

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

БОЧКОВА КСЕНИЯ РУСЛАНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ
ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ
ЛИЧНОСТИ**

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. Дьячук А.А.

18.05.2019 

Дата защиты

19.06.2019

Обучающийся

Бочкова К.Р.


Оценка

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ	7
1.1 Психические состояния работников социальной сферы	7
1.2 Факторы, определяющие психические состояния работников социальной сферы	11
1.3 Психологическая суверенность личности как предмет психологического исследования	17
Выводы по Главе 1	26
Глава 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ	29
2.1. Анализ взаимосвязи психологической суверенности и психических состояний социальных работников	29
2.2 Характеристика программы профилактики	41
2.3 Содержание и реализация проекта	45
Выводы по Главе 2	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность

Социальная работа направлена на оказание помощи людям, нуждающимся в дополнительной помощи, которым сложно самостоятельно решить свои жизненные проблемы. Сталкиваясь с трудными ситуациями других людей, осуществляя длительное и напряженное общение с другими людьми, повышенной эмоциональной нагрузкой, социальные работники подвержены профессиональным рискам, приводящим к негативным психическим состояниям, снижению настроения, отчуждением от работы, что может приводить к профессиональным деформациям и эмоциональному выгоранию. Возникающие негативные психические состояния оказывают влияние на осуществление деятельности, на удовлетворенность работой, что становится причиной ухода из профессии. Профилактика негативных состояний является актуальной проблемой для сохранения профессионального, психологического здоровья социальных работников.

Разработка профилактики негативных состояний связана с развитием определенных личностных качеств. В работах рассматриваются различные качества личности, развитие которых позволит преодолеть риски, связанные с негативными эмоциональными переживаниями, состояниями: коммуникативные навыки (О.А. Колосова, К.А. Ремизова), навыки саморегуляции (Е.Б. Кулева), способность к рефлексии, профессиональных навыков построения доверительных отношений с клиентами (Н.М.Беленко), жизнестойкостью (Е.С. Агапитова, Н.А.Левина), формированием продуктивных копинг-стратегий (Е.С. Асмаковец, Е.С. Кузоватова).

Р.А. Сурвила рассматривает в качестве основания психологического здоровья психологическую суверенность, П.Ю. Удачиной, К.Б. Борисовой показана связь психологической суверенности и удовлетворенности жизнью.

В связи с чем психологическая суверенность может быть рассмотрено как важное условие профилактики негативных психических состояний.

Разработка проблемы психологической суверенности в отечественной психологии была сделана С.К. Нартовой-Бочавер. Исследования психологической суверенности связаны в большей степени с проблемой развития личности, в меньшей степени рассматриваются вопросы влияния профессии на психологическую суверенность, в основном, исследования психологической суверенности педагогов, спортсменов.

Тем не менее, психологическая суверенность в помогающих профессиях может выступать личностным ресурсом, поддерживающим психологическое здоровье через переживание причастности, автономность, самореализации социального работника.

Цель работы – разработать программу снижения негативных психических состояний социальных работников на основе повышения психологической суверенности.

Объект: психические состояния социальных работников.

Предмет: профилактика негативных психических состояний путем повышения психологической суверенности социальных работников.

Проектная идея:

Развитие психологической суверенности социальных работников, связанное с повышением автономности, переживанием большего контроля собственной активности, возможности изменять условия реализации задач, самореализовываться позволит снизить негативные психические состояния в деятельности работников социальной сферы.

Для достижения поставленной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть на основе анализа теоретических источников проблему психических состояний, условий и факторов их определяющих.
2. Изучить представления о психологической суверенности личности и ее роли в отношении к деятельности.
3. Определить ведущие психические состояния работников социальной сферы и их связь с психологической суверенностью.

4. Разработать программу профилактики негативных психических состояний через повышение психологической суверенности социальных работников.

Методологические и теоретические основания:

Субъектно-средовой подход (С.К. Нартова-Бочавер, М. Черноушек, З.И. Рябикина), системный подход (Б.Ф. Ломов, П.К. Анохин, В.А. Ганзен и др.). Принцип активности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев), принцип детерминации (Л.И. Анциферова, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.).

Теоретическими основаниями выступила концепция психологической суверенности С.К. Нартова-Бочавер, положения теории психических состояний (Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров, Л.В. Куликов).

Для решения поставленных задач были использованы методы и методики:

1. Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научных исследований.

2. Эмпирические: опросные методы («Суверенность психологического пространства» С.К. Нартова-Бочавер, Шкала нервно-психического напряжения Т.А. Немчина, «Психические состояния» А.О. Прохоров).

3. Обработка эмпирических данных: корреляционный (анализ критерий Спирмена).

Этапы работы:

1. Аналитический этап (сентябрь – декабрь 2018 г.): сбор и изучение теоретических положений, выделение базовых положений проведения работы.

2. Предпроектное исследование (февраль – март 2019 г.): сбор эмпирических данных о выраженных психических состояний и психологической суверенности сотрудников социальной сферы одного из центров социальной помощи населения (количество участников: 25 человек,

в возрасте от 22 до 50 лет, среди них 3 мужчин, 22 женщины), анализа полученных результатов.

3. Разработка программы профилактики (апрель – май 2019 г.): разработка содержания и структуры профилактики негативных психических состояний путем повышения психологической суверенности социальных работников.

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, выводов после каждой главы, Заключения, Библиографического списка и приложений. Содержит 5 таблиц, 3 иллюстраций и 1 приложения. Библиографический список насчитывает 68 наименований, из них 2 на английском языке.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

1.1 Психические состояния работников социальной сферы

При описании психических явлений С.Л. Рубинштейн, Л.М. Веккер, А.В. Петровский и др. выделяют три группы: психические процессы, психические состояния и психические свойства.

Психическое состояние следует рассматривать в качестве временного явления для наиболее полного понимания психической деятельности. Л.В. Куликов отмечает, что «в распространенном делении психических явлений – процессы, состояния и свойства – они перечислены в порядке убывания динамичности» [8, с. 62]. Психическое состояние при этом рассматриваются как активность, которая разворачивается «здесь и сейчас», как временное состояние сознания и настроения.

Понятие состояния характеризовалось как положение или ситуация, в котором кто-нибудь или что-нибудь пребывает. Однако после того как в психиатрии было выявлено и описано несколько болезненных состояний (одним из первых было состояние нирваны), возникла необходимость введения понятия «психическое состояние».

Понятие психическое состояние используется для описания явлений, которые по сравнению с психическими процессами более статичны, и характеризующие устойчивость проявлений психики. К.К. Платонов определяет психические состояния как занимающие промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности [29, с. 99].

Психическое состояние представляет собой обобщенную характеристику эмоциональных, познавательных аспектов психики в относительно ограниченный отрезок времени [6, с. 372].

Представление о состоянии как интегративном явлении нашло отражение в идеях Л.П. Гримака, который определил психическое состояние как синдром, т.е. комплекс симптомов, которые, сменяясь, сопровождают жизнь и деятельность человека [3, с. 30].

Целостный характер психических состояний отмечается и НД. Левитовым. В нем находит выражение своеобразие протекания психических процессов, в зависимости от отражаемых явлений, предшествующего состояния и свойств личности [6, с. 27].

Состояния являются важнейшей частью всей психической регуляции, играют существенную роль в любом виде деятельности и поведения. Огромный объем этого класса психических явлений требует множества плоскостей анализа и описания. Вместе с тем, рассмотрение психических состояний не нашло должного места как в специальной научной, так и в учебной литературе. На сегодняшний день, проблема психических состояний достаточно мало изучена.

Основными характеристиками психических состояний С.Л. Рубинштейн выделяет их «ограниченность» (имеют начало и конец – и это отличает их от психических процессов, которые протекают постоянно), изменчивы во времени, но при этом относительно постоянны и устойчивы, а также характеризуются как целостное образование [51, с. 205].

Многомерность состояния приводит к широкому спектру выделения параметров его описания. Л.В.Куликов, обобщая различные описания состояний, выделяет часто используемые характеристики для описания состояний, на основе которых можно выделить определенную группу состояний:

- эмоциональные (тревога, наслаждение, созерцание, радости и удовлетворения, печали и меланхолии, паники);
- активационные (связанные с интенсивностью психических процессов, возбуждение, вдохновения, сосредоточенности, рассеянности, скуки, апатии);

- тонические (тонус, бодрствование, сон, монотония и пресыщение, утомление и переутомление сонливость);

- тензионные (степень напряжения, стартовое напряжение, эмоциональное разрешение, фрустрация, стресс и др.);

- временные (продолжительность, устойчивость состояний) [6; 8].

При этом состояния, как правило, описываются как полярные, т.е. имеющие два противоположных полюса (благоприятное – неблагоприятное, положительное – отрицательное).

Эти характеристики могут быть полезны при оценке влияния стиля поведения социальных работников на психическое состояние людей, обратившихся к ним за помощью. Понимание состояний возможно не только через выделение характеристик, но и через выделение характерных сочетаний, проявлений, описание классификации состояний.

Л.В. Куликов отмечает, что систематизировать состояния в большинстве случаев не удастся без оговорок и примечаний. Например, состояние некоторой напряженности часто проявляется на фоне утомления, монотонии и ряда других состояний. Учитывая эти замечания, приведем основные критерии классификации состояний и виды их в соответствии с критериями.

При рассмотрении отдельных составляющих психики можно выделить состояния внимания; состояния анализаторных систем; состояния психомоторики и др.

Если мы рассматриваем сферы психики, то различают эмоциональные, познавательные, мотивационные и волевые состояния.

По текущим характеристикам функционирования интеграторов психики состояния делятся на состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания [8, с.37–39].

Преобладающий вид психической активности находит выражение в выделении волевых, эмоциональных, когнитивных состояний.

В зависимости от качеств человека и внешних условий, в которых они находятся выделяют личностные и ситуативные состояния.

