

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

СОЦКАЯ ДАРЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ РЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ
СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доц. Дубовик Е.Ю.

18.05.2019

Руководитель

канд. психол. наук, доц. Горнякова М.В.

18.05.2019

Дата защиты

20.06.2019

Обучающийся

Соцкая Д.В.

Оценка

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретические основы развития умений регуляции состояний работников социальных служб в стрессовых ситуациях.....	6
1.1 Понятие стресс. Подходы к пониманию и умению регуляции состояний стресса.....	6
1.2 Способы развития умений регуляции психологических состояний в стрессовых ситуациях.....	19
Выводы по I главе.....	29
Глава II разработка ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ УМЕНИЙ РЕГУЛЯЦИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.....	31
2.1 Предпроектное исследование.....	31
2.2 Программа развития умений регуляции в стрессовых ситуациях.....	45
Выводы по II главе.....	72
Заключение.....	73
Библиографический список.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса сегодня, как никогда актуальна. Ритм жизни становится все более интенсивным, всем нам приходится приспосабливаться к условиям существования. Конечно, люди испытывали стресс всегда и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно. Вопросы, связанные со стрессом и механизмом формирования стрессоустойчивости приобретает особую актуальность. Понятие стресса интегрирует сложные взаимоотношения человека с профессиональной средой и является мерой согласованности социальных потребностей общества и возможностей человека в условиях профессиональной деятельности.

В ряде профессий эмоциональная устойчивость как составляющая часть является важной характеристикой личности. Наличие эмоциональной неустойчивости у личности может привести к серьезным личностным проблемам, а также к неспособности профессионально осуществлять свою работу. В данном контексте уровень эмоциональной неустойчивости является значимым критерием для прогноза успешности профессиональной деятельности.

Стресс как особое психическое состояние выражается не только в трудностях проявления эмоций и сводится не только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Распространенная в начале века фраза «все болезни от нервов» в наши дни трансформировалась – «все болезни от стрессов».

Стресс стал естественной и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Мы порой даже не обращаем на него внимания, в то время как длительное воздействие отрицательных эмоций грозит опасностью возникновения таких психосоматических заболеваний, как инфаркт

миокарда, язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма или психическими расстройствами и т.п. Длительный стресс может привести к несчастному случаю. Даже если мы совершенно не ощущаем его воздействия, это не дает нам право забывать о нем и о той опасности, которую он представляет.

Длительное и регулярное пребывание в некоторых эмоциональных состояниях губительно воздействует на состояние организма и приводит к возникновению соматических расстройств. Такого рода заболевания называют психосоматическими, а эмоции, их вызывающие, разрушающими переживаниями.

Если человек механически, шаблонно реагирует на людей и обстоятельства разрушающими переживаниями, он, по сути дела, позволяет им сокращать ему жизнь. Поэтому у него есть все основания не позволить посторонним людям и обстоятельствам управлять его настроением.

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение профилактики стрессов в профессиональной деятельности социальных работников.

Необходимость исследования проблемы преодоления стресса определяется реалиями современного общества, в котором имеется тенденция усиленно накапливать психологическое напряжение и с малой возможностью избавляется от него.

Объект: состояния работников социальных служб в стрессовых ситуациях

Предмет: развитие умений регуляции состояний в стрессовых ситуациях.

Проектная идея: развитие умений регулировать состояния в стрессовых ситуациях способствует улучшению психологического благополучия и снижению уровня стресса

Цель: изучить состояния работников социальных служб в стрессовых ситуациях и разработать программу по развитию умений их регуляции.

В связи с поставленной целью в работе необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить понятие стресса и приемы работы с ним в научной литературе.
2. Организовать и провести исследование состояний работников социальных служб в стрессовых ситуациях
3. Разработать программу по развитию умений регуляции состояний в стрессовых ситуациях.

Методы исследования:

Теоретические: анализ, сравнение обобщение.

Эмпирические: наблюдение, сравнение , описание.

Методики:

Методика диагностики психологического благополучия К. Рифф

Методика шкала психологического стресса psm-25 Лемур-Тесье-Филлион.

Методика для определения вероятности развития стресса (Т.А. Немчин)

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УМЕНИЙ РЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

1.1 Понятие стресс. Подходы к пониманию и умению регуляции состояний стресса

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов присутствует во всех сферах человеческой жизни и деятельности.

Несмотря на тот факт, что феномен стресса изучается с начала XX века, до настоящего времени не выработано единой концепции стресса, и, соответственно, существуют противоречия, сложности в определениях и понятиях. Выдвигая авторскую концепцию или модель стресса, ученые стремятся дать и собственное определение стресса. Существует тенденция, выражающаяся в противоречивости отдельных концепций, но различные определения стресса во многом повторяют друг друга. Данное положение в области изучения стресса перекликается и со сферами изучения таких понятий, как «личность», «способности», «адаптация» и другие.

Понятие стресса первоначально возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма – «общего адаптационного синдрома» [42, с. 64] – в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Содержание этой реакции описывалось, прежде всего, со стороны типичных нейрогуморальных сдвигов, обеспечивающих защитную энергетическую мобилизацию организма. Позднее понятие стресса было расширено и стало использоваться для характеристики особенностей состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Термин «стресс» (англ. stress: давление, напряжение) – возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, сложные ситуации.

Автор теории стресса – Ганс Селье считал, что стресс – это “неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование” (Ганс Селье «Стресс жизни»). То есть стресс это универсальная реакция нашего мозга и тела, которая помогает преодолевать любые препятствия.

Существуют два компонента стресса:

1) Стресс фактор – «требование», то есть то, что воздействует на человека.

2) Стресс реакция – ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.

Воздействие стресс-фактора вызывает в организме человека два взаимосвязанных процесса:

- активацию нестандартных неспецифических реакций, которые развиваются при взаимодействии любого необычного для организма стимула.
- мобилизацию физиологических систем, которые обеспечивают приспособление именно к данному фактору

Исходя из концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье определил физиологический стресс как состояние, выраженное у животного и человека под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. По Г. Селье, «адаптационный синдром» имеет 3 стадии:



Рис.1 Стадии развития стресса по Г.Селье

1) Стадия тревоги – наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора и выражается в напряжении и резком снижении сопротивляемости организма. Происходит возбуждение симпатической нервной системы.

2) Стадия сопротивления, характеризующаяся мобилизацией ресурсов организма для преодоления стрессовой ситуации. При психологических стрессах симпатическая нервная система готовит организм к борьбе или бегству;

Каждый человек проходит через эти две стадии множество раз. Когда сопротивление оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию.

3) Стадия истощения, которой соответствует стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.

Неспособность справиться со стрессом может привести к истощению, которое принимает форму нервного срыва, а иногда даже приводит к психическому заболеванию (хронической усталости, депрессии, общему чувству раздражительности) или психосоматическому расстройству (сердцебиению, язве желудка, напряжению мышц, проблемам с холестерином, повышенному давлению и сердечно-сосудистым заболеваниям).

В дальнейшем, понятие «стресс» стало использоваться для описания состояний человека, находящегося в неблагоприятных условиях на физиологическом, биологическом и психологическом уровнях.

Стрессоры могут быть как реально действующими, так и вероятными. Наиболее разрушительны для организма психологические стрессы.

К физиологическим относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальные температуры (жара, холод) и т.д.; к психологическим – необходимость принятия решения, ответственность за

что-либо, обида, переживание, конфликт, сигналы опасности и др. Биологический стресс. Возникает в последствии сбоя в работе различных систем организма, болезней, травм, чрезмерной физической нагрузки на организм.

Физиологические механизмы стресса изучал канадский ученый Г. Селье. Он связал их с рядом определенных нервных и нейроэндокринных процессов, которые запускаются в организме человека, как реакция на появление внешних раздражителей. На основании изученных данных реакций организма, физиологический стресс, по всем показателям имеет сильную взаимосвязь с субъективным переживанием стресса. Чтобы понять физиологические механизмы стресса нужно знать этапы развития патологического состояния.

Выражение физиологических основ стресса хорошо видно на рис.2:

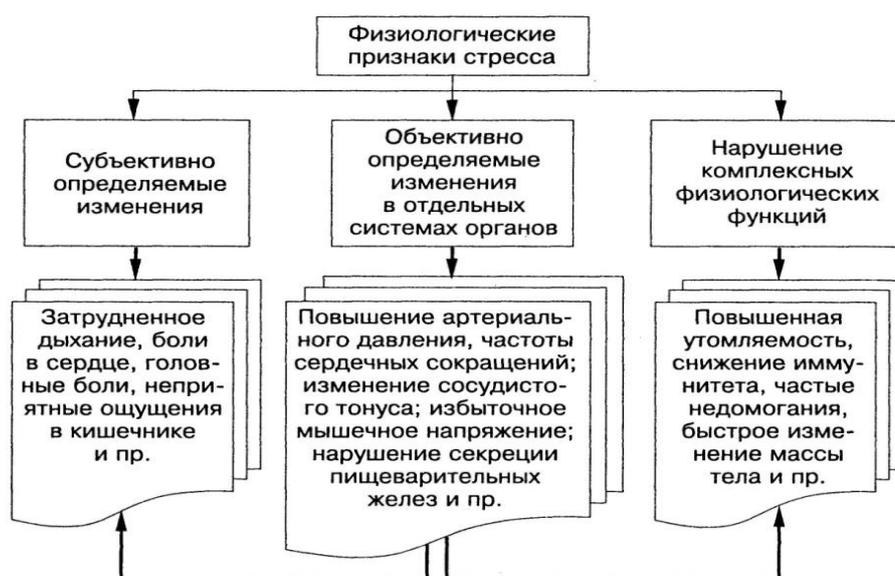


Рис.2 Физиологические признаки стресса

На основе выше названных симптомов и возникает внутреннее состояние тревожности, которое, как правило, может сохраняться от нескольких часов до пары дней. Если раздражающие факторы исчезают, то, в большинстве случаев происходит восстановление природного состояния, то есть, стресс не успевает навредить организму.

При более длительных стрессорах по истечению нескольких дней начинается этап противостояния. В этот период включаются механизмы,

которые запускают процессы борьбы с возникшей опасностью или позволяют убежать от нее. Другими словами, это изменение в организме человека связано с запуском процессов, которые позволяют адаптироваться к длительно воздействующим внешним раздражителям.

