалось охватить около 200 тысяч благополучателей, однако в результате во всех регионах страны охват волонтерской помощи был приближен к одному миллиону человек.

Приведенный пример наглядно демонстрирует возможности волонтерства как механизма экстренной мобилизации граждан в критических, чрезвычайных ситуациях: благодаря созданию управляющих координационных советов в ряды волонтеров были вовлечены граждане, которые до этого не принимали участие в волонтерстве или их участие в этой деятельности было эпизодическим. Кроме физических лиц акция поддержана юридическими лицами: BMW, Mercedes-Benz, KIA, Hyundai предоставили автомобили для развозки продуктов и лекарств нуждающимися; компания Leroy Merlin обеспечила волонтерские штабы мебелью; банк Тинькофф выделил средства для закупки продуктов, приобретения сим-карт для операционных расходов волонтеров и т.д. Поддержка акции также была обеспечена сотрудниками, преподавателями и обучающимися российских университетов.

В результате добровольчество (волонтерство), с одной стороны, позволяет формировать социальный капитал и позициониро-

вать социальную солидарность, с другой стороны, способствует снижению уровня тревожности и напряженности у граждан, находящихся в группе риска.

Кроме этого необходимо подчеркнуть роль ресурсов сети Интернет, популяризирующих волонтерское движение. В настоящее время около полутора миллионов пользователей зарегистрировано в свыше 900 групп, посвященных теме добровольчества (волонтерства). Примерами таких групп выступают «Зимняя универсиада-2019», «Гудсерфинг – волонтерство, экспедиции и др.», «Волонтеры Победы», «Содружество волонтеров. Поиск пропавших детей», «Волонтерская группа помощи бездомным животным» и др.

Таким образом, современное добровольчество (волонтерство) представляется исторически сложившимся социальным феноменом, развитым в зарубежной и отечественной практике. Возникновение его в обществе во многом связано с кризисными периодами, когда ослабевает могущество государства и возникает потребность в активизации ресурсов граждан той или иной страны, социальной консолидации для решения общественных проблем.

4.3. Добровольчество (волонтерство) как педагогическая технология в профессиональной подготовке кадров для социальной сферы

Социально-экономические изменения 90-х гг. XX в. привели к возникновению нового для отечественного рынка труда профессии – социальный работник, специалист по социальной работе. Этот вид профессиональной деятельности, предполагающий оказание помощи людям в трудной жизненной ситуации, которую они самостоятельно не могут разрешить, первоначально осуществлялся непрофессионально, на филантропической основе. С течением времени эту профессию стали характеризовать, как профессию социальной безопасности.

В Профессиональном стандарте специалиста по социальной работе, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.06.2020 г. № 351 выделена функция «Развитие и повышение эффективности социального обслуживания», предполагающая среди прочих трудовых действий организацию мероприятий по привлечению ресурсов организаций, общественных объединений, добровольческих (волонтерских) организаций и частных лиц к реализации социального обслуживания граждан.

В настоящее время ряд образовательных организаций ведет профессиональную подготовку по направлению «Социальная работа» (бакалавриат, магистратура). Данная подготовка регламентируется Образовательным Стандартом ФГОС 3++ и Профессиональным Стандартом специалиста социальной работы. Следует отметить, что развитие отечественной профессиональной подготовки будущих специалистов социальной работы происходило под влиянием зарубежного социального образования, в котором к образовательному процессу привлекаются практики социальных служб, деятели общественных организаций; обучение носит характер «сопровождения профессии»; активно используется потенциал внеаудиторной работы, по своей направленности, сочетаемой с профессиональной подготовкой; деятельность в процессе обучения (коммуникативная, социально-культурная, научно-исследовательская деятельность, организация волонтерства и др.) соотносится с деятельностью, осуществляемой специалистами и т.д.

Учет зарубежных особенностей, их адаптация к российским реалиям приводят к тому, что добровольчество (волонтерство) в профессиональной подготовке будущих специалистов по социальной работе становится значимым образовательным ресурсом, позволяющим формировать у обучающихся систему ценностей, соотносимую с профессиональными ценностями; формировать гражданскую позицию и ответственность; развивать определенные свойства и качества личности (ответственность, общительность,

эмпатия, инициативность, креативность, самостоятельность); способствовать в приобретении профессионально значимого опыта, в том числе опыта управления проектами, работы в команде; конкретизировать выбор профессии, построение карьеры; формировать готовность поддерживать волонтерство в дальнейшем; повышать академическую успеваемость и т.д.

Предполагается, что выпускник может успешно реализовать трудовые функции своей профессии, если в период профессионального обучения он освоит их аналоги. Так, согласно закону методического репродуцирования [25], в обучении и воспитании будущих специалистов социальной работы возрастает роль практической подготовки, разных видов практики, а также социальной практики (добровольчества (волонтерства)), которая находит свое выражение в специализированных учебных дисциплинах (например, «Основы организации добровольчества (волонтерства)»), внеучебной работе.