В зависимости от влияния на эффективность социальной деятельности можно выделить положительные и отрицательные состояния, благоприятные (мобилизуют, организуют) и неблагоприятные (деструктивные, дезорганизующие). В данном разделении находит выражение одна из функций психических состояний.

Основной функцией психических состояний является регуляция. Л.В. Куликов отмечает «наряду с регулятивной важной функцией состояний является интеграция отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс – состояние – свойство), состоящих из иерархически организованных в единую целостную совокупность психических процессов и психологических свойств. Адаптивная функция состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения» [28, с. 97]. Тем самым, психическое состояние одновременно является формой интеграции и текущих изменений организма, и динамики психических процессов, и актуальных особенностей как отдельных сфер личности, так и личности в целом.

При рассмотрении психических состояний также выделяют структурные компоненты. Н.Д. Левитов рассматривал такие структурные составляющие, которые характеризуются следующими уровнями: чувствительности систем восприятия информации; функционированием психических процессов в данный период времени, степень удовлетворенности различных потребностей, уровень возбуждения, работоспособности, психической организации, или уровень упорядоченности психического состояния, ориентированность мотивационной, познавательной или физической деятельности, доминирующие в данный момент черты личности, а также самочувствие, продолжительность состояния [6, с. 23].

В исследованиях Л.В.Куликова выделены социально-психологический и психологический уровни в структуре состояния [8, с. 14]. Также ученый выделяет ситуативную и транситуативную (зависимость состояний от более высоких уровней, которые проявляются и до, и после) составляющие. Транситуативная составляющая характеризует личностную составляющую состояний и связана с отношением к чему-либо, поэтому можно выделять состояния, которые связаны с определенными видами деятельности. Например, А.О.Прохоров выделяет деятельностные состояния, общения, отношением к работе [50, с. 101].

Особенности личности и условия деятельности играют значимую роль в возникающих психических состояниях работников, задают диапазон возможных функциональных состояний, которые определяют и протекание психических процессов. Неблагоприятные, дезорганизирующие состояния приводят к ошибкам в восприятии, снижению сосредоточенности, концентрации внимания, трудностям в выполнении оперативных задач, что влияет на эмоциональное состояние [2; 21]. Тем самым необходима профилактика негативных состояний, а для этого необходимо понимать условия, факторы, которые приводят к негативным психическим состояниям работников.

1.2 Факторы, определяющие психические состояния работников социальной сферы

Важным нас является рассмотрение факторов, обуславливающих возникновение того или иного состояния, так как необходимо иметь представление о том, что может повлиять на изменение состояния социального работника. Л.В. Куликов выделил три фактора, которые находятся в непосредственной связи между собой и было бы неправильным говорить о наличии или отсутствии того или иного фактора:

- потребности, желания и стремления человека (осознанные и неосознанные);

- его возможности (проявившиеся способности и скрытые потенциалы);

- условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие и понимание текущей ситуации) [8, с. 12].

Третий фактор включает, в том числе, и воздействие других людей на социального работника, восприятие им тех трудностей и проблем, с которым он приходит.

Первые два фактора можно объединить в один, связанные с индивидуальными особенностями личности. Именно эти факторы: факторы среды и индивидуальные особенности, – определяют, какие именно психическое состояние возникает у индивида в данный момент времени.

Состояния, связанные и возникающие в деятельности, А. О. Прохоров обобщает в три группы:

1. Относительно устойчивые и длительные по времени состояния. Данные состояния определяют отношение социального работника к данному виду труда, например, безразличия к работе или заинтересованность, удовлетворенность / неудовлетворенность работой т.п.

2. Временные, ситуативные, быстро проходящие состояния. Возникают в ситуации сбоя, неожиданных ситуаций в рабочем процессе или во межличностных отношениях в коллективе.

3. Периодически возникающие в ходе социально-трудовой деятельности состояния. Их достаточно много, например, состояние вработывания, повышения работоспособности, конечного порыва и т.д. [30, с. 24].

Рассматриваемые психические состояния являются следствием профессиональной деятельности человека. В связи с чем при психологическом анализе условий труда необходимо учитывать цели, средства и получаемый результат. Цели как получение нового продукта могут быть описаны в виде количественных требований, в форме чертежа

или задана в виде примерного образца, перечня признаков и т.д. Используемые для достижения цели средства – это техника, энергия, информация. При этом результат должен соответствовать цели.

В зависимости от соотношения данных элементов деятельности в процессе деятельности у работника возникают различные состояния [21, с. 4].

Функциональный комфорт, возникающий при наличии всех необходимых для деятельности условиями (в структуре «цель» – «средства» – «результат»). Это идеальная ситуация, как правило, работнику необходимо формулировать конкретную цель своих действий в данных условиях (находить ее в должностных или технических инструкциях, получать от руководителя, принимать ответственные решения и т.д.), осуществлять самостоятельный поиск средств (и способов) деятельности, «конструировать» их или «реконструировать» имеющиеся знания, информацию применительно к конкретной ситуации в ходе работы, а также прилагать усилия для достижения положительного результата, работать в условиях, когда результат не предопределен.

Противоположным полюсом относительно состояния функционального комфорта является индифферентное состояние, возникающее у социального работника при отсутствии интереса в трудовой ситуации: Работнику не известны ни цели, ни перечень необходимых средств, неизвестен получаемый результат [4, с. 53].

Можно выделить и другие состояния, возникающие в процессе труда, которые приводятся в Таблице 1. В ней представлена комбинация возможных ситуаций в трудовой деятельности, продуцирующие соответствующие им практические состояния. Знаком (+) обозначено наличие данной составляющей условий труда, знаком (-) – отсутствие ее.

Таблица 1

Связь психологических состояний с условиями труда по С.А. Дружилову [21]

Психологические состояния	Составляющие условий труда		
	осознание цели	достаточность средств	очевидность результата
Функциональный комфорт	+	+	+
Психическое утомление	+	+	-
Психическая напряженность	+	-	+
Отсутствие мотивации	-	+	+
Эмоциональный стресс	+	-	-
Монотония	-	+	-
Тревожность	-	-	+
Индифферентное состояние	-	-	-

Разнообразные ситуации, возникающие в реальной трудовой деятельности социального работника, продуцируют достаточно широкий спектр соответствующие им психологических состояний. Психические состояния социального работника в труде являются следствием особенностей выполняемой трудовой деятельности и ее организации в конкретных условиях и выступают в роли индикатора оптимальности взаимной адаптации работника в социальной сфере и его выполняемой деятельности.

Позитивные состояния, переживаемые как радостные, приводящие к удовлетворению, заряжают энергией, повышают активность, дают возможность действовать продуктивно, с полной отдачей сил, помогают раскрыть способности, обостряют восприятие, стимулируют креативность.

Негативные состояния, наоборот, приводят к снижению работоспособности работоспособности, интереса к жизни, сопровождаются психической напряженностью. Как правило, они появляются при отсутствии полной или достоверной информации, необходимой для выработки

позитивной модели поведения, предельным расходом запасов энергоресурсов, противоречивостью обуреваемых чувств.

Могут возникать и особые состояния, которые характеризуются изменением сознания человека, например, сон, транс, измененные состояния сознания, при котором восприятие внешнего мира отключается. Они могут появиться как защитные состояния: проявляется в устранении или сведении к минимуму отрицательных эмоций – страха, тревоги, угрызений совести, неизбежных при критическом рассогласовании собственных представлений о мире с новой информацией.

В то же время обычное поведение человека искажается: может появиться немотивированная робость, неуверенность в себе, мнительность. Получив неприятную информацию, например понижение в должности, социальный работник может отреагировать на нее по-разному: снизить ее значимость («не очень то и хотелось»), снизить уровень своих притязаний вслед за осознанием невозможности их реализации или даже вообще проигнорировать факты, оказавшие влияние на его неудачу, например, частые опоздания на работу.

Изучение психических состояний социальных работников недостаточно, тем не менее, можно выделить работы, где обсуждается данный вопрос. В исследовании Н.М. Беленко изучались профессионально-личностные особенности негативных эмоциональных состояний социальных работников в трудных ситуациях взаимодействия с клиентами [8, с. 7]. Автор выделила, какие состояния появляются в трудных ситуациях взаимодействия с клиентами (пожилыми людьми, безработными, инвалидами, бывшими заключенными). При взаимодействии возникает неудовлетворенность, напряженность, эмоциональная слабость, неуверенность, растерянность и др. – то, что может быть отнесено к негативным эмоциональным состояниям. Данные состояния переживаются как проявление их собственной психологической профессиональной несостоятельности, что приводит к нарушению самоидентичности, выявляющими негативное наполнение

структурных звеньев самосознания («социального пространства личности: долга и права»).

Профессиональная психологическая несостоятельность связана с фрустрацией по поводу дефицита психологических знаний и навыков, с неумением терпеливо выслушать клиента; состояниями депрессии и апатии вследствие идентификации с негативными эмоциональными состояниями клиентов; тревогой в связи с отсутствием профессионального умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации. Данные состояния приводят к обесцениванию профессиональной и личностной значимости; лишению жизненных перспектив; внутреннему конфликту в социальном пространстве прав и обязанностей специалиста.

Исследование показало, что негативные эмоциональные состояния социальных работников являются не только назревшей профессиональной проблемой, но и актуальной социальной проблемой. Психологическая профилактика и коррекция нарушений самоидентичности и сопутствующих неблагоприятных эмоциональных состояний социальных работников должна быть направлена на активизацию способности специалистов к рефлексии, и в освоении профессиональных навыков построения доверительных отношений с клиентами.

Общие особенности эмоционального состояния социальных работников могут быть представлены следующим образом.

Встречаясь с трудностями адаптации клиентов к неблагоприятным условиям жизни, социальные работники переживают неблагоприятные эмоциональные состояния. Чаще всего, негативные эмоции вызывают у социальных работников трудности адаптации пожилых людей; детей-инвалидов, взрослых инвалидов, безработных, бывших заключенных.