На втором этапе возможности сопротивляемости организма достигают своего пика. То есть, человек способен действовать на грани своих физических способностей. К примеру, при негативных условиях окружающей среды, значительно повышается физическая выносливость. Именно поэтому в экстремальных условиях человек болеет очень редко.

Но если стрессор сохраняется длительное время и при этом успешной адаптации не произошло, то начинается этап истощения. Сопротивляемость организма человека резко снижается, что вызывает индивидуальные непредсказуемые последствия, вплоть до развития инфаркта или других опасных заболеваний. Чаще всего страдает иммунитет и органы и пищеварительной системы. На данном этапе практически всегда нужна помощь специалистов, человеку справиться со стрессом при постоянно действующих внешних раздражителях очень трудно. Иногда требуются кардинальные перемены в жизни.

Психологический или психический (эмоциональный, нервный) стресс. Возникает в последствии воздействия на человека различных положительных или отрицательных эмоций переживаний. Чаще всего обусловлен социальными проблемами – деньги, ссоры, условия жизни.

Психологические механизмы стресса

Подсознательные установки, возникающие в ответ на действие стрессора, относятся к психологическим механизмам стресса. Они защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов. К ним относятся:

Подавление. Это основной механизм, который лежит в основе многих других и представляет собой вытеснение чувств и воспоминаний в подсознание, в результате чего человек постепенно забывает о неприятной

ситуации. Однако этот механизм не всегда полезен, например, он часто приводит к забыванию данных ранее обещаний;

Проекция. Когда человек недоволен собственными поступками или мыслями, он проецирует их на окружающих людей, приписывая им аналогичные действия. Иначе, это механизм самооправдания;

Регрессия. Это попытка субъекта уйти от реальности, когда он становится беспомощным, безучастным, не может сделать логичные выводы и принять какое-либо решение. Возможно, что поза эмбриона, характерная для человека в момент сильного переживания, объясняется именно этим психологическим механизмом стресса;

Рационализация. Это еще один способ самооправдания, который заключается в поиске виновника произошедшей ситуации. Рационализация приводит к неспособности человека анализировать ошибки и обвинению в своих бедах соседей, супруга, начальника или преподавателя;

Сублимация. Это наиболее благоприятная реакция на стресс, эффективная как на подсознательном уровне, так и в реальной жизни. Сублимация заключается в преобразовании неприемлемого поведения (например, агрессии) в рамки социально допустимого (бокс, профессиональные соревнования, спортивные игры).

Формы стресса

В психологии выделяют положительную (Эустресс) и отрицательную (Дистресс) формы стресса.

Эустресс имеет два значения – «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность, повышает адаптационные возможности организма.

Дистресс – это патологическая разновидность стресс-синдрома, который оказывает отрицательное влияние на организм, на его психическую деятельность и на поведение человека. Это тип стресса, с которым организм

человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.

В психологической литературе также активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека Дистресс в ответ на определенное событие.

Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной самооценкой.

Стрессодоступность в основном, характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей.

Стрессодоступность повышается при недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

Причины стресса

Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает, например – конфликт с другим человеком.

Таблица 1

Причины стресса

Причины стресса			
Связанные с длительно действующими программами		Связанные с динамически меняющимися программами поведения	
Генетические программы	Родительские программы	Условные рефлексы	Ошибки мышления
Установки личности	«Высшие» потребности по А. Маслоу	«Физиологические потребности по А. Маслоу	

Согласно табл. 1 можно выделить две группы субъективных причин, вызывающих стресс.

Первая группа связана с относительно постоянной составляющей личности человека, тогда как вторая группа причин стресса носит динамический характер. В обоих случаях стресс может вызываться рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью, хотя программы поведения человека могут быть длительными или краткосрочными, жесткими или динамичными.

1. Несоответствие генетических программ современным условиям

Многие наши стрессы и проблемы будут понятнее, если вспомнить эволюцию человека и его исторический путь из дикой природы в лоно цивилизации. Ученые к настоящему времени твердо установили, что большинство ответных реакций на биологические и физические воздействия носят рефлекторный характер и генетически запрограммированы на уровне ДНК. Проблема состоит в том, что природа подготовила человека на жизнедеятельность в условиях повышенных физических нагрузок, периодического голодания и перепадов температур, в то время как современный человек живет в условиях гиподинамии, переизбытка и температурного комфорта.

2. Стресс от реализации негативных родительских программ

Часть программ поведения вкладывается в голову ребенка его родителями, учителями или другими лицами, пока его сознание еще отличается повышенной внушаемостью. Эти программы называют «неосознанными установками», «жизненными принципами» или «родительскими сценариями», и они могут оказывать весьма существенную роль на дальнейшую жизнь индивида.

3. Стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты

Как мы уже выяснили выше, источником многих стрессов являются эмоции человека, которые провоцируют его на спонтанные реакции вопреки

голосу разума, пытающегося спокойно и рационально оценить ту или иную ситуацию.

4. Стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности

Оптимизм и пессимизм

Одной из достаточно общих установок сознания является оптимизм и пессимизм - т.е. тенденция видеть в явлениях окружающего мира хорошие или плохие моменты. На самом деле резко выраженных оптимистов или пессимистов достаточно мало, а большая часть людей находится вблизи некой средней точки, удаляясь от нее согласно законам нормального распределения.

Политические и религиозные установки

Достаточно часто источником стресса являются мировоззренческие установки личности – политические или религиозные. Подобные стрессы принимают массовый характер в эпоху социально-экономических перемен (к которым относятся разнообразные революции, реформации и «перестройки»), однако и в относительно стабильные периоды существования общества данные стрессы встречаются достаточно часто.

5. Невозможность реализации актуальной потребности

В настоящее время наиболее известной и в то же время простой схемой, описывающей организацию человеческих потребностей, является «пирамида» Абрахама Маслоу. Согласно этой схеме, по мере реализации «низших», биологических потребностей, человек старается удовлетворить социальные, а затем и духовные потребности, причем, согласно воззрению А. Маслоу, высшей потребностью человека является его стремление к самореализации своей уникальной сущности.

6. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией

Существует множество причин, вызывающих стресс во время общения.

Одним из важнейших источников коммуникативных стрессов являются конфликты, т.е. взаимодействие двух или более людей, чьи

потребности в данной ситуации кажутся участникам взаимодействия несовместимыми.

7. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов

Другие программы вырабатываются в процессе жизни – это так называемые условные рефлексы, открытые И. П. Павловым. Осваивая среду обитания, наш мозг учится распознавать сигналы, свидетельствующие о наступлении важных для организма событий. Так, звон посуды перед обедом вызывает выделение желудочного сока, а вид двери в приемную сурового босса заставляет сердце биться чаще. Это могут быть полезные реакции, помогающие нам заранее готовиться к будущим событиям (один только вид стадиона готовит его организм к участию в соревновании), но иногда условные рефлексы мешают людям жить.

Субъективно воспринимаемая локализация события во времени (прошлом, настоящем, будущем) и его продолжительности вместе с вероятностью повторения является результатом восприятия субъектом объективных ситуационных параметров. Все это зависит от мышления, планов и целей личности.

Ниже приводятся основные субъективные параметры стрессовой ситуации.

1. Валентность – субъективное значение ситуации, которое влияет на ее стрессогенность, что индивидуально обусловлено.

2. Контролируемость – субъективная оценка личной способности контроля над стрессовой ситуацией.

3. Изменчивость – субъективная оценка того, что стрессовая ситуация изменится самостоятельно, без участия субъекта.

4. Неопределенность – субъективная оценка неопределенности и неясности ситуации.

5. Повторяемость – субъективная оценка повторяемости стрессовой ситуации.

6. Осведомленность – степень личного опыта переживания подобных ситуаций.

Стрессовые ситуации могут изменять свои объективные психологические особенности в результате копинга или же, напротив, оставаться стабильными, несмотря, на прилагаемые усилия. Они также подвержены изменениям в результате собственной динамики. Это подчеркивает важность субъективного восприятия характеристик процесса стрессового события.

Основные причины в возникновении стресса (подходы к понижению стресса)

Люди очень различаются по устойчивости к стрессам. Наиболее уязвимы самые сильные и самые слабые. В реакции первых преобладает гнев, в реакции последних – страх, а обе эти эмоции разрушительны для здоровья. Люди так называемых промежуточных типов лучше вооружены для противостояния стрессам. Их реакции более здоровые, они способны дозировать стрессы, принимая неизбежные и уклоняясь от избыточных.

Стресс снижает качество жизни работников и эффективность их труда, поэтому дорого обходится организации. Вызвать стресс могут разные факторы, их можно объединить в две группы: организационные факторы, которые связаны с работой в организации, и личностные факторы, связанные с личной жизнью человека, его особенностями.

Выделяют две группы факторов провоцирующих стресс:

Факторы, вызывающие стресс			
организационные		личностные	
1. Перегрузка		1. Уход на пенсию	
		2. Свадьба (развод)	
2. Конфликт ролей		3. Привлечение по суду	
		4. Увольнение с работы	
3. Неопределенность ролей		5. Наказание (выговор)	
		6. Смерть близкого	
4. Неинтересная работа		7. Переход на другую работу	
		8. Потери вложенных в банк средств и т.п.	

Рис.3 Основные причины стресса

Организационные факторы, вызывающие стресс.

Широко распространенной причиной стресса в организациях является перегрузка, т.е. работнику поручено непомерное количество заданий. В этом случае возникает беспокойство, чувство безнадежности и материальных потерь.

Конфликт ролей возникает, когда работнику предъявляют противоречивые требования, т.е. бывают ситуации, когда работник, с одной стороны, хочет быть принят группой и соблюдать требования руководства – с другой. В результате возникают чувства беспокойства и напряжения.

Неопределенность ролей возникает, когда работник не уверен в том, что от него ожидают. В отличие от конфликта ролей здесь требования не будут противоречивыми, но они уклончивы и неопределенны.

Неинтересная работа – четвертый фактор стресса. т.е. люди, имеющие более интересную работу, проявляют меньше беспокойства и менее подвержены физическим недомоганиям.

