

Глава 3. Тренинговые технологии

Акаева Н. Ш.

Эфендиева Н. Г.

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

В настоящее время в психологической науке увеличивается количество исследований, демонстрирующих взаимосвязь между оценкой успешности функционирования личности в профессиональной деятельности и профессиональном обучении и такими его интегральными личностными характеристиками, как самосознание, в частности профессиональное самосознание, становление которого начинается в ВУЗе. Вуз, будучи социальным институтом, призван готовить своего выпускника к будущей социально-профессиональной жизни. Становление специалиста (среди прочих условий) обязательно предполагает развитие аксиологической направленности и профессионального сознания и самосознания. Уровень профессионального становления личности оценивается на основе совокупности показателей продуктивности, идентичности и зрелости. Профессиональная идентичность по своему происхождению является приобретенной. Это психологическая категория, которая относится к осознанию своей принадлежности к определенной профессии и определенному профессиональному сообществу. По сути, профессиональная идентичность – это аспект специфической интеграции личности и социальной идентичности в профессиональной реальности. Исходным является самосознание. Исполнительным механизмом являются процессы идентификации – отчуждения.

Профессиональная идентификация – это объективное и субъективное единство с профессиональной группой, делом, которое обуславливает преемственность профессиональных характеристик (норм, ролей и статусов) личности. Образ «Я» является способом выражения профессиональной идентичности. В качестве обобщенной детерминанты становления профессиональной идентичности в современных условиях можно назвать информационно- насыщенную окружающую среду, из которой вычерпываются представления об объекте и субъекте труда, его целях и задачах, способах получения образования или приобретения необходимых навыков, требованиях профессии к человеку и прочее, т. е. следует признать приоритет внешних источников развития профессиональной идентичности, особенно на начальном этапе. Основой же для дальнейшего формирования идентичности является профессиональная самоидентичность, которая предполагает не только характерные для специалиста черты и обладает определенными профессиональными знаниями и умениями, но и вырабатывает систему профессионально-нравственных самооценок, определяется в своих профессиональных позициях, осознает и выделяет характерные черты людей своей профессии и других. Следует указать, что профессиональную идентичность можно формировать, профессиональная же самоидентичность достигается. Можно обеспечить чистоту внешних источников формирования профессиональной идентичности; нельзя сформировать профессиональную самоидентичность, но можно создать условия для ее обретения.

На основе изученного материала по проблемам становления профессионального самосознания студентов, в рамках курса «Психология общения и организация тренинга общения», а также на базе психологической службы Дагестанского государственного университета, нами были организованы,

проводимые по разработанной нами программе «Формирование профессионального самосознания». Цель занятий состоит в формировании профессионального самосознания будущего психолога, которое в общем смысле рассматривается как осознание себя в профессиональной деятельности. Программа курса решает задачи осмысления будущего профессионального опыта обучающихся, осознания этапов становления и уровней профессиональной деятельности, проектирования возможностей «профессионального Я», освоения профессионального пространства, поиска смыслов, осознание ценностей профессиональной деятельности, развитие профессиональной рефлексии, профессиональной идентичности и профессионального самосознания.

Антони М. А.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АРТ-ТЕРАПИИ

В современной психологии уделяется внимание проблемам творчества в практической деятельности психолога. В данной области нами проведены исследования, связанные с терапией творческим самовыражением, фрактальной психологией в рамках синергетической парадигмы. В этом направлении созданы тренинговые программы, творческие мастерские, которые апробировались на студентах и подростках.