Неуспех в профессиональном общении приводит к депривации притязания на признание, обесцениванию личностной значимости социального работника. Это состояние неуверенности в собственных

профессиональных силах, возможностях, неудовлетворенность результатами своей работы и своим профессиональным статусом.

При переживании негативных состояний социальными работниками возникает ощущение своей беспомощности в решении задач, теряется мотивация, переживание возможности влиять на осуществление деятельности, решение задач, что может приводить к появлению выученной беспомощности (М. Селигман). В связи с этим мы считаем необходимо повышать психологическую суверенность, автономность своего поведения, возможность контролировать ситуацию, воздействовать на нее, видеть изменения, вследствие своей активности, что является характеристикой психологической суверенности личности, может становиться условием преодоления негативных состояний в профессиональной деятельности.

1.3 Психологическая суверенность личности как предмет психологического исследования

Понятие психологическая суверенность в отечественной психологии широко начало обсуждаться благодаря работам С.К. Нартовой-Бочавер.

Данное понятие связано с идеями о внутреннем мире человека, жизненной среде, жизненном пространстве. В работах К.Левина частью жизненного пространства является сама личность. Поведение определяется соотношением личностных особенностей и жизненного пространства. В связи с этим часто при рассмотрении психологического пространства рассматривается автономность, самость личности [66, с. 32].

Психологическая суверенность может быть рассмотрена как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения, это форма субъектности человека, проявляющаяся в спонтанной активности.

Определяя понятие психологической суверенности, А.С. Кочарян, А.А. Макаренко, С. Чжао понимают суверенность несколько иначе через состояние границ психологического пространства, обозначающих пределы личной ответственности и определяющих идентичность человека. Изменение качества границ, что она связана с разными аспектами физического, социального и психологического благополучия, задает особенности мироотношения в целом и описывает качество межличностных и семейных взаимоотношений [11, с. 35].

Выделение границ своего существования может быть понято через феномен идентичности, рассматриваемый Э. Эриксоном: «оно отражает преемственность разных стадий жизненного цикла человека (тождественность самому себе)» [23, с. 40]. Идентичность может быть понята как устойчивая система способов поведения личности в соответствии с Я-концепцией. Н.Е. Харламенкова отмечает, что в становлении идентичности очень важно существование «опорных точек», которые служат человеку внешними доказательствами его существования – это качества его тела, личное пространство, социальное окружение. Если переживание идентичности непрерывно, то переживание суверенности подразумевает дискретность и привязанность к тем или иным средовым объектам [16, с. 27].

Н.Е. Харламенкова определяет психологическую суверенность как способность к контролю своего психологического пространства, успешному разрешению жизненных задач, установлению чувства авторства по отношению к жизни. При этом отмечается, что «чувство приватности не только защищает и стабилизирует, но и расширяет потенциал возможностей личности в совладании с жизненными трудностями конструктивным способом, реорганизует их в потенциал личностного роста и развития» [23, с. 38].

В гуманистической психологии выделяется личная автономия – независимость, способность принимать решения, опираясь на внутреннюю поддержку [21, с. 80]. Понятие суверенности во многом пересекается также с

категориями «ответственность» и «локус контроля», определяемой Дж. Роттером как склонность видеть источник управления своей жизнью преимущественно в самом себе (интернальность) или во внешних обстоятельствах (экстернальность).

Наиболее полную проработку в настоящее время понятие психологической суверенности получило в субъектно-средовом подходе С.К. Нартовой-Бочавер. Психологическая суверенность определяется ею как «способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство на основе обобщений опыта успешного автономного поведения» [15, с. 105]. Она представляет собой форму субъектности человека и позволяет в разных формах спонтанной активности реализовать потребности.

В данном подходе акцентируется проблема границ психологического пространства личности. Он позволяет, с одной стороны, «интерпретировать средовые проявления человека символически и метафорически, как проявление внутреннего мира со всеми его особенностями и противоречиями, а с другой, – изменяя телесные и топологические параметры жизнедеятельности человека, развивать его как субъекта» [26, с. 12]. Психологическое пространство личности определяется как субъективно значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека. Данное пространство включает физические, социальные и чисто психологические явления, с которыми человек себя отождествляет (территорию, личные предметы, социальные привязанности, установки). Именно в контексте психологической ситуации явления становятся для человека лично значимыми и начинают охраняться всеми доступными ему физическими и психологическими средствами. Ключевое место в феноменологии психологического пространства занимает состояние его границ – физических и психологических маркеров, определяющих приватность различных секторов

психологического пространства личности, отделяющих область личного контроля и приватности одного человека от таковой области другого.

Данные секторы С.К. Нартова-Бочавер описывает следующим образом:

- суверенность физического тела (СФТ) – возникающее в онтогенезе первым благодаря развитию сенсорики и моторики, характеризует предупреждение несанкционированного вторжения в состояния соматического благополучия. Телесность выражается в базисных потребностях, без удовлетворения которых человек самоподтвердиться не может. Основные функции телесности в жизни человека: установление контакта с собственными потребностями и частями тела (самопринятие), установление контакта с окружающей средой (предвосхищение изменений и получение обратной связи), обеспечение базового доверия к миру, развитие субъективности (независимости от среды и ее изменений), возможность освоение территории, возможность устанавливать длительную, надежную привязанность.

- суверенность территории (СТ) – предупреждение нарушения границ приватного пространства, та площадь, которую субъект считает личной и безопасной для себя. Функции территориальности в жизни человека: обозначение социальной идентичности (статус в группе); возможность контролировать интенсивность социальных контактов; возможность контролировать поток информации; возможность защититься от сверхсильной стимуляции среде и вторжений; возможность конструктивной деятельности; возможность психологической реабилитации.

- суверенность мира вещей (СВ) – утверждение уважительного отношения к личной собственности, контроль над миром личных вещей. Основные функции личных вещей: орудие деятельности; коммуникативные послания; средства самопрезентации; средства поддержания личной и социально идентичности; средства установления контакта с действительностью; средства замещения социальных объектов; ресурс самоподдержки и стихийной психотерапии; маркеры личной территории.

- суверенность привычек (СП) – отставание человеком временной регламентации своей жизни. Привычки как временная форма владения пространством также являются предметом идентификации человека. Уважение к привычкам человека выражается в предоставлении ему возможности завершить начатое дело, не прерывая его.

- суверенность социальных связей (СС) – приватность круга друзей, знакомых, близких. Основные функции суверенности социальных связей: установление отношений психологической интимности; установление сексуальной интимности; выбор референтной группы или значимого другого; развитие самосознания; принятие личной ответственности за отношения с людьми. Нарушение суверенности в социальных контактах приводит либо к отчужденности, либо к симбиотической зависимости.

- суверенность ценностей (СЦ) – свобода в выборе мировоззренческих ориентиров и эстетических предпочтений, пристрастность по отношению к объекту, не жизненно важному, но необходимому для поддержания идентичности [16, с. 23].

Представим выделенную структуру на рисунке 1.

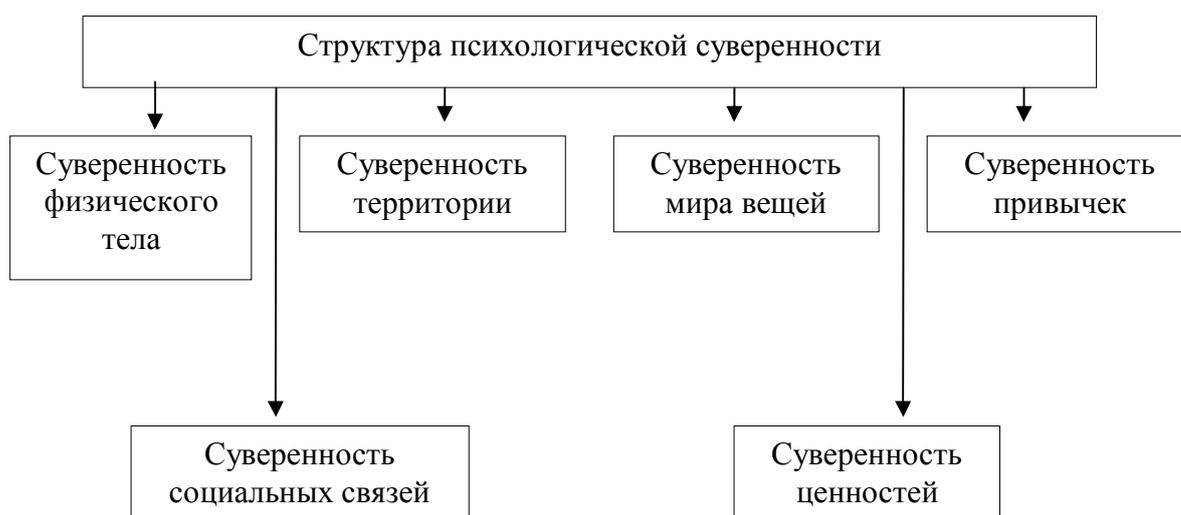


Рис. 1. – Структура психологической суверенности по С.К. Нартовой-Бочавер

Концепция психологической суверенности на основе субъектно-средового подхода представляют собой «оригинальное развитие идей отечественного субъектно-деятельностного подхода и зарубежных средовых теорий» [13, с. 15]. Субъектность при этом рассматривается в качестве способности человека организовать персонализированную среду, собственное психологическое пространство, которое им контролируется, защищается и развивается.

Н.В. Буравцова, продолжая идеи С.К. Нартовой-Бочавер, рассматривает психологическую суверенность как способность субъекта контролировать свое психологическое пространство, баланс между собственными потребностями и потребностями других, состояние психологических границ личности [5, с. 45].

По определению С.Я. Телегиной, психологическая суверенность представляет собой «закрепленный опыт успешного взаимодействия человека с повседневной реальностью с использованием разных бытийных языков – телесных, территориальных, социальных, аксиологических» [22, с. 146]. Она обладает эволюционным и социальным значением, адаптируя человека и помогая ему встраиваться в новые жизненные обстоятельства без риска утраты собственной идентичности и аутентичности.

