

# ПРОГРАММА

психологической коррекции личности

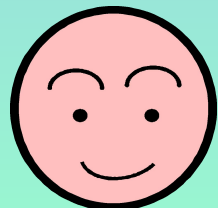


в ситуации стресса,

состоянии тревоги



или депрессии.



# Цель программы:

ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

□ обрести уверенность в себе

□ самокритично оценить недостатки своего характера

□ наметить перспективы развития личности

□ определить пути выхода из создавшейся ситуации



# Задачи программы

❖ Психологическое просвещение людей, вовлечение их в деятельность по изучению особенностей собственной психики, поведения и особенностей их взаимоотношений с окружающими с целью самораскрытия, самопознания и самоактуализации их самих в этой деятельности

❖ Психологическая диагностика проблем личности

❖ Психологическое консультирование людей

❖ Обучение основным приемам общения, способам бесконфликтного поведения, умению анализировать ситуации и принимать решения

❖ Обучение основным приемам преодоления барьеров и страхов, развития умения ориентироваться в сложных ситуациях, анализировать мотивы собственного поведения и поступков других людей, преодолевать депрессивные состояния

❖ Выявление индивидуальных особенностей и перспектив развития личности и др.

## Психологическая работа строится по следующим направлениям:

Психологическое просвещение и пропаганда психологических знаний путем использования прессы, рекламной продукции, групповых и индивидуальных бесед, сюжетно-ролевых и психологических игр и др.

Психологическое консультирование – групповое, индивидуальное, соконсультирование) по основным проблемам личности

Психологическая диагностика и коррекция личностных отклонений – (наблюдение, анкетирование, тестирование, реализация специальных корректирующих программ, тренинг и видеотренинг, группы обучения и др.)

Социологические исследования – изучение и анализ общественного мнения, особенностей социально-экономической ситуации, социальной системы и прогноз перспектив развития

Реализация специальных проектов индивидуальной коррекции личности – «Мои перспективы», «Избавимся от синдрома хронической усталости», «Избавимся от тревоги и беспокойства» и др.

# Проект 1



"Избавимся от синдрома  
хронической усталости"



**Термин «синдром хронической усталости» был введен в 1984 году американскими медиками.**

**В 80 -х годах в США появилось множество людей, страдающих чрезмерной, нездоровой усталостью, которые не чувствовали себя отдохнувшими даже после достаточно продолжительного сна, находились в состоянии постоянной сонливости, повышенной раздражительности, которая часто переходила в агрессивность.**

**Комплекс перечисленных симптомов и назвали синдромом хронической усталости.**

**Причина возникновения подобного состояния окончательно не определена, однако считается, что описываемому синдрому способствуют частые стрессы, экология, социальные проблемы и т.п.**



**В России синдром хронической усталости в качестве медицинского диагноза не выделяется и является предметом рассмотрения и коррекции психологов.**

**Эффективных методов, применяемых в случае синдрома хронической усталости, мало, и работа по коррекции этого недуга долговременна и сложна.**

**В качестве одного из коррекционных методов предлагаем разработанный Синягиной Н.Ю., доктором психологических наук, профессором кафедры педагогики и психологии АПК и ПРО на основе американской методики, применяемый в семейной психотерапии,**

**метод клинической психотерапии.**



## Цель проекта:

через применение метода клинической терапии разработать систему психологической помощи людям, страдающим синдромом хронической усталости.

## Основные и дополнительные методы:

метод клинической психотерапии, наблюдение, беседа, автобиографический метод, анализ независимых характеристик и др.

## Оборудование:

комплект постельного белья, кипяченая вода, салфетки и полотенце, секундомер, диктофон, наборы цветных карандашей, бумага, магнитола и набор классической музыки, видеоманитофон.

## Условия проведения:

метод эффективен для использования в отдельном помещении, при наличии кушетки, трехмерного освещения и указанного оборудования.



# Работа происходит в ходе индивидуального взаимодействия психолога и клиента

Наиболее оптимальное время общения - 42 часа



- беседа, наблюдение, автобиографический метод
- коррекционная работа
- разработка программы перспектив развития личности и системы жизнедеятельности

**Всего 42 часа**

# Проект 2

A stylized illustration of a man in a blue suit and hat, carrying a brown suitcase, standing in a hallway with a row of doors. He is reaching for the handle of the door in front of him. The hallway is lit with a warm, yellowish light, and the doors are framed in a light brown color. The man is looking towards the door with a determined expression.

"Избавимся от тревоги и беспокойства"

**Цель проекта:**

наметить пути индивидуальной коррекции тревожностей и страхов.



**Основные и дополнительные методы:**



методика К. Кондаша «Шкала тревожности», разработанная по принципу «Шкала социально-ситуационной тревоги»,

метод индивидуальной коррекции тревожности, тренинг и видеотренинг, наблюдение, беседа,

автобиографический метод, анализ независимых характеристик и др.

