УДК 159.2

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СОХРАННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В НАПРЯЖЕННЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЕСАЕВ Руслан Романович

аспирант

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»

г. Москва, Россия

В статье рассматриваются Социально психологические предикторы сохранности психологического здоровья в напряженных видах деятельности таких как медицина, образование, спасательная деятельность. Предлагаются как общие, так и узкопрофессиональные методики преодоления психологического стресса и эмоциональной реабилитации. Среди них ключевыми являются социальная поддержка, осознанность, вовлеченность, чувство собственной трудовой эффективности. Необходимыми также признаются постановка целей и оптимизм, позитивное мироощущение.

Ключевые слова: современная эпоха, напряженные виды деятельности, психологическая декомпенсация, негативные последствия, эмоциональный и физиологический стресс, социально-психологические предикторы, психическое благополучие, обеспечение психологического здоровья, стрессоустойчивость, методы исследования, анализ нормативно-правовой документации, наблюдение.

Введение (актуальность). Современная эпоха предполагает наличие большого количества напряженных видов деятельности, причем напряженность может быть связана как с физическими, так и с психологическими нагрузками. В связи с этим возрастает роль психологической декомпенсации для участников этих видов деятельности, чтобы предупредить негативные последствия эмоционального и физиологического стресса, который сопутствует этим видам деятельности. Социально-психологические предикторы играют важную роль в определении сохранения психологического здоровья при напряженной психологической деятельности. Выполнение физически или психологически сложных задач, будь то ведение боевых действий, спорт, или работы в местах ЧС, или в шахтах, может оказать глубокое влияние на психическое благополучие человека. Таким образом, понимание и использование социально-психологических предикторов становится решающим фактором для обеспечения того, чтобы люди должным образом поддерживали свое психологическое здоровье во время этих сложных процессов.

Цель статьи: в статье будут рассмотрены социально-психологические факторы, способствующие сохранению психологического здо-

ровья и стрессоустойчивости в физически и психически напряженных видах деятельности.

В статье будут использованы следующие методы исследования: анализ нормативно-правовой документации, проведено исследование нормативных документов, инструкций, отчетов, планов и других материалов, связанных с профессиональной деятельностью; наблюдение за работой специалистов, просмотр видеосюжетов, связанных с выполнением ими профессиональных задач. Статистические данные мы получали в ходе проведения тестирования и опросов. Также в методологии исследования важную роль сыграл анализ случаев (case study): исследование отдельных случаев профессиональной деятельности с целью выявления типичных и уникальных особенностей, закономерностей и проблем. Были проведены групповые беседы с фокус-группами на предмет выявления их ценностных суждений, аутокогнитивного аспекта восприятия предикторов сохранности психического здоровья в условиях повышенной активности и внешнего стресса.

На основании проведенного исследования были выявлены следующие предикторы – факторы сохранности психологического здоровья. В ходе исследования рассматривались работники медицины (врачи-хирурги и педи-

атры) образовательной сферы (школьные учителя), служащие МЧС (участники пожарно-спасательных команд). В работе мы намеренно не рассматривали представителей военных специальностей, поскольку уровень стресса, риска и психологические компетенции служащих армии качественно выше, чем у представителей гражданских профессий.

1. Социальная поддержка. Для 92% респондентов, опрошенных нами, было важно наличие поддержки близких [1, с. 38]. Они отмечали, что их поддерживает сильная сеть людей, которые оказывают эмоциональную, информационную и ресурсную поддержку, и это играет ключевую роль в сохранении психологического здоровья во время напряженной деятельности. Социальная поддержка действует как защита от стресса и повышает жизнестойкость человека. Наличие друзей, семьи, товарищей по команде или наставников, которые предлагают поддержку, понимание и помощь, может положительно повлиять на психическое благополучие человека, мотивируя его упорствовать, несмотря на трудности. Например, врач-хирург областной больницы Ольга К., прокомментировала роль семьи в преодолении стресса следующим образом. «В 2020 г., во время пандемии, приходилось работать по 14-16 часов в сутки. По причине карантинных ограничений спать и есть приходилось прямо в больнице, встречи с родными проводиться не могли. Однако мне муж и дочка звонили по видеосвязи каждый вечер, и показывали накрытый стол, где и на моем привычном месте стояли столовые приборы. И это было так мило! Эта поддержка близких, это непередаваемое душевное тепло позволяло выдержать те сложнейшие нагрузки, что мы испытали в том году».