Психологическая суверенность дает человеку ощущение своей «уместности» и востребованности, переживанию удовлетворенности и осмысленности жизни. Она является тем системным качеством личности, которое обеспечивает субъекту успешность разрешения жизненных задач на основе внутреннего эмоционального согласия с обстоятельствами жизни человека. Проявляется в переживании аутентичности собственного бытия, уместности в пространственно-временных и ценностных обстоятельствах своей жизни, которые она создает либо принимает, уверенности человека в том, что он поступает согласно собственным желаниям и убеждениям.

Становление психологической суверенности начинается в раннем возрасте и особенно интенсивно развивается в подростково-юношеском

периоде, в единстве с процессами социального и личностного самоопределения и формирования идентичности. Психологическая суверенность связана с базовыми характеристиками, среди которых можно выделить:

- уровень базового доверия себе,
- уровень невротизации,
- субъективное благополучие,
- переживание удовлетворенности жизнью и др. [14; 18; 22]

Процесс «переформатирования суверенности продолжается и во взрослости, будучи тесно сопряженным с решением возрастных задач ранней и средней взрослости» [16, с. 20].

Л.В. Скорова выделяют два этапа развития психологической суверенности, представленные на рисунке 2 [54, с. 76].



Рис. 2. – Этапы развития психологической суверенности

Приватизация и персонализация представляют собой универсальные механизмы развития суверенности по отношению к разным измерениям психологического пространства. Они обеспечивают реализацию эволюционной и социальной задач психологической суверенности: сначала осуществляется открытие и обозначение потребности (приватизация), затем ограничение и удовлетворение (персонализация).

А.С. Кочарян, А.А. Макаренко, С. Чжао было выделено несколько уровней психологической суверенности:

- сверхсуверенность – проявляется в «сверхкомпенсации в ответ на избыточно депривационные воздействия извне» [10, с. 37], пренебрежение потребностями в построении личностью психологического пространства личности;

- нормальная суверенность, которая проявляется в переживании аутентичности, своей уместности в хронотопе жизненных обстоятельств и своей причастности к ценностным основаниям своей жизни;

- депривированность – характеризуется такой проницаемостью границ суверенности психологического пространства, при которой человек следует логике обстоятельств и воле других людей. Доминирующим переживанием в данном случае является ощущение подчиненности, отчужденности, фрагментарности собственной жизни. Она характеризуется затруднениями в поиске объектов среды, с которыми человек себя идентифицирует: он ощущает себя «на чужой территории» и не в своем времени.

Особое внимание психологической суверенности личности в виртуальной среде уделяет А.А. Шаповаленко. Он определяет психологическую суверенность в целом как способность субъекта «контролировать собственное психологическое пространство, его психологические границы, соблюдать баланс между своими потребностями и потребностями других» [26, с. 7].

Психологическая суверенность личности в виртуальной среде понимается как способность субъекта контролировать, защищать и развивать свое виртуальное психологическое пространство. Виртуальное психологическое пространство личности содержит ряд измерений, и психологическая суверенность личности в виртуальной среде устанавливается по каждому из этих измерений (суверенность физического тела, территории, личных вещей, привычек, социальных связей, вкусов и ценностей).

Суверенность личности в виртуальной среде определяется через ее поведенческую сторону, связанную со способностью выстраивания психологических, регулируемых границ между собой и миром. Психологическая суверенность личности в виртуальной среде характеризуется индивидуальной вариативностью как по общему уровню, так и по конкретным секторам виртуального психологического пространства личности [26, с. 11].

Говоря о соотношении психологического пространства и психологической суверенности личности, следует отметить, что если психологическое пространство является субъективно значимым фрагментом бытия, определяющим актуальную деятельность человека, включающим комплекс физических, социальных и психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет, то психологическая суверенность является ключевой характеристикой психологического пространства.

Таким образом, психологическая суверенность представляет собой способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство на основе обобщений опыта успешного автономного поведения.

Выводы по Главе 1

Психическое состояние – сложное явление, обусловленное воздействием различных факторов и характеризующееся относительной продолжительностью во времени. В состояниях находят отражение предшествующие состояния, психические свойства, протекание психических процессов, в тоже время состояния влияют на специфику протекания психических процессов. В этом проявляется регулятивная функция психических состояний.

Внешние факторы через внутренние причины определяют психические состояния, их смену. Внутренние условия также находят отражение в психических состояниях как на динамику, глубину, так и на модальность состояний, выражение оценки и отношения человека к определенным явлениям, событиям.

Психическое состояние характеризуется своеобразием психической деятельности, неразрывно связано с психическими процессами и свойствами личности, проявляется в единстве переживания и поведения и имеет временные границы.

При описании психических состояний выделено достаточно большое их количество. Для описания различных основных видов психических состояний выделяют различные основания: эмоциональные переживания, уровень активности, тонус, степень напряжения, продолжительность и устойчивость и пр. психические состояния, как правило, описываются как полярные, т.е. имеющих некоторый континуум выражения, разные полюса.

По отражению оценки, отношения человека к определенным событиям и явлениям выделяют положительные и негативные психические состояния.

Положительные состояния связаны с положительными эмоциями, удовлетворенностью потребностей, в повседневной жизни описываются как радость, счастье, любовь и многие другие состояния. В профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом

предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Заинтересованность приводит к вовлеченности, работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей.

К негативным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, страдание, чувство вины, ненависть, недоумение, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности, апатии, психическое пресыщение, безразличие.

В процессе осуществления профессиональных задач у социального работника в силу длительного и напряженного взаимодействия с другими людьми, повышенной нагрузкой, переживаниями невозможности оказать помощь другим, могут возникать устойчивые негативные психические состояния. Переживаемые состояния оказывают влияние на качество социально-психологической помощи, на удовлетворенность работой, что становится причиной ухода из профессии, может приводить к профессиональным деформациям и эмоциональному выгоранию.

Знание психологических особенностей этой сферы отношений позволяет уловить те моменты, когда специалисту угрожают негативные эмоциональные факторы профессионального общения. Проблема сохранения здоровья специалистов и необходимость развития профессионально-личностного самосознания придает настоящей работе особую актуальность.

Одним из условий психологического здоровья является психологическая суверенность личности. Данное свойство может быть рассмотрено как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения, это форма субъектности человека, проявляющаяся в спонтанной активности

Психологическая суверенность дает человеку ощущение своей востребованности, способствует освобождению от внутренних конфликтов, переживанию удовлетворенности и осмысленности жизни. Психологическая суверенность подразумевает внутреннее эмоциональное согласие человека с обстоятельствами жизни человека.

В связи с чем, мы полагаем, что психологическая суверенность может быть условием предупреждения негативных состояний социальных работников. Соответственно, профилактика негативных состояний может быть основана на созданий условий повышения психологической суверенности социальных работников.

Глава 2. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

2.1. Анализ взаимосвязи психологической суверенности и психических состояний социальных работников

С целью выявления ведущих психических состояний в деятельности работников социальной сферы было проведено предпроектное исследование. В исследовании приняли участие социальные работники в количестве 25 человек, среди которых 3 мужчин и 22 женщин. Возраст участников от 22 лет до 50 лет.

Определение психических состояний осуществлялось с помощью методик «Психические состояния» (А.О. Прохоров), методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин).

Методика «Психические состояния» А.О. Прохорова относится к субъективно-оценочным методам. Респондентам необходимо оценить состояния, характерные для деятельности, насколько они присущи в настоящее время респонденту. К таким состояниям автор относит:

1. деятельностные (готовность, активизация, вдохновение, увлечённость, вработывание, протрация);
2. состояния общения (вражда, симпатия, откровенность, смущение);
3. отношением к работе, окружающим (напряжённость, стресс, фрустрация);
4. психофизиологические состояния (мотивация, величина нагрузки, личностные качества);
5. эмоциональные (радость, печаль, гнев, тоска, грусть, эйфория, тревога, страх, паника, удовлетворение);
6. волевые (мобилизация, утомление, решимость, лень);
7. интеллектуальные (сосредоточенность, рассеянность, обдумывание, фантазирование, инсайт).

Каждое из состояний рассматривается как положительное и как отрицательное. Положительные состояния связаны с положительными эмоциями, удовлетворенностью потребностей, в повседневной жизни описываются как радость, счастье, любовь и многие другие состояния. В профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Заинтересованность приводит к вовлеченности, работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей.

К отрицательным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, страдание, чувство вины, ненависть, недоумение, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности, апатии, психическое пресыщение, безразличие.

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, предназначена для диагностики уровня нервно-психического напряжения, под которым понимает психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, которое сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха и включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

Для определения уровня психологической суверенности использовали опросник «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер. Психологическая суверенность понимается автором как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения. На основе разработанной концепции автором выделены 6 компонентов, имеющих два полюса: сверхсуверенность – чрезмерное усиление суверенности – и депривированность психологического пространства, т.е. фрустрация стремления к суверенности в некотором

измерении психологического пространства приводит либо к замещению этого измерения другим, либо к понижению уровня суверенности.

Суверенность физического тела (СФТ) человека фиксирует соматическое благополучие, способы удовлетворения базовых потребностей. Констатируется, если отсутствуют попытки нарушить его соматическое благополучие, а депривированность – если человек переживает дискомфорт, вызванный прикосновениями, принуждением касательно его физиологических потребностей.

Суверенность территории (СТ) констатируется в том случае, если человек переживает безопасность физического пространства, в котором находится, а депривированность – если отсутствуют территориальные границы.

Суверенность мира вещей (СВ) предусматривает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность – непризнание его права иметь личные вещи.

Суверенность привычек (СП) предполагает принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность – наличие насильственных попыток изменить комфортный для субъекта распорядок.