На основании исследований возникла идея создания курса по арт-терапии не только для студентов и подростков, но и для взрослых групп. Курс «Современные технологии арт-терапии и терапии творческого самовыражения как возможности для саморазвития личности» направлен на развитие в себе спонтанности и совершенствовании внимания, памяти, мышления (когнитивных навыков); изучение своего жизненного опыта с необычного ракурса; общение на экзотическом уровне (используя изобразительные, двигательные, звуковые средства); самовыражение; развитие ценных социальных навыков; повышение самооценки; на укрепление личной идентичности; развитие навыков принятия решений; расслабления; творческого самовыражения. Для занятий в данном курсе наличие специфических навыков в искусстве не является важным, так как акцент делается на свободном выражении своих мыслей, чувств и переживаний, а не на художественно-эстетических качествах арт-работ. Программа предоставляет возможности понять самого себя и помогает трансформировать свои личностные качества в сторону гармонизации, развития глубинной уверенности в себе, повышения гибкости мышления и восприятия. Целью курса является содействие овладению участниками компетенциями по ориентации в направлениях терапии творчеством (драматерапия, танцевально-двигательная терапия, терапия рисунками, лепкой из пластилина, песочная терапия, музыкотерапия и др.); по анализу своего жизненного опыта с нового ракурса и предоставление возможности для трансформации жизненного опыта в сторону гармонизации. Курс состоит из 3 разделов: арт-терапия – основные понятия и направления; терапия творческого самовыражения М. Бурно – возможности для саморазвития; современные информационные арт-технологии и программы.

В первом разделе курса участники знакомятся с историей возникновения арт-терапии, ее направлениями. В данном разделе предполагается ряд творческих мастерских и арт-занятий, где участники будут знакомиться с техниками рисования, не требующими умения рисовать; с символикой и психологией цвета; работать с рисуночными символами и знаками, различными материалами; осваивать методы танцевальной и музыкотерапии; создавать творческие шоу и презентации.

Во втором разделе участники знакомятся с концепцией профессора М. Е. Бурно, которая опирается на метод ТТС (терапия творческим самовыражением). В нашей работе метод ТТС выступает как способ раздвижения границ человеческой реальности, как возможность встречи с собой иным, готовность принять себя другого и готовность принять не только «продукт», но и сам процесс изменений себя и партнеров. Цель данного этапа образовательная и состоит в расширении представлений о творческом самовыражении и актуализации своих переживаний через творчество другого.

Третий раздел состоит из двух тренингов и знакомит участников с современными информационными арт-технологиями. Целью первого тренинга («Я во фрактальном мире») является знакомство участников с пластами фрактального мира через переживание творческого состояния. На втором тренинге («Мой персональный фрактал») участникам предлагается сотворить, используя все методы и арт-техники, с которыми они уже знакомы, свой персональный фрактал и поработать со своими переживаниями творческого состояния, что позволит активизировать личностные ресурсы, развить креативность, интуицию, гибкость, лидерские качества, способности оперативно и эффективно действовать в нестандартных ситуациях.

В завершение хотелось бы отметить, что арт-терапия имеет множество направлений форм работы, не знает границ, как и ее основа – творчество, способное изменить не только одного человека, но и мир в целом.

Булгакова О. С.

СТРЕСС-ГОМЕОСТАЗ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Стрессы – причина формирования «гомеостаза нездоровья», постоянных психологических и физиологических параметров, поддерживающей жизнь организма в оптимальном для него действующем режиме за счет изменения психологических установок, минимизации или прекращения работы отдельных на данный момент времени не жизненно важных физиологических функций. Гомеостаз можно условно разделить на «психологический» и «физиологический». При ломке психологического гомеостаза возникают дисфункции с преобладанием психологических нарушений. Если стресс превышает адаптацию, то происходит «ломка» физиологического гомеостаза и формирование в ЦНС «травматической доминанты», имеющей демонстрационно-защитные функции, которая ограничивает круг функциональных расстройств и показывает нарушение работы организма через определенный комплекс психосоматических клинических проявлений. Они являются растянутыми во времени, постоянно подкрепляющимися стрессами различного характера, следовыми постстрессорными эффектами, свидетельствующими о состоянии неудовлетворительной адаптации. По мнению российских ученых, в больном организме происходит «защита гомеостаза с уменьшением или отказом от активного реагирования с развитием признаков астенического симптомокомплекса и формированием пассивной формы адаптационного поведения». На начальной стадии развития стрессорного состояния вместе с изменением психологических характеристик сначала транзиторно, а потом устойчиво поражаются механизмы саморегуляции функциональных систем человека, что ведет к нарушению цикла сна и бодрствования, субъективного времени, суточных изменений уровня гормонов, ритмов дыхания и сердцебиения, проницаемости различных тканевых барьеров, снижению иммунитета, нарушению взаимодействия метаболических процессов и т. д. Формируется