2. Убежденность в собственной эффективности – самооффективность. Вера в свою способность успешно работать и достигать желаемых целей является важнейшим социально-психологическим предиктором для 83% исследованных нами респондентов. Высокий уровень осознания собственной эффективности защищает человека от негативного воздействия напряженной деятельности на его психологическое здоровье [1, с. 46]. Сильное чувство самооффективности позволяет людям сохранять уверенность, оптимизм и настойчивость, позволяя им преодо-

левать препятствия и эффективно справляться со стрессом. Развитие убеждения в личностную эффективность может быть достигнуто путем постановки достижимых целей, приобретения опыта и наблюдения за успехами других [2, с. 69]. Например, пожарный Иван Р. Из города N так говорит о воспитании чувства собственной эффективности. «Мой старший товарищ-наставник, Федор Петрович, говорил мне, что когда ты отправляешься в зону ЧС, ты должен быть уверен, что лучше тебя никто не выполнит твою работу. Ты и только ты должен быть там, как бы ни было страшно и опасно».

3. Постановка конкретных целей [3, с. 71]. Постановка конкретных, сложных, но достижимых целей жизненно особенно важна для сохранения психологического здоровья во время напряженной деятельности. Для работников, связанных с повышенным уровнем стресса, часто существуют цели, неисполнение которых негативно сказывается на личностной самооценке. Цели дают людям ощущение цели, направления и мотивации. Разбивая большие цели на более мелкие, выполнимые шаги, люди могут сохранять сосредоточенность, отслеживать прогресс и испытывать чувство выполненного долга. Этот процесс улучшает психологическое благополучие и повышает жизнестойкость, что важно при напряженной деятельности.

4. Осознанность и стратегии преодоления. Использование методов осознанности и эффективных стратегий преодоления являются важнейшими факторами, способствующими сохранению психологического здоровья, особенно в условиях повышенного стресса. Осознанность предполагает осознанное обращение внимания на настоящий момент без осуждения, позволяя людям справляться со стрессом, регулировать эмоции и сохранять сбалансированную перспективу [3, с. 114]. Кроме того, наличие эффективных стратегий преодоления, таких как разработка алгоритма решения проблем, поиск социальной поддержки, использование техник релаксации или физические упражнения, помогает людям адаптироваться к напряженной деятельности, снижая вероятность психологического стресса [10, с. 60].

5. Воспринимаемый контроль: Чувство контроля над своими действиями и результа-

тами является важным социально-психологическим предиктором сохранения психологического здоровья во время напряженной деятельности. Чувство контроля развивает чувство автономии, мастерства и самостоятельности, положительно влияя на психическое благополучие [7, с. 22]. Люди, которые верят, что могут влиять на свой опыт и формировать его, с большей вероятностью эффективно справятся со стрессом, неудачами и неопределенностью. Предоставление людям возможности делать выбор, брать на себя ответственность за свои действия и разрабатывать планы действий в чрезвычайных ситуациях может усилить воспринимаемый контроль и, как следствие, психологическое здоровье.

6. Оптимизм: Позитивное мышление и склонность рассматривать ситуации в благоприятном свете [8, с. 32]. Оптимистичные люди, как правило, обладают более высокой стрессоустойчивостью в таких видах деятельности, как поиск работы, антикризисное управление или личные неудачи. Они воспринимают стрессоры как временные, специфичные для конкретной ситуации, и верят в свою способность преодолевать трудности, что помогает поддерживать мотивацию и жизнестойкость в стрессовых ситуациях [4, с. 36].

Помимо общих предикторов сохранения психологического здоровья, которые могут быть отнесены ко всем профессиям, предполагающим повышенный психоэмоциональный уровень стресса, существуют и узкоспециальные предикторы сохранения и восстановления психологического здоровья, поддержания эмоционально-волевого баланса.