В дополнение к этим факторам стресс может возникнуть в результате плохих физических условий (температурный режим, недостаток освещения, чрезмерный шум и т.п.).

Личностные факторы, вызывающие стресс

Каждый индивид участвует во многих видах деятельности, не связанных с организацией. Эти частные события также могут быть потенциальной причиной стресса и могут привести к пониженным результатам труда. Наибольшее влияние оказывают смерть супруга, развод, болезнь или телесное повреждение, сексуальные заболевания и т.п.

Однако следует отметить, что и положительные жизненные события, как и отрицательные, например свадьба, повышение по службе, выигрыш по лотерее и т.п., могут вызвать такой же или даже больший стресс.

Итак, уровень чрезмерного стресса необходимо понижать. Управлять этим процессом должны как руководители, так и сами работники.

Психологическая коррекция (Психокоррекция) – один из видов психологической помощи (среди других – психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия); деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию.

Избежать или понизить уровень стресса помогает рациональное использование своего времени. Например, постановка личных и профессиональных целей, выделение приоритетов в работе, делегирование задач. Кроме того, необходимо умение доказывать руководителю свое мнение относительно вашей нагрузки, противоречивых требований, содержания работы. И, конечно же, необходимо уметь отдыхать, восстанавливать силы, вести здоровый образ жизни, поддерживать хорошую физическую форму. Устойчивость организма к стрессам повышает

регулярное и полноценное питание, витамины, фитопрепараты, пищевые добавки, занятия спортом, дыхательной гимнастикой, медитацией.

1.2 Способы развития умений регуляции психологических состояний в стрессовых ситуациях

У каждого человека имеется свой предел стрессоустойчивости. Не стоит терпение и психическую выносливость одного сравнивать с другим. Уровни стрессоустойчивости отражают степень развития готовности принимать на себя ответственность за происходящее. Уровень зависит, в первую очередь, от того, насколько человек обладает навыками эффективно справляться с возникающими трудностями. В жизни нас, как правило, настигает множество неожиданностей. Некоторые из них бывают крайне неприятными, заставляют страдать, надолго выбивают из колеи. Испытывая чувство вины, горечи, разочарования, зависти и гнева люди совершают самые бездумные поступки. В зависимости от того, как мы реагируем на те или иные события, можно говорить о развитой стрессоустойчивости.

К наиболее точно установленным стрессорам, связанным с профессиональной средой, относятся:

неуверенность в завтрашнем дне – для многих работников постоянным стрессором является боязнь потерять свою работу из-за сокращения, неадекватных трудовых показателей, возраста или по другой причине;

невозможность влиять на свою работу – как отмечают многие исследователи, то, в какой степени человек влияет на свою работу, может быть связано со стрессовым состоянием;

характер выполняемой работы – сложность решаемых задач, самостоятельность в работе, степень ответственности, условия труда, степень опасности при выполнении работы;

ролевая двусмысленность и ролевой конфликт – оба эти условия в большинстве случаев воспринимаются как стрессоры. Здесь под ролевой двусмысленностью подразумевается неопределенность в отношениях с

человеком, исполняющим ту или иную роль, а под ролевым конфликтом – различные несовместимые ожидания в отношении значимых людей на работе;

специфическая организационная структура – например, матричная структура организации, предполагающая двойное подчинение, нередко является источником стресса для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух руководителей;

стрессогенный стиль управления – частое использование методов неоправданного давления и угроз является одним из самых сильных факторов стресса для подчиненных;

давление рабочего графика – сменная работа, а в особенности работа по скользящему графику, часто создает потребность в ряде психологических и связанных с внерабочей жизнью изменений, являющихся потенциальными стрессорами. С другой стороны, очень напряженный рабочий график, который делает затруднительным либо невозможным одновременное удовлетворение производственных и личностных потребностей, может также являться сильным стрессором для людей в самых разных трудовых ситуациях [17].

Основные виды профессионального стресса:

Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания. Часто информационный стресс сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров.

Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

Коммуникативный стресс связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности

контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п. [41].

Профессиональная деятельность специалиста по социальной работе относится к группе стрессогенных профессий, так как для неё характерны не только постоянные стрессовые ситуации, в которые попадает специалист, в процессе социального взаимодействия с клиентом, но и повышенная моральная ответственность за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом.

Социальная работа это неоднозначная, сложная, эмоционально нагруженная профессиональная деятельность. Поскольку приоритетная цель социальной работы состоит в оказании помощи людям, находящимся в сложной жизненной ситуации, то работа с трудными ситуациями составляет основное содержание деятельности специалистов данного профиля.

Обстоятельства, которые нарушают нормальную жизнедеятельность человека и служат поводом для обращения к специалисту по социальной работе, не могут не вызвать эмоционального отклика и сочувствия к тем, кто в них оказался. Систематическое соприкосновение с подобными ситуациями напрягает эмоциональную сферу личности специалиста и угрожает его нервно-психическому здоровью.

Как правило, клиенты социальных служб это люди, которые в силу различных обстоятельств не способны самостоятельно справиться со своими проблемами, нуждаются в посторонней помощи, и ожидают ее от социальных работников. Ответственность за разрешение жизненно важных проблем клиентов значительно повышает уровень эмоциональной нагрузки, особенно если социальный работник не располагает необходимыми внешними ресурсами.

Трудности, присущие социальной работе в целом, в настоящее время усугубляются некоторыми российскими особенностями, в частности, молодостью рассматриваемого социального института в нашей стране и, как следствие – размытыми границами профессиональной компетенции,

отсутствием достаточного количества технологий решения профессиональных задач, неопределенностью критериев оценки.

Нечеткие границы профессиональной компетенции, неопределенность круга должностных обязанностей приводит к неравномерности распределения нагрузки среди социальных работников. Сверхурочная работа, большое количество клиентов, важность решаемых проблем, недостаточное вознаграждение за труд – эти и другие факторы лежат в основе возникновения и развития профессионального стресса у социальных работников.

Люди всегда заинтересованы в том, чтобы самостоятельно управлять своей жизнью. К сожалению, далеко не все имеют адекватные навыки самоконтроля и поэтому живут не столь эффективно, как могли бы.

Одни полагаются на «силу воли», а другие ищут профессиональную помощь, часто недоступную. Самоконтроль – это эмпирически обоснованное средство стойкого достижения более желательных форм поведения, которое имеет в своей основе понятие «самоэффективности» человека

Приобретение самоэффективности может происходить любым из четырех путей (или любой их комбинации): способности выстроить поведение, косвенного опыта, вербального убеждения и состояния физического (эмоционального) возбуждения. Рассмотрим эти четыре фактора.

Способность выстроить поведение. Наиболее важным источником эффективности является прошлый опыт успеха и неудач в попытке достичь желаемых результатов.

Косвенный опыт. Хотя и не столь действенный, как фактическое поведение, косвенный опыт также может быть источником высокой самоэффективности. То есть наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение, может вселить в человека надежду на самоэффективность и уверенность, что с подобной деятельностью вполне можно справиться.

Вербальное убеждение. Эффективность может также быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели.

Эмоциональный подъем. И наконец, так как люди сверяют уровень эффективности с уровнем эмоционального напряжения перед лицом стрессовых и угрожающих ситуаций, любой способ, понижающий возбуждение, повысит прогноз эффективности.

Исследуя проблему управления функциональными состояниями в ситуации стресса, ученые выделяют два направления.

Первое направление – профилактическое. Преодоление стресса может быть достигнуто путем изменения взаимосвязи между человеком и окружающей средой, посредством взаимной адаптации субъекта и объекта. Профилактическое (превентивное) направление преодоления стресса может происходить за счет изменения стрессорной реакции в результате повышения устойчивости организма и психики к воздействиям стрессора, поддержания функционального состояния и работоспособности на устойчивом рациональном уровне, снижения чрезмерных функциональных, эмоциональных и поведенческих реакций на стрессогенное воздействие, восстановления функционального состояния после выраженных стрессорных воздействий. Данное направление преодоления стресса имеет, как правило, оперативный характер коррекционных воздействий. Оно связано с созданием рациональных, благоприятных условий для жизни и деятельности человека, носит достаточно генерализованный характер, рассчитанный на предотвращение стресса за счет приспособления окружающей среды и деятельности (ее содержания, условий протекания и организации) к особенностям, возможностям людей (как правило, достаточно широкого их контингента).

Второе направление предусматривает решение задачи преодоления стресса у конкретного человека с учетом его индивидуальных особенностей

реакции на стрессор с помощью использования методов и средств изменения, нормализации его функционального состояния и работоспособности.

Также необходимо учитывать, что определение путей, приемов и методов противодействия (профилактики и коррекции) стрессу должно основываться на представлении о стрессе как о функциональном состоянии, отражающем системный ответ организма и психики на воздействие внешней и внутренней среды. Основными элементами этого системного ответа организма являются функции и процессы следующих уровней:

1) физиологического – обеспечение двигательного и вегетативного компонентов состояния;

2) психологического – проявление психических процессов, характерологических качеств, особенностей активации, эмоционально-волевой регуляции;

3) поведенческого – точность и скорость выполняемых действий, целенаправленность активности, деятельности в форме речевого и двигательного поведения.

Также, по мнению ученых, можно выделить и социальные формы управления стрессом, к которым, в первую очередь, относятся воспитание личности, формирование ее мировоззрения, целевых установок, ценностных ориентаций, идеалов и т.д.

Обязательным условием, при котором возможно формирование новых улучшенных форм поведения, является осознание неэффективности существующего поведения, потребность его изменить и ориентация человека на возможность и способность выстроить новые, более эффективные формы поведения.

В настоящее время существует множество методик минимизации последствий профессионального стресса и его профилактики. По нашему мнению для предотвращения его возникновения необходимо в любых ситуациях избегать так называемых «стереотипов спасательства»: чувства, что вы должны исправить другого человека или решить за него его

проблемы; желания облегчить его задачу; попыток заставить другого человека, во что бы то ни стало чувствовать себя лучше; уверенности, что вы должны убедить человека сделать правильный, с вашей точки зрения, выбор; чувства вины за действия другого человека.