В результате приобщения обучающихся к организации добровольчества (волонтерства) у них формируется готовность к этой деятельности.

Для начального уровня готовности к организации добровольчества (волонтерства) характерно наличие общей базовой подготовки или специальной подготовки для решения конкретных задач в роли помощника, посредника, аниматора. Для этого уровня стаж добровольчества (волонтерства) не принципиален, но важен интерес к этой деятельности, отдельным ее направлениям, а также эпизодическое или систематическое участие. На этом уровне у добровольца (волонтера) существует потребность в координаторе, тьюторе, наставнике.

Средний уровень включает специальную подготовку для решения конкретных задач, участие в специализированных летних школах, семинарах, тестовых мероприятиях и т.п. Для достижения этого уровня важно систематическое участие в добровольчестве (волонтерстве) на протяжении нескольких лет. Это становится основанием для возможности выступления добровольца (волонтера)

в качестве помощника, посредника, учителя, консультанта. Для данного уровня характерна специализация на выполнение определенных ролей и отдельных функций; готовность к организации волонтерства при участии координатора волонтеров.

Высокий уровень предусматривает наличие специальной подготовки в качестве координатора, тренера добровольцев (волонтеров). Опыт при этом может составлять свыше четырех лет. Доброволец (волонтер) выступает в таких ролях как посредник, координатор, учитель, эксперт; в его действиях отмечен профессионализм в организации волонтерства других добровольцев (волонтеров); готовность выполнять разнообразные роли и многообразный функционал на высоком качественном уровне; высокая ответственность за результаты своей деятельности [23].

Итогом профессиональной подготовки будущих специалистов социальной работы к организации добровольчества (волонтерства) выступает филантропическая культура как профессионально значимое качество личности, позволяющее ей моделировать собственную личностную и профессиональную идентичность, основанную на базовых принципах волонтерства; интегральное образование личности, позволяющее судить об уровне личностно-профессионального становления будущих специалистов по социальной работе, их готовности к организации волонтерства как одного из аспектов филантропической культуры.

Контрольные вопросы

1. Раскройте суть филантропического подхода к социальной работе.
2. Какие основания позволяют отождествлять понятия «добровольчество» и «волонтерство»?
3. Укажите законодательные документы, регламентирующие добровольчество (волонтерство) в нашей стране.

4. Раскройте понимание добровольчества (волонтерства) с социологической позиции.

5. Какие аспекты добровольчества (волонтерства) интересуют психологов?

6. Какой подход к пониманию добровольчества (волонтерства) предлагают ученые-педагоги?

7. Что означает понимание добровольчества (волонтерства) как комплексной социальной технологии?

8. Перечислите принципы добровольчества (волонтерства) и поясните их смысл.

9. По каким основаниям возможна классификация добровольчества (волонтерства)?

10. Изложите основные вехи становления волонтерства за рубежом.

11. Какие идеи заложены во Всеобщей декларации добровольчества?

12. Какие факторы повлияли на возникновение и развитие российского добровольчества?

13. Опишите суть и укажите значение Всероссийской волонтерской акции «Мы вместе».

14. Перечислите причины, по которым добровольчество (волонтерство) в профессиональной подготовке кадров социальной сферы рассматривается как педагогическая технология?

15. Охарактеризуйте уровни готовности обучающихся к организации добровольчества (волонтерства).

16. В чем заключается значимость сформированности у выпускника филантропической культуры?

Литература

1. Фирсов, М.В. История социальной работы в России / М.В. Фирсов. – Москва, 2003. – 256 с.

2. Федеральный закон «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» от 11.08.1995 № 135-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495/.
3. Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01.1996 № 7-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8824/.
4. Федеральный закон «О порядке формирования и использования целевого капитала некоммерческих организаций» от 30.12.2006 № 275-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_64939/.
5. Федеральный закон «О меценатской деятельности» от 04.11.2014 № 327-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_170477/.
6. Попова, Е.Г. Российские волонтеры в зеркале общественного мнения / Е.Г. Попова // Современные проблемы науки и образования – 2015. – № 1. – С. 14–23.
7. Пушкарева, Т.В. Волонтерство как добровольная благотворительная деятельность / Т.В. Пушкарева, В.Н. Мельникова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – № 1. – С. 188–190.
8. Репешко, Е.Е. Волонтерство в России: основные проблемы и способы их решения / Е.Е. Репешко // Ученые записки российского государственного социального университета. – 2012. – № 10. – С. 106–109.
9. Рыбальченко, М.Б. Институционализация благотворительности как социального института современного российского общества / М.Б. Рыбальченко, М.Ш. Иксанов // Auditorium: электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 1 (05). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/institutsializatsiya-blagotvoritelnosti-kak-sotsialnogo-instituta-sovremennogo-rossiyskogo-obschestva/viewer> (дата обращения: 27.12.2020 г.).
10. Леньков, С.Л. Психологический потенциал студенческого волонтерства / С.Л. Леньков, Н.Е. Рубцова, Т.Б. Мацюк // Вестник