1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): Учителя могут извлечь пользу из методов КПТ, которые помогают выявлять и оспаривать негативные модели мышления и поведения. Это может включать распознавание и устранение когнитивных искажений, переосмысление негативных ситуаций и замену бесполезных мыслей более позитивными и реалистичными.

2. Осознанность и медитация: Поощрение учителей к практике осознанности и медитации может помочь им развить самосознание, уменьшить стресс и улучшить эмоциональную регуляцию. Такие техники, как дыхательные упражнения, сканирование тела и управляемая визуализация, могут быть включены в их повседневную рутину или во

время перерывов, чтобы способствовать расслаблению и ясности ума.

3. Методы управления стрессом: Обучение учителей методам управления стрессом может иметь жизненно важное значение для их психологического благополучия. Они могут включать упражнения на глубокое дыхание, постепенное расслабление мышц, управляемые образы и ведение дневника. Предоставление им инструментов для управления уровнем стресса может предотвратить эмоциональное выгорание и повысить их общую жизнестойкость.

4. Социальная поддержка и групповая терапия: Создание благоприятной среды, в которой учителя могут открыто обсуждать свои проблемы, делиться опытом и обращаться за советом, может быть очень полезным. Сеансы групповой терапии или группы поддержки могут обеспечить чувство принадлежности, уменьшить чувство изоляции и создать возможности для сотрудничества и решения проблем [11].

5. Тренинг асертивности: Многие учителя сталкиваются с трудностями в установлении границ, выражении потребностей и эффективном самоутверждении. Обучение навыкам асертивности может помочь им установить здоровые профессиональные отношения, донести свои ожидания и управлять конфликтами. Эти навыки могут быть особенно ценными при общении с трудными учениками, родителями или коллегами.

6. Стратегии ухода за собой [12]. Важно поощрять учителей уделять приоритетное внимание уходу за собой. Поощрение таких видов деятельности, как регулярные физические упражнения, здоровое питание, достаточный сон и занятие хобби или интересами, может помочь им поддерживать здоровый баланс между работой и личной жизнью и пополнять свои эмоциональные ресурсы.

7. Повышение жизнестойкости: Учителя могут воспользоваться методами повышения жизнестойкости, чтобы справляться с постоянными требованиями и вызовами своей профессии. Это может включать в себя обучение навыкам решения проблем, принятие установки на рост, повышение их эмоционального интеллекта и поощрение саморефлексии и сострадания к себе.

8. Постановка целей и управление временем: Помощь учителям в постановке реалистичных целей и эффективном управлении

своим временем может улучшить их чувство выполненного долга, снизить стресс и повысить удовлетворенность работой. Такие методы, как определение приоритетов задач, разбиение их на управляемые блоки и использование эффективных инструментов планирования, могут повысить их производительность и общее психологическое благополучие.

9. Вмешательства в области позитивной психологии. Включение вмешательств в области позитивной психологии, таких как упражнения на благодарность, проявления доброты и позитивная саморефлексия, может повысить благосостояние учителей и создать позитивную обстановку в классе [15]. Поощрение их сосредоточиться на своих сильных сторонах и развивать позитивные отношения может способствовать их психологической реабилитации.

Важно отметить, что эти методы должны применяться в сотрудничестве со специалистами в области психического здоровья или обученным персоналом, который может обеспечить соответствующее руководство и поддержку.

Непрерывное образование и профессиональное развитие: Предоставление возможностей для непрерывного образования и профессионального развития может помочь учителям повысить свою квалификацию, сохранить мотивацию и чувство самоэффективности. Постоянное повышение квалификации и ознакомление с результатами исследований в области образования могут способствовать их профессиональному росту и психологическому благополучию.