«Стереотипы спасательства» являются защитной реакцией человеческой психики на стрессовую ситуацию. Кроме того, многие из них являются традиционными для рассматриваемого вида профессиональной деятельности. Тем не менее, их использование может не только навредить клиенту, но и заставляет самого специалиста испытывать тяжелые чувства вины, страха и пр.

Специалисту по социальной работе важно помнить, что каждый человек должен брать на себя ответственность за свои собственные чувства, проблемы и поступки, а не определять их действиями другого.

Также следует отметить, что для человека, постоянно имеющего дело с человеческими проблемами и страданиями, очень важно иметь другие, не связанные с его работой занятия. Это могут быть любые различные Психология труда, инженерная психология и эргономика 199 хобби и увлечения. Забота о себе, о своем здоровье должна стать важной составляющей жизнедеятельности человека, связавшего свою жизнь с такой ответственной, сложной и стрессогенной профессиональной деятельностью, которой является социальная работа.

Приемы работы со стрессом

Если объединить все методики, то большая часть способов снятия стресса может быть представлена в виде трёх видов. Это:

Релаксация

Релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и

самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями

Приемы, отвлекающие внимание и снимающие напряжение

Переключение на другой вид деятельности – связан с двигательной активностью, требующей физического напряжения, благодаря которой сжигается адреналин. Так, если находитесь на работе, займитесь любым видом деятельности: переберите бумаги; полейте цветы; заварите чай; переставьте стол; пройдите несколько раз в быстром темпе по коридору; зайдите в туалетную комнату и подержите 4–5 минут руки под холодной водой; подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья. Если же находитесь дома, то постарайтесь выйти на улицу и побегать или походить в быстром темпе 10–15 минут; примите контрастный душ; перемойте скопившуюся посуду. Постарайтесь практиковать данный метод как можно чаще в те моменты, когда чувствуете, что теряете самоконтроль. Тогда данный способ войдет у вас в привычку. Кроме того, постарайтесь хотя бы раз в неделю заниматься делом, которое вас радует, успокаивает и приносит удовлетворение.

Визуализация – мысленно выразите свои чувства и переживания или что-то сделайте человеку, который вызвал негативную реакцию. Он приемлем, если не можете излить свое раздражение, например, на руководителя или если предполагаете, что ваш гнев только ухудшит и без того напряженную ситуацию. В результате добьетесь освобождения от гнева, ничем при этом не рискуя.

«Заземление» – представьте: гнев входит в вас от оппонента как пучок отрицательной энергии. Затем представьте себе, как эта энергия отпускается в ноги и свободно уходит в землю. «Уменьшение оппонента в росте» – представьте себе, что в ходе общения ваш оппонент настолько уменьшается в росте, что превращается в комочек грязи, в которую можете наступить, а голос

его при этом становится все слабее и слабее. В результате он покажется менее значительным и влиятельным.

«Настроение» – возьмите цветные фломастеры или карандаши и расслабленной левой рукой начните рисовать любой рисунок: линии, пятна, фигуры и т.п. Постарайтесь полностью погрузиться в свои переживания, т.е. выбрать и провести линии в соответствии со своим настроением, как бы материализуя на бумаге свои переживания. Зарисовав весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8–10 слов, отражающих ваше настроение (переживание). Пишите те слова, которые первыми приходят на ум. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и энергично, с удовольствием разорвите его, скомкайте обрывки и выбросьте в мусорное ведро. Вместе с выброшенным рисунком вы избавляетесь от плохого настроения и обретаете успокоение.

«Внутренний луч» – метод можно использовать на начальной стадии раздражения, когда приходит нарушение самоконтроля, исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение. Для его выполнения необходимо расслабиться и представить следующие картинки. В верхней части возникает светлый луч, который движется сверху вниз и медленно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, «падают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает внешность нового спокойного, уверенного и благополучного человека.

«Мой дом» («моя комната») – для реализации этого упражнения необходимо сесть, расслабиться и начать строить в воображении свой любимый дом или комнату с видом на речку, озеро, лес или куда-то еще. Обставьте его, как вы хотите, представьте свое любимое кресло. Запомните

его и мысленно уходите в него отдыхать в любое время в течение дня. «Побыв» в нем 5–7 минут, вы ощутите прилив сил.

Спросите себя: «Какой урок я могу извлечь из этой ситуации, чтобы быть подготовленным(ой) к аналогичным случаям в будущем? Как я могу приобрести уверенность в себе, если столкнусь с подобным случаем снова?» Такой подход поможет освободиться от отрицательных эмоций, поскольку научит поступать грамотно в аналогичных ситуациях и избегать стресса.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Стресс многолик в своих проявлениях. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание.

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и выяснение механизмов его возникновения и развития.

На сегодняшний день термин стресс является одним из наиболее широко используемых. При этом значения, которые вкладываются в данное понятие, очень различны и отсюда можно сделать следующий вывод:

1. Стресс представляет собой реакцию на значимый раздражитель.
2. Стрессовая реакция является реакцией психофизиологической, поскольку включает в себя сложные взаимоотношения психического и соматического состояний организма.
3. Стресс характеризуется потенциально широким набором реакций, которые приводят к психофизиологическому возбуждению.
4. У многих людей хронические стрессы могут привести к дисфункциям и патологическим нарушениям, расстройствам в органах и системах организма.
5. Стресс, как считают многие ученые, может оказывать как положительное, так и негативное влияние на человека.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

Стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и даже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их

адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий, для проявления его творческих возможностей.

Профессиональный стресс – стресс, возникающий под влиянием стрессоров, так или иначе связанных с работой, ее условиями, отношениями сотрудников, оплатой труда, проблемой самореализации и пр.

Выделяют несколько видов профессионального стресса – информационный, эмоциональный, коммуникативный, профессиональный стресс достижения, страх профессиональной ошибки, стресс конкуренции, стресс успеха, стресс, связанный с зарабатыванием денег.

Технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса. Это: создание условий труда, способствующих снижению уровня стрессоров, освоение путей управления стрессом – изменение социального, психологического и организационного окружения на рабочем месте; обеспечение большей автономии работника; построение «мостов» между работой и домом; и повышение квалификации; создание в организации благоприятного социально-психологического климата; организация спецтренингов, обучение работников приемам релаксации, ауторегуляции, самопрограммирования.

Проблема контроля и предотвращения стресса (дистресса) в труде связана не столько с тем, чтобы непременно "бороться" со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс.

Стресс снижает качество жизни работников и эффективность их труда, поэтому дорого обходится организации. Вызвать стресс могут разные стресс факторы, поэтому своевременная работа с во время выявленными стресс факторами будет во время понижать уровень стресса и в общем благоприятно влиять на общий климат в коллективе.

ГЛАВА II РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ УМЕНИЙ РЕГУЛЯЦИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

2.1 Предпроектное исследование

Основные положения паспорта проекта предоставлены в таблице 2

Таблица 2

Паспорт проекта «Развитие умений регуляции психических состояний
работников социальных служб в стрессовых ситуациях»

№п/п	Название проекта	Развитие умений регуляции состояний работников социальных служб в стрессовых ситуациях
1	2	3
1	Информация об авторах проекта	Соцкая Д.В. обучающаяся 4 курса 43 группы
2	Актуальность проекта (краткий анализ ситуации, постановка проблемы, обоснование необходимости проекта)	<p>Значительное внимание привлекают особенности влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья тех специалистов, чья работа тесно связана с интенсивным и эмоционально напряженным взаимодействием с людьми.</p> <p>У работников социальных служб наиболее часто наблюдаются психические и физиологические реакции на широкий круг ситуаций в трудовой деятельности. Эти реакции являются проявлением такого феномена, как профессиональный стресс.</p>
3	Целевая группа, на которую рассчитан проект, количество благополучателей	Работники социальной службы в количестве 25 человек (Краевой центр семьи и детей г. Красноярск)
4	Цели проекта (параметрическое описание)	Повышение умений регуляции психических состояний в стрессовых ситуациях
5	Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить умениями управлять своими эмоциями 2. Отработать навык уверенного поведения; 3. Повысить адаптационные возможности в условиях дискомфорта.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
6	<p>Реализация проекта: что именно намерен создавать или изменять проектировщик и в каком виде это будет удерживаться: кто, функции, технологии, процедуры и т.п. (ответ на вопрос: «что должно получиться?»)</p>	<p>Программа занятий с элементами тренинга, направленная на развитие умений регуляции психических состояний в стрессовых ситуациях.</p>
7	<p>Содержание деятельности и мероприятия проекта Поэтапный план реализации проекта (с указанием конкретных работ, мероприятий, сроков их выполнения, инструментария, технологий)</p>	<p>Предпроектный этап Сроки: сентябрь-ноябрь 2018 г. Определение объекта исследования и респондентов для исследования Организация и проведение исследования Проведение анализа полученных результатов Проектный этап Сроки: апрель 2019 г. Комплекс рассчитан на 7 занятий с элементами тренинга, примерное время проведения одного занятия – 1,5 часа. Количество участников 8-10 чел Аналитический этап Сроки: май 2019 г. Обобщение и подведение итогов исследования</p>
8	<p>Обоснование ресурсов, необходимых для реализации проекта (материально-технические, кадровые, финансовые, учебные и методические материалы, информационные и др.)</p>	<p>Материально-технические: Компьютер, принтер, помещение для проведения занятий, канцелярские принадлежности. Интеллектуальные: необходимый уровень знаний основ проектной деятельности, наличие и качество методического обеспечения; Кадровые: дирекция социального центра, тренер, ассистент</p>
9	<p>Предполагаемы результаты реализации проекта (как изменится ситуация после реализации проекта) и способы оценки (то каким образом можно убедиться, что проект реализован; каковы критерии достижения намеченных изменений — ответ на вопрос «как проверить?»)</p>	<p>При правильной и последовательной организации и проведении программы: видимое снижение уровня стресса, приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом. Проверка эффективности программы определяется диагностиками, которые были даны перед проведением программы.</p>

Продолжение таблицы 2

1	2	3
10	Ожидаемые результаты реализации проекта	-повышение стрессоустойчивости; -способность к самоорганизации и саморегуляции эмоциональных состояний; -повышение навыка уверенного поведения.
11	Условия или события, которые должны произойти, что бы проект был успешен	1. Качественная подготовка проекта. 2. Желание сотрудников идти на контакт.
12	Ограничения, которые могут препятствовать реализации проекта	Отсутствие мотивации сотрудников. Недоверие к молодому специалисту. Нехватка времени во время рабочего процесса

Необходимость исследования проблемы умений регуляции состояний, определяется реалиями современного общества, в связи с этим первостепенную важность приобретает изучение профилактики и коррекции стрессов в профессиональной деятельности социальных работников.