**Условия проведения:**

определяются в индивидуальном порядке

# Теоретическая основа коррекции

**Тревогу** - Б.И.Кочубей определяет как «страх неизвестно чего»

В отличие от **тревоги** как состояния - **тревожность** как черта личности присуща далеко не каждому.

Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить «достаточный» багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием.

Люди с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности человека, результативность его деятельности.

А это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие.





**Тревожность** - это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия.

Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в различных ситуациях, в ожидании плохого отношения к человеку и др.



В последние годы за рубежом и в нашей стране много говорят и пишут о психических перенапряжениях, фрустрациях, стрессах, тревогах, неврозах и других эмоциональных состояниях человека.

Многие западные ученые считают подобные психические напряжения продуктом цивилизации, данью, которой человек оплачивает прогресс.

Тревогу рассматривают как начальный этап психических заболеваний.



# Причины тревожности:

1. Прогрессивный норвежский психиатр Х. Аструп

Безработица, неуверенность в завтрашнем дне – все это порождает тревоги и неврозы.

2. Психиатр Ф. Редлих и социолог А. Холлигсхеда

Окружающая среда, условия жизни имеют большее значение в эмоциональной нестабильности неврозов, чем наследственность.

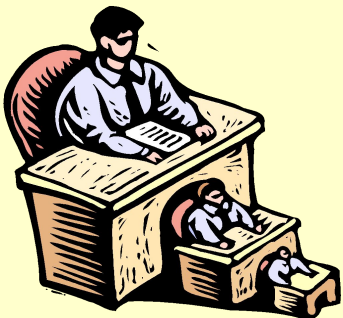
3. Австрийский доктор З.Фрейд

Столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность.

4. Немецкий ученый А.Адлер

Каждый из нас хочет покорить другого, но если это не удастся, то возникает страх, и тогда человек как бы покоряет себя, но при этом чувствует себя неполноценным.

Чувство неполноценности, слабости и становится причиной беспокойства субъекта, причиной его тревожности.



# Причины тревожности:

## 5. Американский психосоциолог и психиатр К.Хорни



Ввела понятие «основная тревога», которая является результатом неправильных человеческих отношений.

Она утверждала, что чувство тревоги возникает в результате ощущения человеком изолированности и беспомощности в потенциально враждебном ему мире.

## 6. Американский психолог С. Салливен



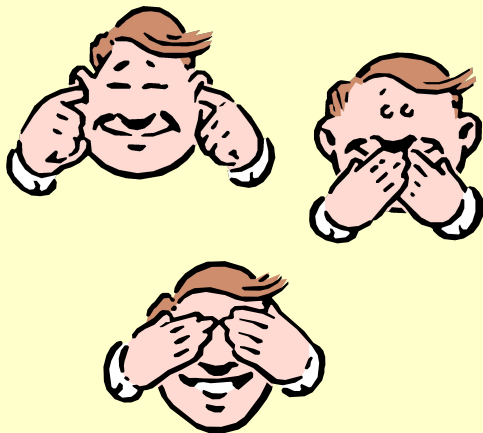
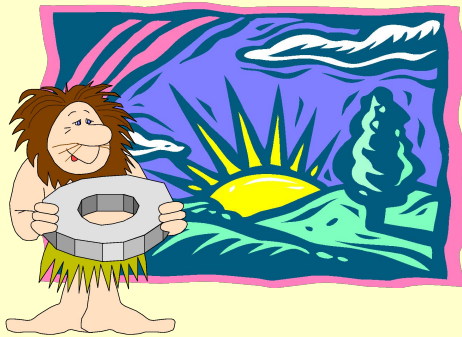
Личность не может быть изолирована от других людей, межличностных ситуаций.

Ребенок с первого дня рождения вступает во взаимоотношения с людьми и в первую очередь с матерью.

Источниками напряжения являются потребности организма и тревога.

# Причины тревожности:

## 7. Американский ученый Э. Фромм



Подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества.

В эпоху средневековья человек не был свободен, но он не был изолирован и одинок, не чувствовал себя в такой опасности и не испытывал таких тревог, как при капитализме, потому что он не был «отчужден» от вещей, от природы, от людей.

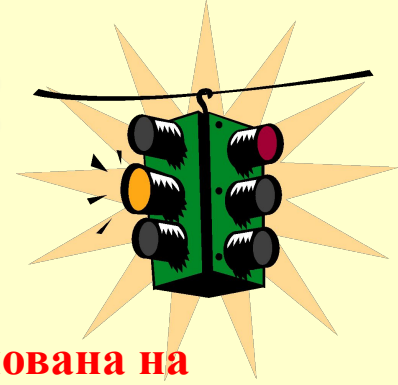
Человек был соединен с миром первичными узами, которые Фромм называет «естественными социальными связями»

Чтобы избавиться от тревоги, порожденной негативной свободой, человек стремится избавиться от самой этой свободы.