Суверенность социальных связей (СС) констатируется, если человек имеет возможность свободно выражать право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, а депривированность – если наблюдается контроль над социальной жизнью человека.

Суверенность ценностей (СЦ) констатируется в том случае, если человек свободен в выборе вкусов и мировоззрения, а депривированность – если он насильственно вынужден принимать неблизкие ценности [17].

Для выявления связи психологической суверенности и психических состояний социальных работников был использован критерий Спирмена. Рассмотрим результаты, полученные с помощью данных методик.

Исходя из результатов шкалы нервно-психического напряжения Т.А. Немчина, мы увидели, что диапазон нервно-психического напряжения у

большинства сотрудников (96%) – слабый, что характеризует отсутствие мобилизует всех психофизиологических резервов для трудовой деятельности. Это может приводить к низкой производительности труда.

Умеренное психическое напряжение характерно только одному социальному работнику (женщина, 50 лет, стаж работы – 5 лет). Умеренное нервно-психическое напряжение вызывает увеличение объема, устойчивости, концентрации внимания, усиливает процессы возбуждения в нервной системе. Возможно, с возрастом личность находит способы организации активности, оптимизировать затраты, включаться в работу при меньшем расходе сил. Особенностью умеренного нервно-психического напряжения является то, что все сдвиги в организме не оставляют неприятных последствий, психического и физического дискомфорта.

По результатам методики «Психические состояния» А.О. Прохорова, можно сделать вывод, что чем больше стаж работы сотрудника в данной организации, тем, больше отрицательных психических состояний у него проявляется. Также, отрицательные состояния преобладают у сотрудников женского пола в возрасте от 24 до 29 лет. Это объясняется тем, что именно в этом возрасте по большей степени женщины озадачены не только делами по работе, но и «созданием семьи».

Мужчины же, более психически устойчивы, к выполнению деятельности в социальном центре, т.к. их показатели примерно одинаковы, не смотря на их возраст (от 36 до 41 года) и стаж работы (от 2,5 года, до 5 лет).

Таблица 2

Доля сотрудников, которым присущи определенные психические состояния

Психические состояния	Наличие данного состояния	
	количество	%
Положительные деятельностные состояния	22	88
Отрицательные деятельностные состояния	6	24

Продолжение таблицы 2

Положительные состояния общения	24	96
Отрицательные состояния общения	0	0
Положительное отношение к работе	19	76
Отрицательное отношение к работе	7	28
Положительные психофизиологические состояния	23	92
Отрицательные психофизиологические состояния	4	16
Положительные эмоциональные состояния	6	24
Отрицательные эмоциональные состояния	6	24
Положительные волевые состояния	12	48
Отрицательные волевые состояния	18	72
Положительные интеллектуальные состояния	13	52
Отрицательные интеллектуальные состояния	10	40

Из результатов представленных в Таблице 2, мы видим, что больше всего преобладают положительные деятельностные состояния и положительные состояния общения, что говорит о том, что несмотря на насыщенную и тяжелую деятельность работников социальной сферы, они стараются контролировать свои действия по отношению к клиентам, сохраняют теплоту и приветствие в общении с ними. Также социальные работники отметили положительные психофизиологические состояния, положительное отношение к работе. Возможно, что именно направленность на общение, помощь социальных работников, приводит к тому, что они находят в данной деятельности возможности самовыражения.

В данной выборке преобладают такие негативные состояния: волевые и интеллектуальные, связанные с мобилизацией, утомлением, рассеянностью. Данные состояния, скорее всего, связаны с большим объемом работ, который необходимо осуществить, разнообразием задач, для решения которых необходимы и дополнительная информация.

Примерно у четверти наблюдаются отрицательные состояния, связанные с деятельностью (снижение готовности к активности, вработываемости, увлеченности), отношением к работе (напряжённость, стресс, фрустрация), эмоциональные состояния (тревога, страх, точка).

Корреляционный анализ с помощью критерия Спирмена показал значимые связи психических состояний с возрастом и стажем. Сотрудники более старшие по возрасту меньше отмечают положительные деятельностные состояния ($r_s = -0,827, p \leq 0,01$), положительные состояния общения ($r_s = -0,649, p \leq 0,01$), положительные эмоциональные состояния ($r_s = -0,714, p \leq 0,01$), положительные волевые состояния ($r_s = -0,543, p \leq 0,01$). При этом отмечаются более высокие оценки по отрицательным состояниям: эмоциональные состояния ($r_s = 0,689, p \leq 0,01$).

При сопоставлении стажа работы в должности социального работника данного центра были выделены, что со стажем понимается оценка положительных деятельностных состояний ($r_s = -0,782, p \leq 0,01$), положительных состояний общения ($r_s = -0,563, p \leq 0,05$), положительного отношения к работе ($r_s = -0,688, p \leq 0,01$), положительных эмоциональных состояний ($r_s = -0,684, p \leq 0,01$), при этом повышаются отрицательные деятельностные состояния ($r_s = 0,608, p \leq 0,01$), отрицательное отношение к работе ($r_s = 0,571, p \leq 0,05$), отрицательные эмоциональные состояния ($r_s = 0,796, p \leq 0,01$).

Таким образом, с возрастом происходит изменение в проявлении психических состояний: положительные состояния меньше переживаются социальными работниками. При этом со стажем происходит не просто понижение негативных состояний, но и преобладание отрицательных состояний, связанных с осуществлением деятельности.

По результатам методики «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер, мы видим, что большинство работников социальной сферы имеют низкий уровень психологической суверенности: низкий уровень суверенности территории и суверенности

физического (с точки зрения территории, места нахождения) дискомфорта; низкий уровень суверенности личных вещей, следовательно, социальных работников отличаются ограничения в выборе личных вещей, предметов, которыми пользуются в быту.

Рассмотрим конкретнее результаты методики «Суверенность психологического пространства» в Таблице 3.

Таблица 3

Распределение работников социальной сферы по шкалам методики суверенности психологического пространства.

Шкалы	Уровни (%)			
	Низкий	пониженный	средний	повышенный
1	2	3	4	5
Суверенность физического тела	60	40	0	0
Суверенность территории	60	32	8	0
Суверенность мира вещей	56	28	16	0
Суверенность привычек	84	16	0	0
Суверенность социальных связей	52	20	24	4
Суверенность ценностей	80	20	0	0
Суверенность психологического пространства	68	32	0	0

На основании результатов по данной методике мы видим, что у всех сотрудников депривирована суверенность ценностей (80% низкий и 20% –

пониженный), суверенность психологического пространства (68% низкий и 32% – пониженный), суверенность привычек (84% низкий и 16% – пониженный), суверенность физического тела (60% низкий и 40% – пониженный). Только по двум шкалам есть сотрудники, у которых представлен средний и повышенный уровень – социальных связей и суверенность вещей. Одна шкала имеет повышенный уровень – суверенность социальных связей, что означает, легкость в установлении контакта сотрудников социальной сферы с референтной для них группой людей, самостоятельно формируют комфортное для себя социальное окружение.

Анализ компонентов психологической суверенности позволяет сказать, что у социальных работников имеется возможность свободно выразить право иметь друзей и знакомых, а также приватность личных вещей, что может быть связано с наличием персонального рабочего места, возможностью поддерживать с помощью вещей (предметы личного пользования (предметы для приема пищи, «рабочая» обувь и т.п.), средства поддержания идентичности (фотографии, сувениры, канцелярские принадлежности и др.), поддержки, либо маркеры личной территории) собственной идентичности, восстановления самоуважения.

Наиболее депривированными являются суверенность привычек и ценностей, возможно в силу наличия определенного режима работы, распорядка в решении поставленных задач, следование заданным извне нормам, причинам, что может приводить к несовпадению собственных, вынужденности принимать неблизкие ценности.

Возможное большое количество контактов с другими людьми, которые могут быть связаны и с физическими контактами, прикосновением, взаимодействиями с людьми в различных ситуациях с разными гигиеническими условиями, нарушением интимной зоны (рассмотренные Г. Соммером), что приводит к депривированности физического тела и территории.

Таким образом, у социальных работников большая суверенность проявляется в социальных связях и вещах, наиболее депривированными являются суверенность ценностей и привычек.

Рассмотрим, как связаны психические состояния с суверенностью. Для установления связей между психическими состояниями и психологической суверенностью был проведен корреляционный анализ. Коэффициенты корреляции показывают связь двух переменных. В результате были выявлены следующие взаимосвязи, представленные в таблице 4.

Рассмотрим полученные результаты корреляционного анализа между показателями суверенности и психическими состояниями.

Были выделены отрицательные связи между суверенностью физического тела и отрицательными деятельностными состояниями ($r=-0,533$, $p<0,01$), отрицательным отношением к работе ($r=-0,455$, $p<0,05$) и отрицательными эмоциональными состояниями ($r=-0,662$, $p<0,01$). В то же время, чем выше суверенность физического тела, тем выше положительные деятельностные состояния ($r=0,626$, $p<0,01$), положительное отношение к работе ($r=0,537$, $p<0,01$), положительные эмоциональные ($r=0,446$, $p<0,05$) и положительные волевые состояния ($r=0,430$, $p<0,05$). Данные результаты говорят о том, что возможность удовлетворения своих потребностей социальными работниками, определяет переживаемые состояния. Если возникает депривация потребностей, отсутствие комфорта, зависимость от внешних условий, то это приводит к понижению положительных состояний и преобладанию негативных.