План график проектной деятельности в работе включает последовательную реализацию трех этапов – предпроектный, проектный и аналитический.

Таблица 3

Этапы реализации проекта по субъективному переживанию стресса у работников социальных служб и его коррекция.

Основные этапы	Мероприятия
Предпроектный этап (сентябрь 2018г.)	1. Определение объекта, предмета исследования и респондентов для исследования 2. Организация и проведение исследования 3. Проведение анализа полученных результатов
Проектный этап(апрель 2019г.)	Разработка программы коррекции.
Аналитический этап (май 2019г.)	Обобщение и подведение итогов исследования

Для изучения состояния и уровня стресса было проведено исследование среди работников учреждений социальной направленности на базе Краевого центра семьи и детей г. Красноярск. Участие в исследовании принимали 25 респондентов.

В качестве основных методов сбора информации использовались методики в бланковом варианте.

На последнем этапе осуществлялась систематизация данных, полученных практическим путем, формулировались основные выводы.

В качестве конкретных психодиагностических методик использовались: методика шкала психологического благополучия К. Рифф. Версия Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко.; методика для определения вероятности развития стресса Т.А. Немчин; шкала психологического стресса rsm-25 Лемур-Тесье-Филлион.

Цель исследования – проанализировать существующие подходы к определению психологического благополучия, измерение выраженности основных составляющих психологического благополучия. Сделать вывод, и охарактеризовать область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности.

Шкала психологического благополучия К. Рифф. Версия Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко. (Приложение А)

Описание методики психологического благополучия. Методика оценивает психологическое благополучие по шести шкалам: автономность, управление средой, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели и самопринятие. Текст опросника состоит из инструкции и 84 вопросов. Ответ на вопросы предполагает выразить свое согласие с утверждением по 6 бальной шкале.

Целью методики является диагностика психологического здоровья и стрессовых состояний работников служб социальной направленности.

Практическая значимость

Так как психологическое благополучие тесно связано с осмысленностью жизни, ценностно-смысловой сферой и мотивацией, то опросник позволяет измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия.

По результатам методики, составляем таблицу, отображающую психологическое благополучие.

Таблица 4 (%)

Показатели психологического благополучия

Уровень здоровья	Положительные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие
Высокий	8	16	24	36	44	32
Средний	40	40	32	28	32	28
Низкий	52	44	44	36	24	40

В данной таблице представлены результаты исследования психологического благополучия, которые распределились по трем уровням.

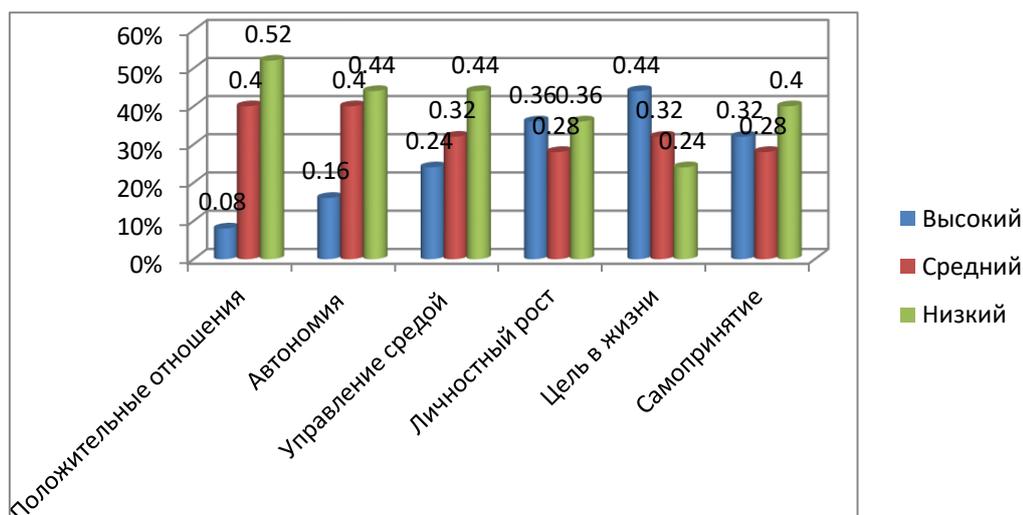


Рис. 4 Распределение психологических показателей работников центра социальной направленности по методике «психологического благополучия К. Рифф. Версия Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко»

Анализ данных, представленных в табл. 4, позволяет нам констатировать следующее:

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондентов, набравших высокий балл – 8%. Они имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботятся

о благополучии других; способны сопереживать; допускают привязанности и близкие отношения; понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Респондентов, набравших средний балл – 40%. Они имеют ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, но способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения; понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Количество человек с низким баллом – 52%. Им сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других. В межличностных взаимоотношениях, как правило, изолированы. Не желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Шкала «Автономия»:

Количество респондентов, набравших высокий балл по данной шкале – 16%. Они характеризуются как самостоятельные и независимые, способные противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; оценивают себя в соответствии с личными критериями.

Респондентов со средним баллом – 40%. Они в некоторой степени зависят от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений обычно регулируют свое поведение; изредка поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Низкий балл набрали 44% респондентов. в принятии важных решений полагаются на мнение других; поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление средой»:

Высокий балл набрало – 24% респондента. Они обладают властью и компетенцией в управлении окружением; контролируют всю внешнюю деятельность; эффективно используют представляющиеся возможности, способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Количество респондентов со средним баллом – 32%. Это люди, которые могут испытывать сложности в организации повседневной деятельности,

Респондентов с низким уровнем – 44%. Это означает, что он чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг

Шкала «Цель в жизни»:

Испытуемых с высоким баллом по данной шкале – 44%. Они имеют цель в жизни и чувство направленности; считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеют намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемых со средним баллом – 32%. Они имеют не много целей или намерений; чувство направленности развито недостаточно; могут не иметь чувство перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Респондентов с низким баллом – 44%. Такие люди лишены смысла в жизни. Имеют мало целей или намерений. Отсутствует чувство направленности, не находят цели в своей прошлой жизни; не имеют перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие»:

Высокий балл набрало 32% респондентов. Это характеризует их как людей, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивают свое прошлое.

Респондентов со средним баллом – 28%. Они бывают, не довольны собой, часто испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств.

Количество людей с низким баллом – 40%. Не довольны собой, разочарованы событиями своего прошлого, желают быть не тем, кем они являются.

Шкала «Личностный рост»:

Респондентов с высоким баллом – 36%. Они обладают чувством непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими». наблюдают улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяются в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондентов со средним баллом – 28%. При отсутствии собственного развития осознают это; испытывают чувство улучшения или самореализации, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала,

Людей, набравших низкий балл – 36%. Они сознают отсутствие собственного развития, не испытывают чувства улучшения или самореализации, испытывают скуку и не имеют интереса к жизни, ощущают неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Методика для определения вероятности развития стресса Т. А. Немчин

Цель: выявление подверженности стрессу.

Практическая значимость: своевременное определение стрессоустойчивости.

Если количество утверждений достигает 40-50 – человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению – высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 – средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других "антистресс-технологий") существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5-15 – прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

Показатели стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	Показатель в %	Средний балл стрессоустойчивости
Низкий	24	26,8
Средний	44	17,6
Высокий	32	9,0

В табл. 5 у группы с низким уровнем средний балл стрессоустойчивости составляет 26,8 баллов. Это свидетельствует о том, что группа пребывает в состоянии стресса и приближается к третьей стадии стресса. И если не применить к данной группе «анти-стрессовые технологии» то в скором времени резервы организма будут истощены.

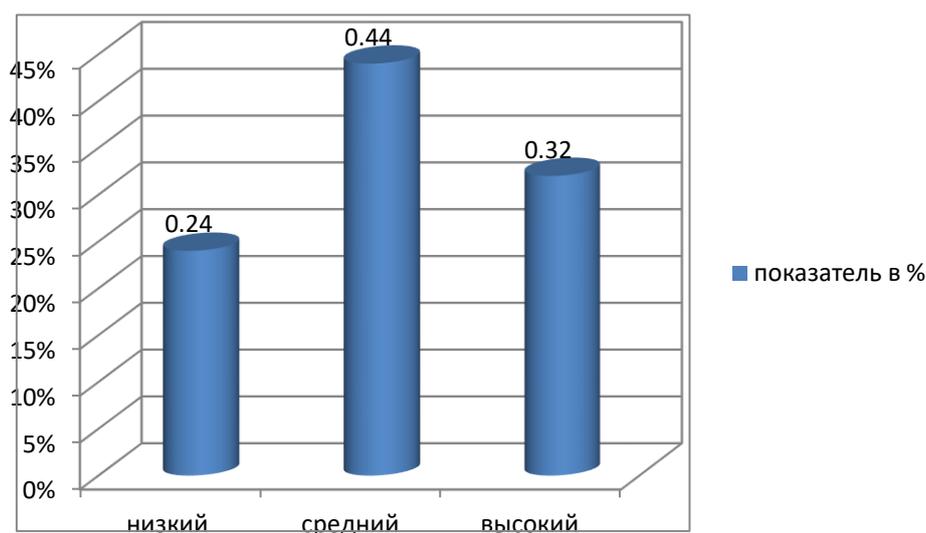


Рис. 5 Показатель стрессоустойчивости.

Согласно методике определения вероятности развития стресса Т.А. Немчина наблюдается, что 32% респондентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости, это говорит о низком уровне стресса. 44% опрошенных находится на среднем уровне, что говорит о расположенности развития негативных последствий стресса. 24% респондентов имеют низкий уровень стрессоустойчивость, сильно подвержены стрессу и существует большой риск попасть в третью стадию стресса.

Шкала психологического стресса psm-25 Лемур-Тесье-Филлион.

Шкала PSM25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса.

