Коростелева Наталья Александровна
канд. пед. наук, доцент
Дадыверина Ольга Александровна
магистрант
Долганова Полина Валерьевна
магистрант

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет потребительской кооперации»
г. Новосибирск, Новосибирская область

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ: ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация: *в статье представлен обзор современных исследований, посвящённых факторам, влияющим на психическое здоровье специалистов помогающих профессий. Рассматриваются организационно-средовые, социально-психологические и индивидуально-личностные детерминанты. Анализируются последствия пандемии COVID-19, влияние цифровизации, роль социальной поддержки и индивидуальных ресурсов. Делается вывод о многофакторной природе психического здоровья и необходимости комплексного подхода к его сохранению.*

Ключевые слова: *психическое здоровье, помогающие профессии, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, социальная поддержка, цифровизация, копинг-стратегии.*

Психическое здоровье специалистов помогающих профессий – врачей, психологов, социальных работников, педагогов – является не только условием их личного благополучия, но и фактором качества оказываемой помощи.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет психическое здоровье как «состояние благополучия, в котором человек реализует свои спо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

собности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в своё сообщество» [1]. Это определение подчёркивает неразрывную связь психического здоровья с профессиональной деятельностью.

Кроме различных внешних факторов, значительную роль в психическом здоровье личности играют индивидуальные особенности личности, к которым относятся:

− уровень стрессоустойчивости;

− локус контроля;

− стратегии совладания (копинг-стратегии);

− эмоциональный интеллект;

− ценностные ориентации [2].

Как отмечается в обзоре И. В. Бухтиярова и соавторов, личностные ресурсы могут как усиливать, так и смягчать влияние профессиональных стрессоров. Так, например, специалисты с интернальным локусом контроля и развитыми копинг-стратегиями более эффективно справляются с трудными ситуациями [3].

В исследовании Е. В. Усенковой подчёркивается, что подростковый и юношеский возраст является наиболее сензитивным к неблагоприятным факторам среды. Формирование устойчивости к стрессу закладывается именно в этот период, что важно учитывать при подготовке специалистов помогающих профессий [4].

Исследование М. Ю. Сорокина и соавторов показало, что у медицинских работников в России уровень психологического стресса существенно возрос за период пандемии. Наиболее высокие показатели стресса были связаны с опасениями за собственную жизнь, риском изоляции и невозможностью вести обычный образ жизни. При этом уровень стресса был выше у менее опытных специалистов, а также у тех, кто имел подтверждённый контакт с инфицированными [5].

Пандемия COVID-19 стала катализатором ухудшения психического здоровья во всём мире. По данным ВОЗ, за первый год пандемии распространённость тревожных и депрессивных расстройств увеличилась на 25%. Специалисты, работавшие в условиях повышенного риска, оказались особенно уязвимы.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Л. П. Чичерин и В. О. Щепин отмечают, что отдалённые последствия коронавирусной инфекции в части нарушений психического здоровья ещё предстоит изучать. Они подчёркивают необходимость мониторинга психического состояния населения в постковидный период [6].

Цифровая трансформация общества оказывает амбивалентное влияние на психическое здоровье. С одной стороны, цифровые технологии открывают новые возможности для диагностики, терапии и профилактики психических расстройств. С другой – чрезмерное использование цифровых устройств связано с повышенным риском тревожности, депрессии и зависимого поведения.

В обзоре А. А. Коновалова и Е. Д. Божковой описаны концепции «цифровой зависимости» и «чрезмерного использования технологий». Авторы отмечают, что термин «зависимость» в отношении цифровых технологий неоднократно критиковался за негативную коннотацию. Более мягкая трактовка – «проблемное использование» – позволяет избежать стигматизации [7].

В современной психологической литературе определены несколько ключевых направлений в области сохранения психического здоровья специалистов помогающих профессий.

1. Меры организационного характера: оптимальное соотношение труда и отдыха, минимизация бюрократической нагрузки на работников, обеспечение их необходимыми ресурсами для исполнения поставленных профессиональных задач.

2. Психологическая поддержка: создание служб психологической помощи, проведение супервизий, обучение копинг-стратегиям.

3. Развитие социальных связей: укрепление командного взаимодействия, поддержка со стороны руководства, создание благоприятного социально-психологического климата.

4. Индивидуальные ресурсы: развитие стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Цифровые решения: использование приложений для мониторинга состояния, онлайн-программ психологической поддержки, телемедицинских консультаций [8].

Можно сделать вывод о том, что психическое здоровье специалистов помогающих профессий формируется под влиянием комплекса факторов: организационно-средовых, социально-психологических и индивидуально-личностных. Пандемия COVID-19 и цифровизация стали новыми вызовами, усилившими нагрузку на специалистов. В то же время развитие социальной поддержки, индивидуальных ресурсов и цифровых технологий открывает новые возможности для сохранения и укрепления психического здоровья.

Мы полагаем, что дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку комплексных программ профилактики, учитывающих многофакторную природу психического здоровья, а также на изучение отдалённых последствий пандемии и цифровизации.

Список литературы

1. Соловьева, С. Л. Почему врач умирает раньше своих больных / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2023. – Т. 15, № 4. – С. 2.

2. Лебедева, О. В. Проблема соотношения понятий «психическое здоро-вье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психоло-го-педагогической литературе / О. В. Лебедева // Вестник Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина. – 2013. – № 3–1. – С. 33–37.

3. Бухтияров, И. В. Сериков В.В., Хатин Д.Е., Московенко А.В. Психическое здоровье, связанное с трудом: современное состояние проблемы (обзор литературы) / И. В. Бухтияров, Э. И. Денисов, Е. В. Жовнерчук // Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100, № 11. – С. 1236–1243.

4. Усенкова, Е. В. Профилактика аддиктивного поведения подростков как психолого-педагогическая проблема / Е. В. Усенкова // Молодой ученый. – 2013. – № 9 (56). – С. 409–411.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Сорокин, М. Ю. Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Семенова Н.В., Лутова Н.Б., Мазо Г.Э. Влияние пандемии COVID-19 на психическое здоровье медицинских работников в России / М. Ю. Сорокин, Е. Д. Касьянов, Г. В. Рукавишников // Медицинская этика. – 2020. – № 2. – С. 27–34.

6. Чичерин, Л. П. Психическое здоровье детей и подростков: основные характеристики, некоторые теоретические аспекты / Л. П. Чичерин, В. О. Щепин // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32, № 3. – С. 377–382.

7. Коновалов, А. А. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье (обзор) / А. А. Коновалов, Е. Д. Божкова // Медицинский альманах. – 2021. – № 1(66). – С. 6–15.

8. Иванец, Н. Н. Цифровые технологии в сфере психического здоровья: проблемы и перспективы / Н. Н. Иванец, М. А. Кинкулькина, Ю. Г. Тихонова // Национальное здравоохранение. – 2023. – Т. 4, № 2. – С. 5–14.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)