Отрицательные показатели между психологической суверенностью территории и отрицательными деятельностными состояниями ($r=-0,493$, $p<0,05$), отрицательным отношением к работе ($r=-0,421$, $p<0,05$) и отрицательное эмоциональное состояние ($r=-0,479$, $p<0,05$); при этом, чем выше психологическая суверенность территории, тем выше положительные деятельностные состояния ($r=0,532$, $p<0,01$), положительные состояния общения ($r=0,456$, $p<0,05$), положительное отношение к работе ($r=0,432$, $p<0,05$),

Корреляционные связи психических состояний и шкал
психологической суверенности

Психические состояния	Компоненты психологической суверенности						
	физического тела	территории	вещей	Привычек	социальных связей	Ценностей	СПШ
Положительные деятельностные состояния	0,626**	0,532**	0,707**	0,545**			0,441*
Отрицательные деятельностные состояния	-0,533**	-0,493*	-0,413*	-0,583**	-0,450*		-0,415*
Положительные состояния общения		0,456*	0,610**	0,631**	0,441*		0,514*
Отрицательные состояния общения							
Положительное отношение к работе	0,537**	0,432*	0,562**	0,536**			0,454*
Отрицательное отношение к работе	-0,455*	-0,421*					
Положительные психофизиологические состояния							
Отрицательные психофизиологические состояния							
Положительные эмоциональные состояния	0,446*	0,454*	0,553**	0,541**			
Отрицательные эмоциональные состояния	-0,662**	-0,479*	-0,656**	-0,531**			-0,455*
Положительные волевые состояния	0,430*	0,569**		0,469*			
Отрицательные волевые состояния					-0,493*		
Положительные интеллектуальные состояния							
Отрицательные интеллектуальные состояния							

Примечание: * корреляционные связи значимые на уровне $p < 0,05$;

** корреляционные связи значимые на уровне $p < 0,01$

положительные эмоциональные ($r=0,454$, $p<0,05$) и положительные волевые состояния ($r=0,569$, $p<0,01$). При высокой психологической суверенности территории меньше представлены отрицательные деятельностные состояния, преобладают положительные состояния. Выделение личной территории, на которой социальный работник может управлять информацией, контролировать интенсивность социальных связей, где может уединиться и восстановить силы, приводит к положительным состояниям, связанным с личным самочувствие, при этом менее проявляются негативные состояния в отношении к работе.

В ходе корреляционного анализа были выделены положительные связи между психологической суверенностью вещей и положительным деятельностным состоянием ($r=0,707$, $p<0,01$), положительным состоянием общения ($r=0,610$, $p<0,01$), положительным отношением к работе ($r=0,562$, $p<0,01$) и положительным эмоциональным состоянием ($r=0,553$, $p<0,01$). Также есть и отрицательные связи, между психологической суверенностью вещей и отрицательными деятельностными состояниями ($r=-0,413$, $p<0,05$) и отрицательными эмоциональными состояниями ($r=-0,656$, $p<0,01$). Работник социальной сферы, должен постоянно поддерживать свой положительный эмоциональный фон. Возможность иметь личные вещи, используемые только ими, приводит к положительным состояниям. Возможно, это связано с большим количеством людей, с которыми взаимодействует социальный работник.

Видны положительные связи между психологической суверенностью привычек и положительным деятельностными состояниями ($r=0,545$, $p<0,01$),, положительными состояниями общения ($r=0,631$, $p<0,01$), положительным отношением к работе ($r=0,536$, $p<0,01$), положительными волевыми состояниями ($r=0,469$, $p<0,05$) и положительными эмоциональными состояниями ($r=0,541$, $p<0,01$). И отрицательные связи психологической суверенностью привычек с отрицательными

деятельностными состояниями ($r=-0,583$, $p<0,01$) и отрицательными эмоциональными состояниями ($r=0,531$, $p<0,01$).

Положительные связи между психологической суверенностью социальных связей и положительным состоянием общения ($r=0,441$, $p<0,05$). Отрицательные связи с отрицательными деятельностными состояниями ($r=-0,450$, $p<0,05$) и отрицательными волевыми состояниями ($r=-0,493$, $p<0,05$). Возможность избирательно общаться, устанавливать дружественные связи, принятие личной ответственности за общение с другими приводит к переживанию положительных состояний в общении, готовности к осуществлению деятельности, большей мобилизации, решимости.

Чем выше суверенность психологического пространства личности, тем ниже отрицательные деятельностные ($r=-0,415$, $p<0,05$); и отрицательные эмоциональные состояния ($r=-0,455$, $p<0,05$). В то же время, чем выше суверенность психологического пространства личности, тем выше положительные деятельностные состояния ($r=0,441$, $p<0,05$), положительные состояния общения ($r=0,514$, $p<0,05$), положительное отношение к работе ($r=0,454$, $p<0,05$). Суверенность психологического пространства соотносится с положительными состояниями, связанными с работой, установлением связей, активностью.

На основании полученных данных можно выделить, что психологическая суверенность связана с психическими состояниями работников социальной сферы, различные компоненты суверенности связаны с разными психическими состояниями. При этом можно выделить общую тенденцию: чем выше суверенность, тем более положительные состояния переживают социальные работники, при низкой суверенности преобладают негативные состояния.

На основании полученных результатов мы считаем, что необходимо создавать условия для повышения психологической суверенности, что позволит осуществить профилактику негативных психических состояний.

2.2 Характеристика программы профилактики

Профилактика негативных психических состояний социальных работников посредством повышения психологической суверенности

Аннотация. Суверенность психологического пространства личности является одной из форм субъектности человека, и понимается как способность к контролю, защите и развитию своего психологического пространства, основанную на обобщенном опыте успешного автономного поведения [42, с. 57]. Психологическая суверенность связана с жизненной продуктивностью, представляя собой условие и результат адаптированности, зрелости и продуктивности личности. Уровень психологической суверенности в целом положительно связан с позитивностью Я-концепции, переживанием осмысленности жизни, ориентацией на активные формы coping-стратегий, социометрическим статусом и степенью профессиональной самореализованности. Источником нарушения личностной эффективности часто бывает перенесенный опыт депривационных воздействий, но его последствия неоднозначны: модулируясь полом и индивидуально-личностными особенностями, они могут приводить как к понижению суверенности и формированию депрессивно-жертвенной жизненной позиции в женской подгруппе, так и к развитию сверхсуверенности и агрессивно-внедряющегося поведения в мужской подгруппе.

Занятия с элементами тренинга способствуют возможности принимать решения, самим контролировать определенные операции и задачи, организовывать рабочее место, а также через развитие Я-концепции, осмысленности жизни, развитие позитивного мышления, жизнестойкости, изменению взаимоотношения своего «Я» с окружающим его миром.

Таким образом, можно констатировать практическую необходимость в содействии становления психологической суверенности социального работника. Разрешение проблемы состоит в поиске и обосновании такого инструментального средства, освоение способа развития позитивного

мышления создания благоприятного эмоционально-психологического климата, самостоятельного контроля определенных операций и задач.

Я-концепция – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе. Это, если можно так выразиться, «теория самого себя». Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка.

Если сделать проекцию на педагогическую деятельность, то правомерен вывод о том, считает Г.М. Коджаспирова, что формирование «образа Я» у работника социальной сферы, как субъекта этой деятельности, продуктивно только при условии формирования ответственности в его сознании как непреложного морального установления. Эта теория разработана зарубежными учеными-психологами З. Фрейдом, Э. Берном, К. Благим и М. Шебеком, английским ученым Р. Бернсом и др. Из отечественных ученых теорию «Я-концепции» разрабатывали И.С. Кон (его книга «Открытие "Я"»), В.А. Ядов, А.В. Мудрик, Е.Н. Пехота. Видный теоретик и практик современной отечественной педагогики В.И. Журавлев считает, что знание и использование теории «Я-концепции» специалистом (в процессе самостоятельной профессиональной деятельности) обязательно. В.И. Журавлев относит знание и использование этой теории к общепедагогическим стандартам профессионализма [15, с. 63].

Ведущий предлагает клиенту конкретные психологические средства, овладение способами действий с которыми позволят клиенту разрешить имеющуюся проблему. Такими средствами должны стать не специально разработанные для целей психологической практики, а общекультурные средства. При этом важно учитывать особенности культуры, к которой принадлежит клиент при выборе психологических средств и построении системы взаимоотношений.

В процессе психологической работы ведущий раскрывает клиенту способ применения предложенным средством, психологический механизм его действия. Это необходимо для обеспечения произвольности последующего самостоятельного применения клиентом предложенного психотехнического средства.

Целенаправленно организуется процесс взаимодействия терапевта и клиента, в ходе которого клиент осваивает предлагаемый ему способ действия с психологическим средством. Таким образом, происходит интериоризация терапевтических отношений и способа действия со средством [60, с. 115].

Следуя указанной логике, уточним возможности работы с таким психотехническим средством как Я-концепции. Мы предполагаем, что для социальной деятельности проблема профессионального самосознания приобретает особую актуальность потому, что результаты деятельности социального работника выражаются прежде всего в результате его деятельности, способности анализировать и оценивать свою работу, и ее результаты, свои профессионально значимые качества.

В нашем исследовании психологическим средством развития позитивного мышления и жизнестойкости, выступает Я-концепция, которая является установкой человека по отношению к себе самому. Как всякая установка она включает в себя три компонента. Во-первых, когнитивный компонент – знание, представление о самом себе: своей внешности, способностях, социальной значимости и т.д. Во-вторых, эмоционально-оценочный компонент–отношение к самому себе («нравлюсь» – «не нравлюсь»), включающее самоуважение, самокритичность, себялюбие, самоуничижение и т.д. В-третьих, поведенческий (волевой) компонент–стремление быть понятым, завоевать симпатии, уважение окружающих, повысить свой статус или же желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки.

Связи каждого человека с окружающим миром предельно широки и богаты. Именно в комплексе этих связей человек вынужден функционировать в разных ролях и качествах, являясь субъектом всевозможных видов деятельности.

Любое взаимодействие с материальным миром позволяет человеку создавать образ собственного «Я». Посредством самоанализа и разделения разных образов себя на отдельные образования (как внешние, так и внутренние) осуществляется так называемое исследование человеком своей природы и её «обсуждение». По мнению советского психолога и философа Сергея Леонидовича Рубинштейна, образ личного «Я» постоянно интегрируется во всё новые связи, благодаря чему начинает выступать в новых качествах, фиксирующихся в новых понятиях. Этот образ, так сказать, постоянно показывает свою новую сторону, каждый раз проявляя всё новые свойства.