Цель: измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Практическая значимость

С целью устранения методологических несоответствий Лемур-Тесье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в преодолении таких переменных, как стрессоры или патологии. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно для разных профессиональных групп. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

По результатам методики составляем таблицу, отображающую уровень стресса.

Таблица 6

Показатели уровня стресса

Уровень стресса	Количество человек	Показатель в %
Низкий	8	32
Средний	17	68
Высокий	0	0

Уровень стресса согласно баллом был распределен с низкого диапазона до высокого. Распределение диапазона – низкий (до 99 баллов), средний (100-125 баллов), высокий (125 баллов и выше)

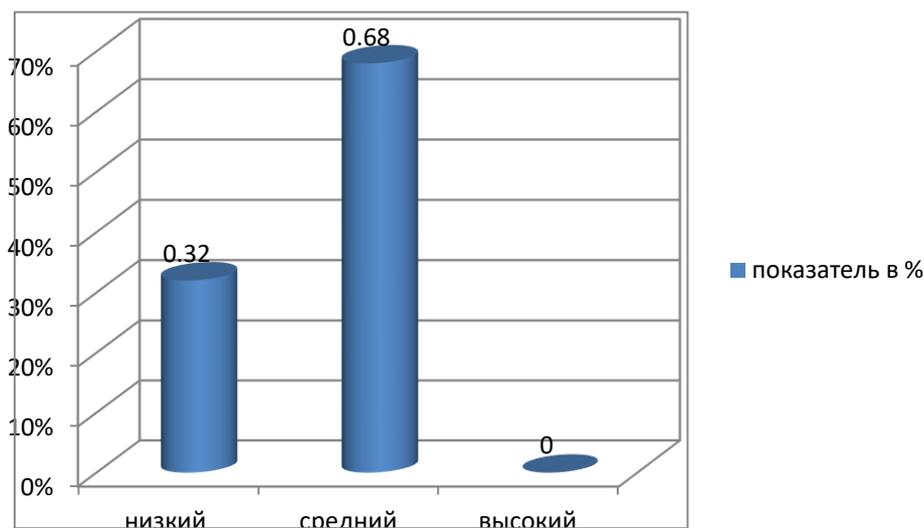


Рис. 6 Распределение уровня стресса работников социального центра по методике «psm-25 Лемур-Тесье-Филлион»

Высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки.

Средний уровень стресса свидетельствует о повышенной нервно-психической напряженности, психологической разгрузки.

Низкий уровень стресса, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

В дальнейшем в ходе обработки и сравнительного анализа всех трех методик были выявлены показатели, которые разделили социальных работников на 4 группы:

Характеристики групп по результатам анализа методик

№ Группы	Кол-во респондентов группы (%)	Результаты группы по показателям	Характеристика группы
1	2	3	4
1	32	Высокий показатель психологического благополучия Высокая стрессоустойчивость Низкий уровень стресса	Отличительные черты: уверенность, твердость и быстрота принятия решения. Данная группа обладает твердым характером, обеспечивающим спокойствие и невозмутимость в любой ситуации, и повышенную устойчивость к стрессу. Высокий показатель психологического благополучия исключает душевное нездоровье, пониженное или плохое настроение. Высокий уровень создает удовлетворяющие межличностные отношения, возможности общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Независимы от мнения окружающих
2	12	Средний показатель психологического благополучия, Низкая стрессоустойчивость, Средний уровень стресса	Ресурс низкого уровня стрессоустойчивости наблюдается у людей, которые пережили какое-то сильное потрясение, они теряются даже в несерьезных проблемах. Такому человеку нужно сильно постараться, чтобы приспособиться к резким изменениям в жизни. Отсюда повышается уровень гормона кортизола, увеличения уровня этого гормона и в дальнейшем случается срыв нервной системы, что на прямую ведет к ослаблению здоровья, болезням. Средний показатель психологического благополучия ведет к отсутствию достаточного уровня автономии, излишней зависимости от мнения окружающих

1	2	3	4
3	12	Низкий показатель психологического благополучия, Низкая стрессоустойчивость, Средний уровень стресса	Так же теряются в несерьезных проблемах, нужны усилия для приспособления к резким изменениям в жизни идет ослабление здоровья повышается риск к болезням. Низкий показатель психологического благополучия ведет к ощущению собственной некомпетентности, бессилия, неспособности преодолеть объективные или субъективно ощущаемые преграды на пути к достижению цели, трудность в фактическом изменении окружающей действительности.
4	44	Средний показатель психологического благополучия, Средняя стрессоустойчивость, Средний уровень стресса	Отличительные качества среднего уровня включают в себя стойкость духа и способность нормально отнестись к возможным трудностям. Но на уровне среднего психологического благополучия присутствует излишняя зависимость от мнения окружающих, что влияет на уровень самостоятельности и принятию стойкого решения.

Показатели первой группы говорят нам о том, что у 32 % социальных работников попавших в данную группу не наблюдается тенденций подверженности стрессу. На данном жизненном этапе выделенная нами первая группа не нуждается в регуляции стрессовых состояний

Показатели второй группы говорят о том, что 12% социальных работников имеют сильную подверженность стрессу, но за счет средних показателей уровня стресса и психологического благополучия еще не находятся в третьей стадии стресса, но имеют большой процент риска оказаться в ней.

Показатели третьей группы говорят нам о том, что 12% социальных работников имеют низкие восприятие окружающего мира, отношением к себе и другим, а с другой – наличием разнонаправленных тенденций в осуществлении взаимодействия с социумом, в самоощущении себя в нём, что порождает ряд внутриличностных конфликтов, разрешение которых может

заключаться в реальном проявлении собственной активности, установлении конструктивных отношений с окружающим миром и налаживанием межличностных отношений со значимыми людьми. Сильно подвержены стрессу и только за счет среднего уровня стресса данная группа не перешла в затяжную третью стадию стресса

Показатели 4 группы говорят о том, что 44 % социальных работников находятся на среднем уровне, что позволяет сделать вывод, что данная группа имеет активное противостояние повседневным неприятностям стресса.

На основании проанализированных показателей можно сделать вывод, что в повышении умений регуляций стрессовых состояний нуждаются 2 и 3 группы, четвертой группе можно предложить профилактические рекомендации работ со стрессом для дальнейшего повышения среднего показателя стрессоустойчивости, социального благополучия и понижению уровня стресса для психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

2.2 Программа развития умений регуляции в стрессовых ситуациях

Цель программы: развитие умений регуляции в стрессовых ситуациях

Задачи:

1. Обучить умениями управлять своими эмоциями
2. Отработать навык уверенного поведения, познать свой, не выявленный потенциал;
3. Повысить адаптационные возможности в условиях дискомфорта.

Основные принципы программы:

1. Учет специфики конкретной аудитории (состав участников группы, мотивация обучения).
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации программы, не подлежит разглашению.
3. Обмен опытом участников группы между собой. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом, а некоторые ведут себя пассивно. Задача – включить в обсуждение малоактивных членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от ведущего или членов группы. Реализации данного принципа будет способствовать включение в программу обсуждений в малых подгруппах.

Цели и задачи данной программы будут реализовываться через занятия с элементами тренинга. Как показывает практика, наиболее успешно обучение осуществляется через игру, через проигрывание и переживание ситуации

Целевая аудитория: работники социального центра, переживающие стрессовое состояние.

Методы работы:

-мини лекции

-тренинг

Форма проведения: групповая**Условия проведения:** просторное помещение.**Необходимые материалы:** стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).

Таблица 8

Тематическое планирование

№ п/п	Название блока	Количество занятий
1	Управление эмоциями	2
2	Уверенность в себе	2
3	Стрессоустойчивость	3
	Итого	7

Каждое занятие включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку группы к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач;
- завершающую часть, направленную на рефлексию;

Основные этапы:**Программа включает в себя 3 смысловых блока**

1. Установочный блок: оглашение принципов и правил тренинга.

2.Развивающий блок:

2.1 «Управление эмоциями»

Цель: научиться управлять собственным эмоциональным состоянием.

2.2 «Уверенность в себе»

Цель: отработка навыка уверенного поведения, самопознания, самосовершенствования, познание своего, не выявленного потенциала.

2.3 «Стрессоустойчивость»

Цель: Познакомить участников с методами релаксации и предоставить возможность практиковать в своей жизни изложенные техники и получать о эффективные результаты.

3. Заключительный блок: анализ и подведение итогов работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводная часть.

Правила:

1. Правило конфиденциальности. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

2. В эфире одна станция (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем.

3. Правило вытянутой руки. Некоторые люди отличаются «долгоговорением». Если чей-то монолог затянулся, участники имеют право вытянуть вперед руку, тем самым показывая, что предмет разговора ясен. Пожалуйста, будьте осторожны с этим правилом. Как правило, в итоге руку начинают вытягивать те, кто как раз и склонен к долгоговорению.

4. Правило я-говорения (я-высказывания). Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя, не следует говорить за всю группу. Не «мы думаем...», а «я думаю», иначе получается, что ответственность перекладывается на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

5. Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям

6. Правило предложение в участники (добровольцы) только себя. Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася...».

7. Правило актуального общения. Все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

10.Правило «СТОП». Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело,

например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

1. «Управление эмоциями»

Цель: Научиться управлять собственным эмоциональным состоянием.

Занятие 1

Цель: Развить умения распознавать эмоциональные состояния

Разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники группы сидят на стульях в кругу. В середине круга стоит водящий. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого есть домашние животные». Во время смены водящий занимает свободное место. Кто остался без места, тот водит.

Психолог: Сегодня мы поговорим с вами про эмоции. Эмоции – это своеобразное личностное отношение не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Для современного мира характерна эмоциональная «глухота» как детей, так и взрослых. Работники социальных служб, требуя от людей способности сопереживать другим, регулировать эмоциональные проявления, просто обязаны уметь сами определять эмоциональные состояния людей, владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

Упражнение «Ассоциации»

Психолог: Для начала выясним, какие вы знаете основные эмоции. Запишем их на большом листе (участники предлагают названия эмоций педагог – психолог записывает их в столбик).

1. радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие)
2. злость (ярость, бешенство, негодование)
3. страх (боязнь, испуг, ужас, паника)

4. удивление (изумление, интерес)
5. грусть (печаль, тоска, уныние, скорбь; меланхолии)
6. спокойствие (умиротворение)

Но это не полный спектр эмоций. А теперь попробуйте записать к каждому эмоциональному состоянию качество человека, эмоциональное состояние, которое у вас ассоциируется с этими эмоциями. (список значительно увеличивается.) Теперь мы видим, как многогранен мир эмоций.

Упражнение «Интонация»

Психолог: Знаете ли вы, что произнеся слово «здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно. Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести слово «здравствуйте» или любые его вариации так, чтобы поняли, с каким настроением вы произносите его.

- С пренебрежением
- С улыбкой
- С недовольством
- С интересом (Удивлением)
- Со злостью
- С сарказмом

Примечание. Подводится итог, трудно ли было передавать эмоции.

Упражнение «Произнесите текст»

Психолог: Ваше эмоциональное состояние может выдать ваш голос. Согласитесь, что все мы говорим в разном темпе, с разной интонацией. Даже сила голоса у всех разная. Сейчас мы попробуем произнести один и тот же текст с разной силой голоса (произносится текст).

«Зайку бросила хозяйка»

1. Шепотом.
2. С максимальной громкостью.
3. Волнообразно.

4. Как будто вы страшно замерзли.
5. Как будто у вас во рту горячая картошка.
6. Как маленькая девочка.

Обсуждается значение голоса в общении, важность умения управлять своим голосом.

Упражнение «Взгляд»

Психолог: Как вы думаете, что еще помогает человеку и в первую очередь работнику социальной службы в общении и передаче своих эмоций?

Взгляд – один из способов невербальной передачи информации с помощью глаз.

Взгляд может выражать и вызывать эмоции и психическое состояние. Взгляд может быть внимательным, заинтересованным, восхищённым, но бывает и наглым, вызывающим, презрительным, высокомерным.

Продемонстрируйте ваш взгляд на человека:

- с укоризной,
- с настойчивым запретом,
- с безмерным удивлением,
- с гневом,
- с ожиданием дальнейших действий.

Обсуждается значение взгляда в технике общения.

Упражнение «Мимика лица»

Психолог: Мимика относится к выразительным движениям и является одним из звеньев в цепи различных форм и способов общения между людьми.

Посмотрите на фотографии эмоций и подумайте, какое их эмоциональное состояние каждая фотография выражает. Подпишите их. Сравните свои результаты.

Упражнение «Заколдованный человек»

Психолог: Для того чтобы закрепить услышанное сегодня, мы попробуем изобразить слово «счастье» на бумаге. Все необходимое у вас в

корзинке, главное правило не использовать речь. Договориться можно жестами и мимикой.

Подведение итогов. Рефлексия.

Занятие 2

Цель: Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Мозговой штурм «Составление банка эмоциональных состояний».

Цель: Выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники группы отвечают на следующие вопросы:

- Что вы понимаете под эмоциями?
- Какие эмоции чаще испытываете?
- Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется общим обсуждением.

Психолог: «Эмоции – это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного и неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся: настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Это так называемые чистые эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга, настраиваться на совместную деятельность и общение».

Упражнение «Будь внимательным».

Психолог: «При разговоре люди смотрят друг на друга. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем. Закройте глаза. А теперь поднимите руку, у кого сосед со светлыми волосами? Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед с темными глазами? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед, в ушах которого две дырочки? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя».

Упражнение «Ладонка»

Цель: Эмоционально расслабиться и сблизиться.

Психолог: «Возьмите лист бумаги и карандаш. Обведите на листе бумаги свою ладонь. Внутри каждого пальца напишите по одному качеству, которое вам в себе нравится. Затем подпишите лист и передайте по кругу. Каждый участник допишет те качества, которые он ценит в вас. Если кто-то по какой-то причине не хочет вписывать ничего. Это его право. Листок с качествами должен вернуться к вам».

Рефлексия в конце упражнения.

Игра «Пары»

Психолог: «Вам нужно стать пары в произвольном порядке. На каждую пару берется по одному листу бумаги. В этой игре надо стать друг к другу лицом и зажать лист бумаги лбами. Листок бумаги надо удерживать во время движения по помещению без помощи рук – руки должны быть заведены за спину. Двигаться необходимо постоянно, в произвольном направлении. Выигрывает та пара, которая дольше других удерживала лист».

Игра «Мышь и мышеловка»

Психолог: «Вам необходимо стать в круг. Выбрать водящего – мышку. Плотно прижмитесь друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимитесь за пояс – это «мышеловка». Задача водящего всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дырочку», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации».

Комментарии: «мышеловка» не должна пинаться ногами, не делать больно «мышке».

Психолог: «Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть. И негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность, испытывать физическую боль, голод или холод.

Давайте сейчас разобьемся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность, испытывать негативные эмоции и состояния.

Первая – обсуждает злость;

Вторая – страх;

Третья – грусть;

Четвертая – апатию.

По ходу обсуждения записывайте свои выводы. На работу дается 10-15 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы».

Психолог подводит итог обсуждения.

- Злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- Страх сигнализирует об опасности;
- Грусть побуждает нас задуматься;
- Апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Я предлагаю вам обсудить, что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции? Сравните два высказывания:

«Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна».

Второе высказывание позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта.

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: Знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Психолог: «Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, нужно встать в круг, расслабиться, выпрямить спину. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звуки:

- А – воздействует благотворно на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я – воздействует на работу всего организма;
- М – воздействует на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма;
- ХА – помогает повысить настроение.

Игровое упражнение «Песня».

Психолог «Сейчас мы с вами повысим настроение. Я предлагаю спеть хором. Для начала всем знакомая песня «В лесу родилась ёлочка». По первому хлопку ведущего, все начинают петь. По второму хлопку – пение продолжается «про себя», молча. По третьему хлопку – опять нужно петь вслух. Тот, кто ошибется, выходит из игры».

Ритуал прощания.

Упражнение «Связующая нить».

Психолог: «Долгое время миф об идеальном педагоге, который никогда не сердится, «не выходит из себя», всегда служил примером, препятствовал осознанию педагогом своих негативных чувств, что привело к определенным последствиям: деформации личности педагога. Выход видится не только в признании присущих нам чувств, но и в умении работать с ними. Как поступить с теми чувствами, которые причиняют страдания? С обидой, злостью, страхом, тревогой? Один из способов – научиться понимать и выражать их.

2. «Уверенность в себе»

Цель: Отработка навыка уверенного поведения, самопознания, самосовершенствования, познание своего, не выявленного потенциала

Психолог: Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности.

Упражнение «Веселый мячик»

Цель: Разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Психолог: Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

Упражнение « Великий мастер»

Цель: Актуализация сильных сторон личности.

Психолог: Я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 10 минут. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

1. Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?
2. Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: Помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Ход упражнения: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы для обсуждений:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Рисунок Я»

Цель: Расширить представление о себе, самопознание.

Психолог: Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру.

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы для обсуждений:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Упражнение «Девиз»

Цель: Дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Психолог: Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен

сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Вопросы для обсуждений:

1. Какие чувства возникли при составлении девиза?
2. Чем полезно было задание?
3. Будете ли использовать этот девиз в жизни?

Упражнение «Кто Я?»

Цель: Способствовать сближению группы, самоанализ.

Ход упражнения: Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдает свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики?
4. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

Упражнение «Интонация»

Цель: Коррекция замкнутости.

Ход упражнения: На маленьких клочках бумаги участники пишут название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

Вопросы для обсуждений:

1. Было ли стеснение при произношении фразы столь необычным способом?
2. Какие чувства вызвало упражнение?

Упражнение « Просто поверь в себя»

Цель: Релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

Ход упражнения: предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний

голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

Вопросы для обсуждений:

1. Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным?
2. Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

Рефлексия

Цель: Подведение итогов занятия, обратная связь

Ход упражнения: Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее? Через несколько минут предлагается открыть глаза и ответить на любой вопрос из всех озвученных.

Занятие 2

Цель: Обучение навыкам уверенного поведения.

Упражнение «Дыхательная гимнастика».

Психолог: Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу – свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку.

Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, всё время смотрите друг другу в глаза. Сознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным. Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение «Новости»

Участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое-либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

Упражнение «Теремок»

События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств, для того чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!».

Рефлексия.

После того как вся группа попадает в теремок, все становятся в круг, берутся за руки, закрывают глаза и мысленно делятся своими качествами с остальными участниками.

Психолог: Как мы все ценим уверенность в себе и жаждем её обрести! Она считается чуть ли не одной из главных добродетелей современного цивилизованного мира. Кого мы представляем в качестве примера уверенного в себе человека? Ну, какого-нибудь лидера политической партии, нобелевского лауреата или президента банка, выходящего из «Мерседеса»... Но это вы так себе представляете. А у психологов на этот счёт совсем другое мнение. Они твёрдо убеждены, что на сто процентов уверен в себе... счастливчик, который восседает на пенёчке посреди полянки, безмятежно грызет горбушку и ощущает себя при этом в полном порядке. На самом деле «он не уверен в себе» на языке психологов означает, что человек испытывает... стыд. Но стыд особого рода. Стыд за себя. Он внутренне ощущает, что сам по себе, без всех своих достижений он недостаточно хорош и ему надо подняться до определенного уровня, чтобы выглядеть достойно в глазах окружающих и иметь право делать то, что он хочет, не вызывая осуждения.

Человек подозревает, что он «недоотягивает» до каких-то критериев и норм, причём установленных не им.

Успешная карьера, положение в обществе, счета в банке часто нужны как подтверждение, что «я могу», «я состоялся», «я получил хорошую оценку», следовательно, получил разрешение делать без подсознательного чувства стыда то, чего никогда бы не сделал, не будь я успешен и богат. А

вот уверенному в себе человеку не стыдно за себя, даже если он ничего особенного не делает... или вообще всё делает плохо.

Упражнение «Выставка достижений»

Группа делится на команды по 3-4 человека. Каждая команда – это фирмы, производящие ценные человеческие качества. Командам даётся время обсудить, какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нём цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на выставке достижений. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие 4 качества она представляет в своем павильоне (по одному качеству у каждого участника).

