

ми группами по 4—5 человек (для удобства освоения материала каждый сидит за отдельным компьютером). Единственная сложность - компьютеров в библиотеках не хватает, поэтому каждый пользователь может посидеть за компьютером всего полчаса. Проект "Дружественный Интернет для пожилых" продолжается. Только в одном микрорайоне Вторчермет прошли обучение около сотни пожилых жителей.

Таким образом, владение компьютером помогает пожилому человеку открыть доступ к множеству ресурсов, необходимых для того, чтобы всегда оставаться в центре событий, чувствовать себя по-настоящему активным членом общества [1, с. 39].

Библиографический список

1. *Белякова, Т.В.* Компьютерный клуб XXI века для пенсионеров [Текст] /Т.В.Белякова// Социальная работа. – 2010. – № 1. – С. 39

2. *Волкова Н.Ф.* Активный досуг-панацея от одиночества [Текст] /Н.Ф.Волкова// Социальная работа. – 2009. – № 5. – С. 49-50

3. *Зайнышев, И.Г.* Технология социальной работы [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.Г. Зайнышев. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 240с.

4. *Мироненко В.* Количество пожилых пользователей социальных сетей почти удвоилось [Электронный ресурс]/ В. Мироненко // 3dnews. – 2010. – 1сен. – Режим доступа: <http://www.3dnews.ru/news/kolichestvo-pozhilih-polzovateley-sotsialnih-setey-pochti-udvoilos/>

М.Г. Блинова, А.И. Большова
РГППУ, г. Екатеринбург

МЕТОДЫ САМОПОМОЩИ КАК СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

На сегодняшний день существует много различных методик и программ предупреждения профессионального выгорания, но, к сожалению, небольшое количество учреждений социальной сферы включают в деятельность своих трудовых коллективов профилактические мероприятия. Поэтому актуальным является использование методов самопомощи. Важнейшим принципом предотвращения синдрома выгорания является соблюдение требований психогигиены для сохранения и укрепления психического здоровья. Психическое здоровье предполагает состояние душевного равновесия, умение владеть собой, способность приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, восстано-

ливать душевное равновесие. Существует немало способов, используемых в рамках психогигиены, для предупреждения синдрома профессионального выгорания: стремление к личностному росту; информированность; четкое разделение личной и профессиональной деятельности; расширение своих социальных контактов; рационализация профессиональной деятельности; система поощрения [3,с.108].

Кочюнас Р. предложил следующие способы предупреждения синдрома выгорания: культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью; внесение разнообразия в свою работу; поддержание своего здоровья; удовлетворительная социальная жизнь, наличие нескольких друзей (других профессий); стремление к тому, чего хочется; умение проигрывать без самоуничтожения и агрессивности; способность к самооценке; умение не спешить; умение принимать на себя обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем он сам). Специалист должен обладать навыками чтения не только профессиональной литературы, но и другой литературы для своего удовольствия. Он должен принимать участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом; полезна совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально; участие в работе профессиональных групп, связанных с работой, хобби, доставляющие удовольствие [3,с.109]. Важно осознать возможность активного обращения к собственным внутренним ресурсам для преодоления возникшего состояния и начать пользоваться ими.

Предупредить профессиональное выгорание можно с помощью системной архитектоники, включающей теоретическую модель, алгоритм и технологию осуществления деятельности по предупреждению, снижению уровня проявления и преодоления профессиональной усталости специалиста по социальной работе. Он целенаправленно и системно использует собственный потенциал для повышения эффективности самореализации, учитывает факторы, влияющие на проявление профессиональной усталости, и реализует собственную стратегию по ее преодолению [5, с. 78].

Одними из самых распространенных методов самопомощи является метод саморегуляции. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием [4,с.80]. Самые простые и доступные способы основаны на изменении направленности внимания, переключении на объекты окружающего мира, другую деятельность, самоконтроль и регуляцию внешних проявлений эмоций. Формирование навыков самоконтроля и регуляции достигается благодаря сосредоточенности вни-

мания на тонусе мимических и скелетных мышц, темпе движений и речи, дыхании, чтобы снять излишнее возбуждение, рекомендуется использовать упражнения с длительной задержкой дыхания. Снижение напряженности и повышение психологической устойчивости достигается с помощью позитивных образов: воспроизведение приятных воспоминаний, которые содержат позитивный заряд и способны изменить эмоциональное настроение. Наиболее доступным для каждого человека являются аутотренинг и медитация.

Аутотренинг – метод самовнушения, разработанный немецким психологом И. Шульцем в 1932 году. Это прием погружения в релаксационное состояние и самовнушение, за счет чего происходит овладение навыками произвольного вызывания ощущения тепла, покоя, расслабления. Он приводит к нормализации и активизации основных психофизических процессов. *Релаксация* – это произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабления, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. *Медитация* – это интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею и прочее, достигаемое путем сосредоточения на одном объекте и устранения всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение).

Методы восстановления психического здоровья весьма широки, но выбирать их следует с учетом индивидуальных особенностей специалиста по социальной работе и специфики выполняемой им работы. Большинство из них можно применять только под руководством психологов, неправильное их использование может нанести вред психике. Возможность использования этих методов зависит от индивидуальных особенностей человека. Так как выгорание деформирует всю личность специалиста, то методы, предупреждающие его, должны затрагивать все сферы развития личности.

Библиографический список

1. *Андреева Н. Ю.* Особенности профессионального выгорания как нарушение идентичности [Текст] / Н. Ю. Андреева // Среднее профессиональное образование – 2009 -№9 – С. 65-67
2. *Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова – СПб: Питер, 2005 – 336 с.
3. *Кочунас Р.* Психологическое консультирование. Групповая психотерапия [Текст] / Р. Кочунас – М.: Академический проспект, 2002 – 365 с.
4. *Рябова Т. В.* Феномен эмоционального выгорания [Текст] / Т. В. Рябова // Экология и жизнь – 2008 - №10 – С.78-81
5. *Тюрина Н. А.* Социально-психологические условия преодоления профессиональной усталости работника социальной служб [Текст] / Н. А. Тюрина // Работник социальной службы №2, 2008 – С.60-79