

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВНОЕ КАЧЕСТВО БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

В статье рассматривается проблема психоэмоциональной устойчивости как одного из критериев профессиональной подготовки студентов, даются рекомендации по разработке целостной системы профессионально-прикладной физической подготовки, позволяющей развивать способность к продуктивному функционированию в напряженной ситуации, преодолевая излишнее эмоциональное возбуждение.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, высшая школа, психоэмоциональная устойчивость, эмоциональное возбуждение.

В настоящее время в России приоритетная цель социальной работы состоит в оказании помощи людям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Обстоятельства, которые нарушают нормальную жизнедеятельность человека и служат поводом для обращения в органы социальной защиты, не могут не вызвать эмоционального отклика и сочувствия к тем, кто в них оказался: потеря близких людей, тяжелые болезни, насилие, нищета, лишения — все это грустные и мрачные стороны жизни, постоянное соприкосновение с которыми напрягает эмоциональную сферу личности специалиста социальной работы и угрожает его нервно-психическому здоровью. Работа с трудными ситуациями — основное содержание деятельности специалистов социальной работы.

Специалисты социальной работы исполняют роль экспертов по рискованным ситуациям, оказывая непосредственную социальную помощь нуждающимся, создавая благоприятные условия для развития и становления личности в социальном, психологическом, экономическом, правовом контексте. Исследователи отмечают, что содержание социальной работы (А.И.Панов) заключается в оказании помощи отдельному человеку или группе, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, путем поддержки, консультирования, коррекции, реабилитации, патронажа и других социальных форм; в актуализации потенциала самопомощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; в целенаправленном влиянии социальной работы на формирование и реализацию социально-экономической политики государства на всех уровнях с целью обес-

* © Казакова О.А., 2008

Казакова Ольга Александровна — кафедра физического воспитания Самарского государственного университета

печения социально здоровой среды жизнеобитания, жизнедеятельности человека, создания условий для поддержки людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации [5.С.10].

Клиенты социальных служб — люди, которые не способны справиться со своими проблемами, нуждаются в посторонней помощи, ожидают ее от социальных работников, которые должны соответствовать этим ожиданиям. Ответственность за разрешение жизненно важных проблем клиентов значительно повышает уровень эмоциональной нагрузки, тем более что социальный работник часто не располагает необходимыми внешними ресурсами. Трудными часто являются сами клиенты, общение с которыми требует особого напряжения и снятия их агрессии. Особого внимания требуют “хронические” клиенты и “немотивированные” (безразличные, пассивные, равнодушные). В работе с такими людьми специалистам социальной работы трудно получить позитивную обратную связь, которая позволяла бы поддерживать ощущение профессиональной эффективности. Объективные свидетельства эффективности также весьма неустойчивы или отсутствуют (особенно при работе с такими клиентами, как алкоголики, наркоманы, смертельно больные люди).

Трудности, присущие социальной работе в целом, усугубляются некоторыми российскими особенностями, в частности, молодостью этого социального института в нашей стране и, как следствие, размытыми границами профессиональной компетенции, отсутствием достаточного количества технологий решения профессиональных задач, неопределенностью критериев их оценки. В этих условиях особая роль принадлежит личности специалиста социальной работы. Роль личности специалиста социальной работы в России обусловлена сильными патерналистскими установками людей: клиенты ожидают помощи, полагаются на специалиста социальной работы, который воспринимается как представитель государства, наделенный полномочиями, ответственный за судьбы других.

Неблагоприятные эмоциональные состояния клиентов (разочарование, отчаяние, апатия, фрустрация, страх, подавленность, тревога, одиночество, безнадежность и др.) пробуждают у специалиста социальной работы собственные негативные переживания. Общаясь с клиентами, помогая им преодолевать проблемные ситуации, социальные работники сами испытывают ряд трудностей эмоционального характера. В результате объективно трудная ситуация клиента становится субъективной трудностью специалиста социальной работы, включенной в его профессиональное самосознание. Возникающий при этом сложный эмоциональный комплекс (базовые эмоции и ситуативные эмоциональные состояния), побуждая профессионала к осознанию возможностей разрешения трудной ситуации, может оказаться причиной неблагоприятного физического и психологического самочувствия человека, в том числе депривации его самосознания.

Кроме того, многие исследователи отмечают, что профессиональная деятельность специалиста социальной работы, являясь одной из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятель-

ности и входящая в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике специалиста, как стрессоустойчивость [2].

На сегодняшний день исследователями однозначно доказано, что, по своей сути, стресс более сложное явление, чем его первоначально понимал Г.Селье, как неспецифическую генерализованную реакцию организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия (голод, усталость, холод, угроза, боль и другие) [7]. И в этой связи становится понятным безуспешность попыток объяснить адаптационное поведение (особенно социальную адаптацию), основываясь только на анализе физиологических реакций.