Таким образом, и формируется со временем обобщённое представление о своём «Я», являющееся как бы «сплавом» отдельных элементов, который образуется в процессе самовосприятия, самопознания, самонаблюдения и самоанализа. Данное обобщённое представление о собственном «Я», формируясь из разрозненных образов, обусловленных ситуативно, включает в себя основные представления и черты человека о своей природе, что и выражается, собственно говоря, в «Я-концепции», которая формирует у индивида чувство самотождественности, оказывает огромное воздействие на психику индивида и его мировосприятие, а также служит базовым фактором формирования его поведенческого типа и обеспечивает внутреннюю согласованность личности и относительную поведенческую устойчивость.

В случае, когда новый опыт, который получает человек, не расходится с его видением себя, он легко принимается «Я-концепцией». Но если этот опыт не согласуется с имеющимся образом и противоречит ему, активизируются механизмы психологической защиты, помогающие человеку либо как-то объяснить отрицательный опыт, либо просто отвергнуть его.

Согласно идее Роберта Бернса, такое стремление личности защититься и избежать разрушительного влияния можно назвать одной из основ нормального поведения.

Второй функцией «Я-концепции» можно назвать определение характера понимания человеком получаемого опыта. Видение себя является специфическим внутренним фильтром, определяющим особенности восприятия индивидом любого события и любой ситуации. Когда события и ситуации проходят через этот фильтр, они подвергаются переосмыслению и им придаются значения, которые соответствуют «Я-концепции».

И, наконец, третьим в этом списке является то, что «Я-концепция» служит основой ожиданий человека, проще говоря, его представлений о том, что должно случиться. Люди, которые уверены в своей значимости, всегда ожидают, что и окружающие будут относиться к ним соответствующим образом, а те, кто сомневается в своей ценности, склонны считать, что они никому не нужны и никому не нравятся и, как следствие, стараются максимально ограничить свои социальные контакты.

Таким образом, представляя собой культурную форму, Я-концепция используется как психологическое орудие для представления о самом себе, в том числе позволяющей социальному работнику овладеть своим опытом успешного автономного поведения.

2.3 Содержание и реализация проекта

Область применения программы

Программа предназначена для работников социальной сферы, которая поможет формированию позитивного самосознания, обучению способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции.

Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения социальных работников по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценностей собственной личности.

Цель программы: повышение психологической суверенности посредством «Я-концепции».

Задачи: Развитие умения принимать решения, самим контролировать определенные операции и задачи, изменение рабочего места, осмысленности жизни, развитие позитивного мышления, жинестойкости, изменению взаимоотношения своего «Я» с окружающим его миром, улучшению душевного комфорта,

Успех программы определяется соблюдением принципов работы группы:

- принцип учета интересов и особенностей каждого конкретного случая, т.е. индивидуального подхода;
- принцип проблемности (осознание, моделирование и разрешение проблемных и конфликтных ситуаций с целью устранения деструктивных форм поведения и обучения адекватным способам реагирования);
- принцип активного участия всех участников группы позволяет повысить психологическую компетентность в общении и «включить» механизмы личностного саморазвития (члены группы постоянно вовлекаются в различные действия, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников);
- принцип партнерского общения (взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга);
- принцип исследовательской позиции участников (участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы).

Цели и задачи данной программы будут реализовываться через занятия с элементами тренинга.

Целевая аудитория: работники социальной сферы в возрасте от 22 до 50 лет в количестве 25 человек.

Занятия с элементами тренинга проводятся раз раза в неделю, продолжительность занятия 80 минут. Общее количество занятий – 3.

Форма проведения – групповая, индивидуальная.

Методы работы:

- мини лекции;
- тренинг;
- групповая дискуссия (обсуждение);
- психодиагностические (наблюдение, тесты, интервью, обратная связь).

6. Материально-методическое обеспечение:

- учебный кабинет;
- мультимедийное оборудование;
- наглядные пособия и материалы.

Ожидаемые результаты программы: Знать различные способы взаимодействия с людьми. Уметь контролировать свое поведение, понимание мотивов, чувств и поведения других людей. Владеть знаниями и представлениями подростков о себе, активными навыками взаимодействия.

Данная программа включает в себя три взаимосвязанных между собой блока:

1. Ориентировочный блок

Цель: установление контакта, создание положительной мотивации, ознакомление с основными принципами работы, освоение приемов самодиагностики.

Содержание: Рассказ о целях и задачах программы, форме проведения занятий. Знакомство с правилами, по которым будет работать группа, знакомство с участниками тренинга (развитие представлений о себе и своих взглядах, убеждениях и ценностях), уточнение понятий «мировоззрение», «убеждение», ценность, самодиагностика приоритетных ценностей.

Упражнения: «Список», «Я — Другой, Карьера — Дело», «Девиз», «Определяем приоритеты».

2. Развивающий блок:

Цель: знакомство с различными теориями мотивации

Содержание: Уточнение представлений о своих мотивах и потребностях на основе самодиагностики, индивидуальные и групповые упражнения по теме занятия.

Упражнения: «За двумя зайцами», «Актуальные потребности», «Перекрестный допрос», «Коллективный счет», Между «хочу» и «надо».

3. Закрепляющий блок:

Цель: помочь разобраться в своем профессиональном самосознании, ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой. Сформировать у социальных работников умение самоконтроля и саморегуляции собственных негативных эмоциональных состояний.

Содержание: понятие о кризисах профессионального роста и педагогических деформациях, отработка эффективных моделей педагогического общения, самодиагностика развития профессионально важных качеств, индивидуальные и групповые упражнения по теме занятия.

Упражнения: «Кто я?», «В светлом луче», «Проекты», «Дайте слово подсознанию», Анкета самоопределения, «Дуэль мудрецов», «Я и моя работа».

По своей структуре занятия состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, в которой ведется постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям.
2. Основная часть. Эта часть включает в себя, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.
3. Заключительная часть. В ней могут подводиться итоги данного занятия.

Ориентироваться на эффективность данной программы, можно будет исходя из критериев оценок, представленных в Таблице 5.

Таблица 5

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценки эффективности работы	Цель	формы
Текущая	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками в процессе изучения этапа.	Беседы, дискуссии, практические задания. Наблюдение.
По разделам программы	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками в процессе изучения по блокам программы.	Акетирование. Наблюдение.
Итоговый контроль	Проверка степени усвоения полученных знаний, опыта и навыков.	Контрольная диагностика, анкета обратной связи.

Выводы по Главе 2

Для выявления психических состояний, переживаемых социальными работниками, были проведены методики «Шкала нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина и «Психические состояния» А.О. Прохорова.

В результате было выделено, что у 96% представлен слабый диапазон нервно-психического напряжения, характеризует отсутствие мобилизационных психофизиологических резервов для трудовой деятельности. Преобладают негативные состояния: волевые и интеллектуальные, связанные с мобилизацией, утомлением, рассеянностью. При это с возрастом происходит изменение в проявлении психических состояний: положительные состояния меньше переживаются социальными работниками. При этом со стажем происходит не просто понижение негативных состояний, но и преобладание отрицательных состояний, связанных с осуществлением деятельности.

Мы полагаем, что психические состояния связаны с психологической суверенности как свойством. Для этого мы провели изучение психологической суверенности социальных работников с помощью методики «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер.

Было выделено, что у сотрудников депривирована суверенность ценностей, суверенность психологического пространства, суверенность привычек и суверенность физического тела. Только по двум шкалам есть сотрудники, у которых представлен средний и повышенный уровень – социальных связей и суверенность вещей.

Анализ компонентов психологической суверенности позволяет сказать, что у социальных работников имеется возможность свободно выражать право иметь друзей и знакомых, а также приватность личных вещей, что может быть связано с наличием персонального рабочего места, возможностью поддерживать с помощью вещей (предметы личного пользования (предметы для приема пищи, «рабочая» обувь и т.п.), средства

поддержания идентичности (фотографии, сувениры, канцелярские принадлежности и др.), поддержки, либо маркеры личной территории) собственной идентичности, восстановления самоуважения.

Для выявления связи между данными явлениями был проведен корреляционный анализ, с помощью которого было выявлено, что:

- суверенность физического тела связана с положительными деятельностными и положительными эмоциональными состояниями, положительным отношением к работе;

- суверенность территории и привычек связана с положительными деятельностными, положительными эмоциональными и положительными волевыми состояниями, положительным отношением к работе.

- чем выше психологическая суверенность вещей, тем выше положительные деятельностные состояния, положительные эмоциональные состояния, положительное состояние общения и положительное отношение к работе;

- суверенность социальных связей связана с положительными волевыми состояниями и положительными состояниями общения;

- суверенность психологического пространства личности связана с положительными деятельностными состояниями, положительными состояниями общения и положительным отношением к работе.

На основании полученных данных можно выделить, что психологическая суверенность связана с психическими состояниями работников социальной сферы, различные компоненты суверенности связаны с разными психическими состояниями. При этом можно выделить общую тенденцию: чем выше суверенность, тем более положительные состояния переживают социальные работники, при низкой суверенности преобладают негативные состояния.

На основании полученных результатов мы считаем, что необходимо создавать условия для повышения психологической суверенности, что позволит осуществить профилактику негативных психических состояний.

Для профилактики негативных психических состояний работников социальной сферы, нами был разработан проект, целью которого является повышение психологической суверенности через развитие Я-концепции. Практической значимостью проекта является то, что данный проект может быть использован в целях профилактики социальных работников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ научной литературы позволил определить психическое состояние как явление, обусловленное воздействием различных факторов и характеризующееся относительной продолжительностью во времени. Данное явление связано с психическими процессами и свойствами: с одной стороны, они находят обуславливают психические состояния, с другой, они определяются этими состояниями. Выделяют несколько факторов, определяющих психические состояния: потребности, желания и стремления человека, возможности человека и условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие и понимание текущей ситуации).