- Удмуртского университета. – 2018. – Т. 28. – Вып. 2. – С. 202–212.
11. Яницкий, О.Н. Волонтеры: гражданские и государственные / О.Н. Яницкий // Социологическая наука и социальная практика. – 2014. – № 1(5). – С. 71.
 12. Федеральный закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 11.08.1995 № 135-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495/.
 13. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Концепция развития добровольчества (волонтерства)» в Российской Федерации на период до 2025 г.» от 27 декабря 2018 г. № 2950-р. – URL:<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201812280070>.
 14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
 15. Федеральный закон «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 01.12.2007 № 310-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72966/.
 16. Распоряжение Правительства РФ «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности в РФ на период до 2025 г.» от 15 ноября 2019 г. № 2705-р. – URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72943544/><https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72943544/>.
 17. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)» от 05.02.2018 № 15-ФЗ. – URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_289772/.

18. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.11.2014 № 2403-р. – URL:<http://docs.cntd.ru/document/420237592>
19. Певная, М.В. Волонтерство как социальный феномен: управленческий подход: Автореферат. Дис. ... д-ра соц. наук. – Н.-Новгород, 2016. – 42 с.
20. Мерсиянова, И.В. Влияние доверия на участие россиян в благотворительности / И.В. Мерсиянова, И.Е. Корнеева // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2017. – № 2. – С. 145–159.
21. Селевко, Г.К. Социально-воспитательные технологии / Г.К. Селевко, А.Г. Селевко. – Москва: Народное образование, 2002. – 176 с.
22. Вандышева, Л.В. Филантропический подход к социальной работе: монография / Л.В. Вандышева. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2013. – 170 с.
23. Вандышева, Л.В. Социальное образование: дидактика организации волонтерства: монография / Л.В. Вандышева. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2016. – 274 с.
24. Всеобщая Декларация Добровольчества URL: http://gov.cap.ru/home/76/gorono/2005/school6/dobrovoldvigenie_3.htm.
25. Педагогическая практика: методические рекомендации / сост. Л.В. Куриленко, Е.Ю. Мотина, И.В. Никулина; под ред. Т.И. Рудневой. – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2006. – 104 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная социально-экономическая ситуация в обществе существенно меняет характер профессиональной подготовки специалистов социальной работы, которая осложняется появлением новых, подчас совершенно новых трудных жизненных ситуаций, требующих непосредственного включения специалиста социальной работы в их решение. Следствием этого взаимодействие специалиста социальной работы и клиента становится более тесным, приобретает черты индивидуальности, некой интимности, что требует от специалиста социальной работы демонстрации психолого-педагогических компетенций, в основе которых психолого-педагогические знания, навыки и владение соответствующим опытом взаимодействия.

Только при условии включения в программу подготовки специалистов социальной работы цикла учебных дисциплин, нацеленных на формирование психолого-педагогических компетенций, будет возможно решение профессиональных задач по поиску выхода клиентов из трудных жизненных ситуаций.

Учебное пособие, представленное группой авторов, как раз и посвящено этой проблеме, решение которой они видят в первую очередь в профилактике синдрома профессионального выгорания. В этом случае актуально высказывание известного британского писателя, публициста, историка и философа шотландского происхождения XVIII-XIX вв. Т. Карлейля: «Здоровье – великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других».

Данное пособие содержит материалы, позволяющие обучающимся иначе представлять социальную среду, ее элементы, осо-

знать их значение для профессиональной деятельности. Подробный анализ добровольческой (волонтерской) деятельности еще раз подтверждает факт ее социальной значимости для решения трудных жизненных ситуаций клиента с точки зрения сохранения социального здоровья общества в целом, так и каждого члена в частности.

Учебное издание

*Вандышева Людмила Владимировна,
Галимова Альмира Шамильевна,
Кострова Юлия Андреевна,
Куриленко Людмила Васильевна*

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Учебное пособие

Техническое редактирование Л.Р. Дмитриенко
Компьютерная верстка Л.Р. Дмитриенко

Подписано в печать 25.11.2021. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Печ. л. 7,5.
Тираж 25 экз.. Заказ . Арт. – 12(РЗУ)/2021.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)
443086, Самара, Московское шоссе, 34.

Издательство Самарского университета.
443086, Самара, Московское шоссе