В соответствии с системным подходом стресс изучается с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней (Р.Лазарус). Стресс физиологического уровня представляет собой, по мнению ученого, непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Отличительные особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие, т.е. развитие психологического стресса возможно без материального присутствия его источника, но благодаря способности индивидов предвосхищать предстоящие и даже чаще всего лишь возможные столкновения с какой-либо опасной для него ситуацией.

Отдельные подходы в исследовании стресса можно объединить в два направления: представители первого, объективистского, направления рассматривают стресс как порождение внешней ситуации, как реакцию на какие-либо воздействия, или как сами эти воздействия; также Л.М. Аболин эмоциональную ситуацию отождествляет со стрессором.

Представители второго подхода (субъективисты), обозначая свой подход как интеракционную проблему (N. Endler), рассуждают о любых проявлениях личности, в том числе о стрессе, отмечая в нем специфический способ взаимодействия субъекта с самим собой и с окружающей средой [9]. Похожие представления об эмоциональном стрессе находим у В.Э. Мильмана, который рассматривает стресс как функцию двух факторов: величины потребности в достижении и субъективной оценки вероятности достижения.

Оба подхода наряду с недостатками имеют и свои достоинства, но с точки зрения управления стрессом, более продуктивным является субъективистское направление, позволяющее использовать психокоррекционную практику.

Рассматривая сущность стресса, А.А. Баранов вплотную подходит к понятию стрессоустойчивости как необходимой характеристике целостного процесса адаптации [2]. Анализ стрессоустойчивости начинается с конкретизации определения психической устойчивости в широком аспекте, со ссылкой на определение В.М. Геньковской: «Закономерности

индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, если рассматривать данное понятие только как сохраняемость определенных состояний. Устойчивость, в отличие от сохранения, носит активный характер, т.е. выражает момент сопротивления, который проявляет данная система к внешним воздействиям. Когда воздействие кратковременно, единично, тогда устойчивость проявляется в том, насколько быстро система вернется к прежнему состоянию. Если воздействия продолжительны по времени или многократно повторяются, то устойчивость проявляется в том, что система переходит из одного состояния в другое, при этом сохраняет основные внутренние взаимосвязи».

С точки зрения системно-структурного подхода, данная система предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах, среды. Если система устойчива, то она относительно инвариантна, что не противоречит изменению состояния в границах некоторого допустимого диапазона. Соответственно, устойчивость несводима только к поддержанию определенных состояний, она охватывает сохраняемость процесса в целом — последовательность состояний во времени и имеет активный характер (можно рассматривать как процесс и как результат), она является неотъемлемой частью развития, стороной процесса адаптации.

По мнению А.А.Баранова, устойчивость в широком смысле нужно рассматривать как функцию двух переменных — окружающей среды и внутренней структуры системы. Устойчивость как особая организация существования личности обеспечивает максимально эффективное функционирование системы. Соответственно, стрессоустойчивость можно считать частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов. Специфичность же стресс-агентов будет определяться конкретным видом профессиональной деятельности, в том числе и социальной [2]. Под термином «стрессоустойчивость» понимаются его частные составляющие: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность.

Изучению феномена и детерминант эмоциональной устойчивости (ЭУ) посвящены работы Л.М. Аболина [1], который выделяет две основные группы факторов возникновения и протекания эмоциональной устойчивости: внешние (объективно существующие) и внутренние (субъективно существующие). Внешние — экстремальные условия, обозначаемые как «чрезвычайные раздражители», «стрессоры», «фрустраторы», «эмоциогенные» или «конфликтные» ситуации и т.п. Внутренние — физиологическая реактивность (эмоциональная возбудимость), свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) и устойчивые психологические особенности личности (тревожность, экстра-интроверсия, организованность волевого контроля, акцентуация характера).

Любые условия могут стать напряженными в случае несоответствия психических, физиологических и других особенностей человека требованиям среды и деятельности. Эмоциональным параметрам отводится доминирующая роль в детерминации ЭУ. К таким параметрам Л.М. Або-

лин относит содержательный, или когнитивный (отражение объекта эмоций); качественный (знак, модальность эмоции); формально динамический (время и интенсивность переживаний); экспрессивный (выражение эмоций в поведении) параметры. Ученый делает вывод, что «эмоциональная устойчивость не может быть отождествлена с какой-либо отдельной эмоциональной особенностью. Во многом уровень эмоциональной устойчивости зависит от общего соотношения параметров» [1.С.75]. Причину эмоциональной устойчивости человека нужно искать в специфике его собственноотражательных и регуляторных функций, в частности, в специфике эмоциональной регуляции целостного профессионального действия. Таким образом, главные причины эмоциональной устойчивости лежат, прежде всего, в полноте или дефекте структуры психической регуляции деятельности.

Польский психолог Я. Рейковский, определяя эмоциональную устойчивость как гипотетическую особенность человека, называет два ее значения: человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины; человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений [6.С.103.]. Таким образом, исследования эмоциональной устойчивости проводятся в следующих направлениях: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы); структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля.