Психические состояния описываются как полярные, т.е. имеющие некоторый континуум выражения, разные полюса. По отражению оценки, отношения человека к определенным событиям и явлениям выделяют положительные и негативные психические состояния.

Положительные состояния связаны с положительными эмоциями, удовлетворенностью потребностей, в повседневной жизни описываются как радость, счастье, любовь и многие другие состояния. В профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Заинтересованность приводит к вовлеченности, работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей.

К негативным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, страдание, чувство вины, ненависть, недоумение, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности, апатии, психическое пресыщение, безразличие.

В силу особенностей профессиональной деятельности у социальных работников есть риски возникновения и продолжительного протекания негативных психических состояний.

Анализ психических состояний 25 работников социального центра позволил выделить, что у 96% представлен слабый диапазон нервно-психического напряжения, что характеризует отсутствие мобилизационных психофизиологических резервов для трудовой деятельности. Преобладают негативные состояния: волевые и интеллектуальные, связанные с мобилизацией, утомлением, рассеянностью. С возрастом происходит изменение в проявлении психических состояний: положительные состояния меньше переживаются социальными работниками, а со стажем происходит не просто понижение негативных состояний, но и преобладание отрицательных состояний, связанных с осуществлением деятельности.

Полученные результаты определяют необходимость разработки условий повышения психологического здоровья, одним из факторов которого является психологическая суверенность личности. Данное свойство может быть рассмотрено как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения, это форма субъектности человека, проявляющаяся в спонтанной активности

Результаты корреляционного анализа показали, психологическая суверенность связана с психическими состояниями работников социальной сферы, различные компоненты суверенности связаны с разными психическими состояниями. При этом можно выделить общую тенденцию: чем выше суверенность, тем более положительные состояния переживают социальные работники, при низкой суверенности преобладают негативные состояния.

В связи с этим необходимо проводить профилактику негативных психических состояний путем повышения психологической суверенности личности.

Для профилактики негативных психических состояний работников социальной сферы, нами был разработан проект, целью которого является повышение психологической суверенности через развитие Я-концепции. Практической значимостью проекта является то, что данный проект может быть использован в целях профилактики социальных работников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анохин П.К. Проблемы высшей нервной деятельности М.: Изд-во АМН СССР, 1949. 691 с.
2. Ансимова Н.П. Общая психология. Учебное пособие. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013. 482 с.
3. Антонова Н.С., Кряжева Л.С. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания социальных работников в учреждениях социальной защиты населения в Улан-Удэ // Социальные и политические вызовы модернизации в XXI в.: материалы междунар. научно-практ. конф. (Улан-Удэ, 6–11 августа 2018 г.) / науч. ред. Б. В. Базаров. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2018. С. 225–226.
4. Аргентова Т.Е. Стиль общения как фактор эффективности совместной деятельности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1984. 182 с.
5. Асмаковец Е.С. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и копинг-поведения социальных работников // Здоровье специалиста: проблемы и пути решения. 2011. С. 66–80.
6. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М.: МГУ, 1979. 151 с.
7. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. М.: МГУ, 1984. 104 с.
8. Беленко Н.М. Негативные эмоциональные состояния социального работника в трудной ситуации взаимодействия с клиентами: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2001. 16 с.
9. Борневассер М. Стресс в условиях труда // Психические состояния: Хрестоматия / Сост. М. Борневассев. СПб.: Питер, 2000. С. 195–214.
10. Буравцова Н.В. Суверенность психологического пространства как фактор, способствующий развитию ценностно-смыслового пространства личности // Вестник НГУ. 2016. № 2. С. 45–47.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: МГУ, 1984. 200 с.

12. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления // Психология здоровья. Сборник научных трудов / Сост. Н.Е. Водопьянова. СПб., 2003. С. 13–20.
13. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья. Сборник научных трудов. / Сост. Н.Е. Водопьянова. СПб., 2000. С.443–463.
14. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: МГУ, 1976. 142 с.
15. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3. История развития высших психических функций. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
16. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М.: АПН РСФСР, 1960. 450 с.
17. Гарбузов В.И. Нервные и трудные дети. СПб.: АСТ, Астрель, 2007. 351 с.
18. Гримак Л.П. Моделирование состояний человека в гипнозе. М.: Наука, 1978. 272 с.
19. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. СПб., 1997. С. 237–245.
20. Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 69 с.
21. Дружилев С. А., Олещенко А. М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «свойства личности-состояния-процессы» [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2014. Т.7. №. 34. <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n34/962-druzhilov34.html> (дата обращения 28.03.2019г.)
22. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема // Психологический журнал. 1981. Т.2. №5. С. 35–42.

23. Иолов Т. Экстремальные ситуации и ситуативные особенности поведения личности // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь / Под ред. Б.Ф. Ломова и К.А. Альбухановой-Славской. М.: Наука, 1990. С. 171–182.
24. Истратова О.Н. Справочник психолога-консультанта организации / Сост. О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 638 с.
25. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция / Сост. В.Т. Кондрашенко. М., 2004. 365 с.
26. Кочарян А.С., Макаренко А.А., Чжао С. Особенности суверенности психологического пространства у лиц с разным уровнем эмоциональной зрелости // Перспективы науки и образования. 2016. №1. С. 35–39.
27. Крюгер Ф. Сущность эмоционального переживания // Психология эмоций / Под ред. В.К. Вилюнаса и Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: МГУ, 1984. С. 108–119.
28. Куликов Л.В. Психические состояния. СПб.: Питер, 2001. 512 с.
29. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. 226 с.
30. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
31. Левкова Т.В. Связь суверенности психологического пространства личности студентов вуза с особенностями их копинг-стратегий // Психология и педагогика. 2015. № 3. С. 289–294.
32. Личко А.Е. Особенности саморазрушающего поведения при различных типах акцентуации характера у подростков // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия / Под ред. В.С. Мухиной и А.А. Хвостова. М.: Академия, 2003. С. 440–445.
33. Лишин О.В. Педагогическая психология воспитания ДОС. Учебное пособие / Под ред. Д.И. Фильдштейна. М.: ИКЦ «Академкнига», 2003. 332 с.

34. Макеев С.Н., Макеев А.Н. Проблемы идентификации личности в социальных сетях // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. 2015. №8. С. 127–129.
35. Маклаков А. Г. Психические состояния и их регуляция // Общая психология. СПб.: Питер, 2000. 592 с.
36. Мартиросян К.В. Суверенность личного пространства как предмет теоретического и эмпирического психологического исследования [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2013. № 6. URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/65PVN613.pdf> (дата обращения 29.10.2018).
37. Мартиросян К.В. Этноспецифичность суверенности психологического пространства личности // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 15–30.
38. Меннингер К. Война с самим собой / Сост. К. Меннингер. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 480 с.
39. Милова Е.А. Влияние социальных сетей на психологию личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2012. № 4. С. 21–26.
40. Молчанова Л.М. Закономерности трансформации состояния психического выгорания у педагогических работников в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации // Известия СГУ: Психология, 2013. Т. 13. 62 с.
41. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом // Учебное пособие для студентов / Сост. Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. Казань: КГМА, 2003. 99 с.
42. Нартова-Бочавер С.К. Психология суверенности: десять лет спустя, М.: Смысл, 2017. 200 с.
43. Нартова-Бочавер С.К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства 2010» // Психологический журнал. 2014. № 3. С. 105–119.

44. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность как предиктор эмоциональной устойчивости в ранней и средней взрослости // Клиническая и специальная психология. 2015. Т. 4. № 1. С. 15–28.
45. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления: Автореферат дис. ... на соиск. уч. степ. психол. наук. М., 2005. 39 с.
46. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. 165 с.
47. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С. 47–56.
48. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. М., 1977. С. 98–110.
49. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 480 с.
50. Прохоров А.О. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
51. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2001. 582 с.
52. Самосват О.И. Социальное одобрение как фактор коммуникативного поведения подростков в социальных сетях: Автореферат дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2016. 22 с.
53. Сахарова Н.А. Щукина Ю.В. Феномен «психологические границы личности» в психологии // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2014. № 3. С. 11–19.
54. Скорова Л.В. Формирование суверенности психологического пространства у старших подростков // Сибирский психологический журнал . 2013. № 48. С. 75–83.
55. Телегина С.Я. Психологическая суверенность подростков, проживающих в родной и неродной культуре // Вестник СПбГУ. 2016. № 4. С. 146–157.

56. Узнадзе Д.Н. Общая психология / Сост. Д.Н. Узнадзе. СПб.: Питер, 2004. 413 с.
57. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя. М.: Просвещение, 2004. 356 с.
58. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: АСТ, 2006. 640 с.
59. Харламенкова Н.Е. Суверенность психологического пространства личности при разных типах психологических угроз // Вестник КГУ. 2015. Т. 21. № 1. С. 38–41.
60. Цыбуля В.И. К проблеме психологического понимания и исследования символа в психотерапии // Культурно-историческая психология. 2014. №3. С. 114–122.
61. Штроо О.А. Супервизорство в учреждениях социального обслуживания населения // Социальная работа. Социология: VI Междунар. научно-практ. конф. «Университетская наука – 2010»: сборник статей г. Мариуполь, 19-21 мая 2010 г. Мариуполь: ПГТУ, 2010. С. 415–418.
62. Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов. Казань, 2008. С. 526–528.
63. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2007. 256 с.
64. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М.: Эксмо, 2008. 304 с.
65. Щербатых Ю. В. Общая психология. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2009. 110 с.
66. Юнг К.Г. Психологические типы / Под ред. Е.И. Рузер. М.: Госиздат, 1924. 96 с.
67. Bass B. Social behavior and orientation inventory // Psychol. Bulletin. 1967. V. 68. P. 20–292.
68. Gray J. The psychology of fear and stress. N.Y., 1971. 442 p.