Единственный выход он видит в бегстве от свободы, т.е. бегстве от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги.



# Причины тревожности:



8. Американские психологи Н.Муссен, К.Конжер.



Пришли к выводу, что **тревожность основана на реакции страха, но страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.**

С одной стороны, исследователи рассматривают тревогу как врожденную реакцию на опасность, присущую каждой личности, с другой стороны, ставят степень тревожности человека в зависимость от степени интенсивности обстоятельств (стимулов), вызывающих чувство тревоги, с которыми сталкивается человек, взаимодействуя с окружающей средой.



# Причины тревожности:

## 9. Американский ученый К.Р.Роджерс



Основной конфликт личности и основную тревогу К.Р.Роджерс выводит из соотношения двух систем личности - сознательной и бессознательной. Если между этими системами имеется полное согласие, то у человека хорошее самочувствие, он удовлетворен собой, спокоен.

И, наоборот, при нарушении согласованности между двумя системами возникают различного рода переживания, беспокойство и тревога.

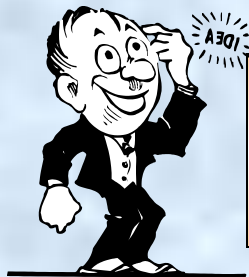


Главным условием, предупреждающим эти эмоциональные состояния, является умение человека быстро пересматривать свою самооценку, изменять ее, если этого требуют новые условия жизни.

**Таким образом, в понимании природы тревожности у зарубежных авторов можно проследить два подхода:**

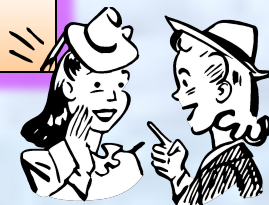


Однако, несмотря на, казалось бы, принципиальное различие между пониманием природы тревожности как биологической или социальной, эти две точки зрения постоянно смешиваются у большинства зарубежных ученых. Кроме того, никто из них не делает различия между объективно обоснованной тревожностью и тревожностью неадекватной.



2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние»

3. «Приятное воспоминание»



1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности.

4. «Использование роли»

11. «Переформулировка задачи»

Примерная коррекция тревожност

5. «Контроль голоса и жестов»



10. «Доведение до абсурда»

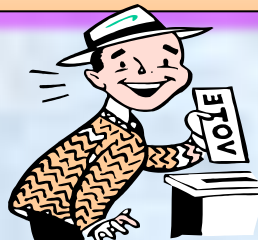
6. «Улыбка»



9. «Репетиция»

8. «Мысленная тренировка»

7. «Дыхание»



Эти и другие приемы являются достаточно эффективными, прежде всего, для людей, испытывающих так называемую

**«открытую тревогу».**

В работе с такими людьми, тревожность которых проявляется как бы в скрытой форме (часто такие люди говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей). Необходимо обратить внимание на развитие у них умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ).



**Можно предложить обсудить переживания или поступки по схеме:**



**Что он должен  
делать?**

**Успешно или неуспешно он  
действовал в этой ситуации?**

**Какова  
причина?**

**Что  
произошло?**

**Что переживает  
и думает он?**

**Важным этапом** в работе со «скрытыми» проблемами - является выработка у людей критериев собственного успеха.

Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные.

Продуктивным в таких случаях оказывается совместное обсуждение объективных показателей успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считать успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям. После этого постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая людей оценивать свои результаты.

Здесь целесообразен несколько иной подход в организации коррекционной работы.

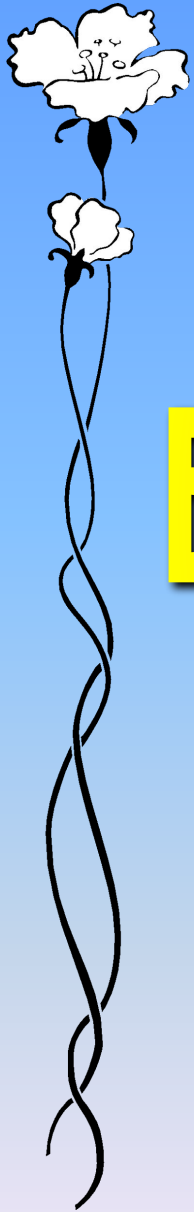




## **Ответьте на вопросы:**

- 1. Назовите основные направления психологической помощи людям в ситуации стресса.**
- 2. Опишите методы психологической помощи в ситуации стресса.**
- 3. Укажите теоретические основы психологической коррекции страхов и тревожности.**
- 4. Перечислите направления психологической коррекции страхов.**
- 5. Проанализируйте направления коррекции тревожности.**
- 6. С точки зрения предложенного материала оцените собственное психологическое состояние и предложите пути его стабилизации.**





**Будьте здоровы и счастливы!**



Авторы : Синягина Н.Ю., Сологуб В.А., Москва