Существует значительное количество определений «эмоциональной устойчивости», большинство из них имеют принципиальные различия, но не имеют законченной дефиниции.

А.Е. Олышанникова считает, что для ЭУ характерно отчетливое доминирование положительных эмоций. Устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости. Развивая эту гипотезу, Л.М. Аболин пришел к выводу, что решающим показателем, детерминирующим эмоциональную устойчивость, являются знак и интенсивность эмоций. Преобладание положительных интенсивных эмоций, как пишет Л.М. Аболин, свидетельствует об умении спортсмена преодолевать отрицательные переживания, неизбежно возникающие в сложных соревновательных условиях, и является одним из определяющих факторов эмоциональной устойчивости [1].

Иначе дает определение ЭУП. Б. Зильберман. Под этим понятием он понимает отнюдь не устойчивость или стабильность эмоциональных переживаний человека, а «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке». Суть возражения П. Б. Зильбермана в отношении устойчивости, стабильности эмоций в том, что устойчивость может быть нецелесообразным явле-

нием, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости.

Ученые М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определяют эмоциональную устойчивость как интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях» [З.С. 341].

По их же мнению, психическую устойчивость (ПУ) определяют как сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации. ПУ – предпосылка преодоления трудностей, активного и безошибочного выполнения задач в сложной обстановке. Психическая устойчивость позволяет сконцентрировать и распределить внимание, ориентироваться, использовать знания, навыки, умения, выдержать большие внешние и внутренние нагрузки» [З.С. 204].

Анализ имеющихся точек зрения на проблему толкования сущности понятия «психоэмоциональная устойчивость» позволил прийти к выводу о том, что психоэмоциональная устойчивость – это интегральное свойство психики специалиста социальной работы, выражающееся в способности продуктивно функционировать, преодолевая состояние излишнего эмоционального возбуждения в напряженной ситуации. Психоэмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации.

Проблема психоэмоциональной устойчивости специалиста социальной работы становится актуальной с точки зрения решения проблем его профессиональной подготовки, и в этом отношении средства физической культуры могут сыграть заметную роль в формировании психоэмоциональной устойчивости будущих специалистов социальной работы.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем естественного моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе, помогает преодолевать эмоциональную усталость, развивает эмоциональную устойчивость.

Поэтому важным аспектом профессиональной деятельности специалиста социальной работы является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), осуществляемая специальным подбором средств, обеспечивающих акцентированное развитие и формирование тех физических качеств, умений и навыков, которые в наибольшей сте-

пени необходимы студентам для их будущей профессиональной деятельности.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов эмоциональная устойчивость обеспечивается путем приобретения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности.

Наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной двигательной задачи в заданных условиях. Путем упражнений осуществляются изменения соматических и вегетативных проявлений эмоций (контроля и регуляции мимических мышц, мышц скелетной мускулатуры, специальных дыхательных упражнений).

Таким образом, принимая психоэмоциональную устойчивость за основной критерий профессиональной подготовки специалистов социальной работы, приходим к выводу о необходимости разработки целостной системы профессионально-прикладной физической подготовки студентов, позволяющей последовательно и целенаправленно развивать способность к продуктивному функционированию, преодолению излишнего эмоционального возбуждения, формировать готовность к действию в напряженной профессиональной ситуации.

Библиографический список

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин – Казань: Изд-во КазГУ, 1987.- 320с.
2. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Баранов. – Ижевск, 1995. – 22с.
3. Дьяченко, М.И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Хэлтон, 1998.- 399с.
4. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус //Эмоциональный стресс. – Л.: Знание, 1970. – 289с.
5. Панов, А.М. Социальная работа как наука, вид профессиональной деятельности и специальность в системе высшего образования / А.М. Панов // Российский журнал социальной работы, 1995. – № 1. – С.10.
6. Райковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Райковский. – М.: Прогресс, 1979-392с.
7. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя / Г. Селье //Неизвестные силы в нас. – М.: Просвещение, 1992. – 160с.
8. Социальная работа: Введение в профессиональную деятельность: учебное пособие/ отв.ред.проф. А.А. Козлов. – М.: Логос, 2004. – 368с.
9. Endler N.S. The temperamental nature of personality // Eur. J. Pers. Vol.3 1990.

O.A. Kazakova

**PSYCHOEMOTIONAL STABILITY AS A PRINCIPAL QUALITY
OF THE FUTURE SOCIAL SPECIALISTS**

In the paper the problem of psycho-emotional stability as one of the professional training criteria of students; recommendations to elaborate an integer system of vocational-applied physical training, which gives an opportunity to develop ability to the productive operation in the strained situation, overcoming the superfluous emotional excitements are considered.

Key words and phrases: vocational training, higher institutes of education, psycho-emotional stability, emotional excitement.

Статья принята в окончательном варианте 27.08.08 г.