Рефлексия Проводится обсуждение результатов выставки

Упражнение «Я в тебе уверен»

Психолог: Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение «Я самый лучший»

Ход занятия: Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Расходятся на расстояние. Двигаясь навстречу друг другу, участники обоих кругов, вглядываясь в лицо встречному, ударяют себя кулаком в грудь, утверждая «Я – самый(ая) лучший(ая), я – самый(ая) красивый(ая) и т.д.».

Рефлексия

Упражнение «Волшебный круг»

Психолог: Представьте перед собой нарисованный круг. Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности. Мысленно войдите в круг.

Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдите из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день.

Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

Релаксационный комплекс «Путешествие»

Психолог: Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы – они собирают мёд. Поют птицы – они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой.

На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу. Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Всё здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идёте по дворцу лёгкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идёте по нему и находите для себя то, что вы хотите... Всё то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остаётся с вами, и вы возьмёте это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас

сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой всё то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия:

– Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Упражнение «Аплодисменты»

Участникам предлагается встать в круг. Один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение «Благодарю...»

Все образуют круг. Начинает психолог. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чьё имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

1. «Стрессоустойчивость»

Занятие 1

Цель: Включение участников в тренинговую работу. Знакомство со способами саморегуляции.

Перед занятием всем участникам тренинга предлагается нарисовать свое настроение. Предложить карандаши, мелки, фломастеры и бумагу.

Психолог: Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).

- Попробуйте задать себе вопросы:

Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

Что я могу использовать из выше перечисленного?

На доске составляется перечень этих способов.

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и представиться.

Приветствие

Каждый участник тренинга приветствует своего соседа, называя его по имени.

Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное»

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания.

С помощью «внутреннего взгляда» посмотреть на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и

заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

какие ощущения были в мышцах?

где больше всего чувствовалось напряжение?

приятным было такое состояние?

Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения - расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

насколько удалось расслабиться;

какие ощущения возникли после расслабления;

какое настроение сейчас;

осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Игра «Снежки»

Участникам предлагается бумагу, они комкают ее и делают «снежки». Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать «снежки» друг в друга. Побеждает та команда, у которой

на момент остановки игры окажется меньше всего «снежков» на их территории.

Рефлексия

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет; что изменилось в эмоциональном состоянии; какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту..

Занятие 2

Цель: освоение способов саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц.

Приветствие

Психолог предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом - плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони и т.п.

Упражнение «Веревка»

Психолог предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигать руками на уровне ушей, имитируя движение «веревки» из стороны в сторону. При этом мысленно представлять себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной «очистки» мозгов.

Обучение способам управления дыханием

Психолог предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

- Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Управление тонусом мышц, движения

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

Рефлексия

- Какие ощущения у вас появились после упражнения? Удалось или нет снять зажимы? Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

Занятие 3

Цель: Повышение самооценки и уверенности в своих возможностях, обучение приемам самовнушения.

Подведение итогов работы группы.

Приветствие

Психолог предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом - спиной, коленками, локтями.

Упражнение «Моя самооценка»

Психолог предлагает участникам тренинга в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств. После того как все написали, обсудить. У кого получилось больше всего, что было тяжелее - рассказывать о своих достоинствах или слушать других, почему?

Упражнения «Похвалилки»

- 1) Глядя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- 2) Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
- 3) Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

Упражнение «Лучик»

Психолог: Сидя, примите удобную для вас позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней части, возникает светлый луч, который медленно и постепенно освещает лицо, шею, плечи. Руки теплым ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются складки на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь.

Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей профессией. Заканчиваем упражнение словами: «Я стала новым человеком! Я стала спокойной! Я все буду делать хорошо!»

Второй раз выполнить упражнение самостоятельно – сверху вниз.

Упражнение «Передача энергии»

1. Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, он дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

2. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

3. Поместите энергию справа. Ощутите ее воздействие на левую половину тела.

4. Вообразите источник энергии над головой. Почувствуйте, как энергия воздействует на голову.

5. Источник энергии под ногами. Почувствуйте, как энергией накаляются ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распределяется по вашему телу.

Вопросы к участникам:

- Удалось вам представить источник вашей энергии?
- В каком виде вы ее представили?
- Чувствовали вы ее воздействие на ваше тело?
- Какие ощущения это вызвало у вас?

Делайте это упражнение, когда вы ощущаете упадок сил и энергии.

Рефлексия

Участникам предлагается нарисовать свое настроение. По окончании рисования каждый участник высказывает свое мнение о тренинге, что нового для себя открыл; что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

В ходе предпроектного исследования, были сделаны следующие выводы:

по методике «психологического благополучия К. Рифф. Версия Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко» установлено, что уровень показателей преобладает средний

по методике для определения вероятности развития стресса Т.А. Немчина уровень стрессоустойчивости большинства социальных работников незначительно ниже среднего. Это является показателем пониженной стрессоустойчивости и повышенному показателю подверженности стрессу.

методика «Шкала психологического стресса PSM-25» показала не значимо повышенный уровень интегрального показателя психической напряженности.

При анализе информации полученной в процессе исследования выявлено, что присутствуют группы риска, стремящаяся к третьей стадии стресса.

На основании результатов исследования для понижения уровня стресса и повышения стрессоустойчивости была предложена программа развития и умения регуляций в стрессовых ситуациях.

При правильной и последовательной организации и проведении мероприятий в дальнейшем нами ожидается видимое снижение уровня стресса, приобретение навыков стрессоустойчивости и умений эффективного управления стрессом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. При этом, взволнует человека та или иная ситуация или оставит равнодушным, выступит причиной стресса или нет зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

В ходе проведенного теоретического исследования проблемы особенностей влияния стресса на психологическое благополучия работников, было выявлено, что стресс вызывает изменения физиологических реакций организма, которые могут не выходить за рамки нормальных состояний, однако в ряде случаев становятся достаточно сильными и даже повреждающими. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий, для проявления его творческих возможностей.

Если же говорить об адаптации к трудным ситуациям, то необходимо уметь не только противостоять им, но и использовать их для самоизменения, для роста и развития. Основная функция психологического благополучия – это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

В ходе исследования были выяснены представления уровня стресса, стрессоустойчивости и психологического благополучия, которые оценивались по заданным параметрам.

Часто работники социальных служб испытывают нервное напряжение или стресс. Для сохранения психологического благополучия и комфорта нужно своевременно определять, что они находятся под стрессовым

воздействием и формировать способности преодолевать стрессовые ситуации.

Борьба со стрессом предусматривает разработку и внедрение различных мероприятий профилактического характера, а также приемов оперативной регуляции (коррекции) этого состояния. На протяжении многих десятилетий это направление исследований и методических решений привлекало к себе постоянное внимание, что нашло свое отражение в создании многочисленных методов и способов превентивного и оперативного управления функциональными состояниями, включая состояние стресса, а также рекомендаций по их применению.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 2012. 300 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2006.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. М., 2008.
4. Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология. М., 2000.
5. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 2010. 272 с.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М.: Прогресс, 1998. 380 с.
7. Бенджамин Колодзин. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой. М., 2009.
8. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. М., 2014. 336 с.
9. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб., 2004
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 2004.
11. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса, СПб.: Питер, 2016. 318 с.
12. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. Психология здоровья / Под ред. Никифорова Г.С. СПб.: СПбГУ, 2009. 387 с.
13. Гуревич П.С. Клиническая психология: учебник для вузов. М., 2012. 320 с.
14. Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1996.
15. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1999.

16. Губачёв Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 2002.
17. Джуэлл Л. Индустриально-организационная психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001.
18. Карташова Л.В. Поведение в организации: Учебник. М: ИНФРА М., 2014. 220 с.
19. Карен Хорни Наши внутренние конфликты. Изд-во: «ЭКСМО пресс», 2000.
20. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Е., 1998.
21. Кижаяев-Смык Л.А. Психология стресса: Изд-во: Наука. М., 2003.
22. Кон И. С. Социология личности. М., 2002.
23. Корнилова Н.А. Методическое пособие «Реабилитируем стресс». У., 2009.
24. Крылов А.А., Маничева С.А. Практикум по общей. Экспериментальной и прикладной психологии, СПб.: Питер, 2000.
25. Леонова А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2 С. 69–81.
26. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: «Современное состояние и перспективы»: Хрестоматия. М.: Просвещение, 1995. С. 683.
27. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М.: МГУ, 2003. 123 с.
28. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. СПб.: Питер, 2006. 582 с.
29. Мананикова Е.Н. Психология личности / Е.Н. Мананикова. 2-е изд. М.: Дашков и К, 2009. 218 с.
30. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.:МГУ, 2012. 112 с.

31. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб, 2006.
32. Немов Р.С. Психология том 1, М., 1999.
33. Немов Р.С., Общие основы психологии, книга 1, Просвещение, М., 1994.
34. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. СПб., 2006.
35. Никифоров Г.С. Становление психологии здоровья в России // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. СПб, 2013.
36. Ньюстром Дж.В., Дэвис К. Организационное поведение / Перевод с английского под ред. Ю.Н. Каптуревского СПб.: Питер, 2000. 488 с.
37. Попова Л.М., Соколов И.В. Стресс жизни: Сборник. СПб., 2010. 384 с.
38. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2001. 480 с.
39. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2015. 712 с.
40. Робер М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы. М., 2008. 256 с.
41. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ЭКМОС. 2003. 281 с.
42. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М., 2008. 352 с.
43. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс. 2002.
44. Селье Г. Стресс без болезней. СПб.: ТОО Лейла. 2003.
45. Столяренко Л.Д. Основы психологии, Р. н/Д., 2000. 363 с.
46. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: ГЭОТАРМедиа. 2010. 112 с.

47. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. 8-е изд., перераб. и доп. Р. н/Д.: Феникс. 2003. 671 с.
48. Столяренко Л.Д. Основы психологии. М.: Феникс. 2003. 672 с.
49. Н.В. Томилина. Здоровье педагога и руководителя образовательного учреждения //Человек и образование. 2005. № 3. С. 72–76.
50. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 2000.
51. Чиглинцева Е.В., Фролова Р.Ф., Русакова А.В. Сборник коррекционных программ, тренинговых занятий и лекций специалистов Государственного учреждения «Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи» и его филиалов. У.: ХАН, 2008.