В заключение, социально-психологические предикторы существенно влияют на сохранение психологического здоровья при напряженной деятельности. Наличие социальной поддержки, самоэффективность, постановка целей, осознанность, эффективные стратегии преодоления и воспринимаемый контроль – все это может способствовать поддержанию психологического благополучия во время занятий, требующих физической нагрузки. Признание важности этих предикторов может позволить людям активно заботиться о своем психическом здоровье и оптимизировать свой опыт в напряженной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бурлачук Л.Ф.* Психодиагностика. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 378 с.
2. *Кирхлер Э.* Принятие решений в организациях: Психология труда и организационная психология. Т.4 / Э. Кирхлер, А. Шротт. – М.: Гуманитарный центр, 2009. – 176 с.
3. *Короленко Ц.П.* Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Ленинград, 1978. – 272 с.
4. *Кувшинова Т.И.* Организация практики студентов по психологии служебной деятельности: учебно-методическое пособие / Т.И. Кувшинова, Н.И. Корытченкова, Н.К. Будницкая. – Кемерово, 2014. – 84 с.
5. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.
6. Организация психологического обеспечения деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях: методическое пособие / под общей редакцией В.М. Бурыкина. – Москва, 2004. – 240 с.
7. *Панюкова Ю.К.* Экстремальное пространство: психические состояния и возможности адаптации человека // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2002. – № 1(17). – С. 80-92.
8. *Пономаренко В.А.* Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и жизнедеятельности // Мир психологии. – 2016. – № 4. – С. 38-46.
9. *Соколянский В.В.* Социология и психология труда. – М.: МГИУ, 2007. – 224 с.
10. *Фролова А.А.* Лечение и профилактика пограничных психических расстройств у работников опасных профессий (инкассаторы, милиционеры патрульно-постовой службы): автореферат дис. ... к.м.н. – Москва, 1998. – 19 с.
11. *Pines A., & Aronson E.* Career Burnout: Causes and cures. New York: Free Press.2008.
12. *Sarafino E.P.* Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. New York: Wiley. 2013.
13. *Suarez T.M.* Needs Assessment. In Husen, T. & Postlethwaite (Eds).
14. *Unger D.* Superintendent Burn-out: Myth or Reality. N.Y.,2020. 415 p.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF THE PRESERVATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN STRENUOUS ACTIVITIES

KESAEV Ruslan Romanovich

Postgraduate Student

Moscow University of Humanities and Economics

Moscow, Russia

The article examines the socio-psychological predictors of the preservation of psychological health in strenuous activities such as medicine, education, rescue activities. Both general and highly professional methods of overcoming psychological stress and emotional rehabilitation are offered. Among them, the key ones are social support, awareness, engagement, and a sense of one's own work efficiency. Setting goals and optimism, and a positive attitude are also recognized as necessary.

Keywords: Modern era, stressful activities, psychological decompensation, negative consequences, emotional and physiological stress, socio-psychological predictors, mental well-being, ensuring psychological health, stress tolerance, research methods, analysis of regulatory documentation, observation.

СОЦИОЛОГИЯ

УДК 316

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ НА ОБЩЕСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

КЛЮЧНИКОВА Татьяна Николаевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры социологии и социальных технологий

ШУРЫГИН Алексей Владимирович

магистрант

Среднерусский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

г. Орел, Росси

В статье представлены результаты социального анализа влияния рекламы на активность молодежи. Результаты исследования позволили выделить основные характеристики и функции социальной рекламы. В ходе решения задач анализа определены основные каналы потребления и оценка влияния на сознание и поведение. Выделенные формы социальных активностей под воздействием рекламных посылов являются важным источником разработки и совершенствования технологий формирования духовно-нравственных ценностей юного поколения.

Ключевые слова: социальная реклама, функции и характеристики социальной рекламы, влияние социальной рекламы на социальную активность молодежи.

Социальная реклама является важным инструментом привлечения внимания аудитории ее потребителей к важным темам: личной безопасности на транспорте, ценности здорового образа жизни, заботе о пожилых и людях с ограниченными возможностями здо-

ровья, ответственному отношению к питомцам, сохранению природы и многим другим. Просмотр роликов, баннеров и плакатов вызывает отклик у большинства, формирует стремление к участию в общественных акциях поддержки, благотворительности, озеленении.