«гомеостаз нездоровья». При этом наблюдается суммация патологических изменений. Именно в этом случае механизмы психоэмоционального стресса переходят в «застойную» стационарную форму постстрессорного патологического психосоматического синдрома.

Помимо четко выраженных вегетативных нарушений, особенно со стороны функций внешнего дыхания и кардиодинамики, выявлены изменения в морфологических и биохимических показателях крови, по которым можно судить о гомеостатическом состоянии внутренней среды организма.

Психофизиологическая реабилитационная методика биологической обратной связи (БОС) воздействуют на физиологический гомеостаз организма на уровне гипоталамуса, который является координатором вегетативных функций, и понижает активность симпатoadреналовой системы, а нормализация психологического гомеостаза, вследствие проведения коррекционных сеансов, происходит вторично из-за улучшения соматического состояния. При правильно организованном лечении вначале начинает нормализоваться психологический гомеостаз вследствие повышения мотивации, потом сразу же начинает нормализоваться физиологический гомеостаз, улучшение состояния которого в свою очередь опять воздействует на психологический гомеостаз. Можно сказать, что неспецифическое действие БОС на стресс-формирующие системы выводит их из состояния «стресс-гомеостаза» и тем самым облегчает регуляторную функцию стресс-лимитирующих систем. Таким образом, нефармакологическая технология БОС изменяет сформированный при стрессорном воздействии «гомеостаз нездоровья», уменьшает внутреннюю энтропию и является эффективным средством борьбы со стрессом и его последствиями.

Бурякова И. С.

ТРЕНИНГ КАК МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Проблема психологического здоровья студентов становится одной из самых актуальных в последние годы, поскольку нестабильная социально-экономическая ситуация привела к резкому увеличению нарушений нервно-психического характера как у детей, так и у взрослых. Депрессивные, соматоморфные и тревожные расстройства отражают основные эпидемиологические тенденции психических нарушений в настоящее время. Наряду с многочисленными психологическими приемами и методами тренинг является одним из оптимальных для использования в студенческие годы. Именно тренинг среди других психологических методов позволяет реализовать необходимые психологические условия развития психологического здоровья, профессионального и личностного самосознания людей и актуализации их ресурсов, изменить их поведение и отношение к миру и другим людям.

В настоящее время тренинговая работа широко используется, например, в вузах – для личностного роста студентов, сплочения группы и повышения способности к обучению, а также для стабилизации психологического здоровья студентов. Для успешной адаптации студентов к обучению в вузе и стабилизации и сохранения психологического здоровья нами была составлена коррекционно-развивающая программа, целью которой является создание психологических условий для развития компонентов психологического здоровья студентов. Достижение цели возможно в процессе реализации поставленных нами задач, таких как обучить положительному самоотношению и принятию других, рефлексивным умениям и сформировать потребность в саморазвитии. Все эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как

только целостное воздействие на личность студента может привести к устойчивому изменению или формированию определенных психологических феноменов. При составлении программы, мы учитывали возрастно-психологические и индивидуальные особенности студентов, деятельностный принцип и принцип единства диагностики и коррекции. Занятия проводились в режиме тренинга 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Программа реализована в три этапа: 1.Ориентировочный (2 занятия). На этом этапе вводятся правила работы в тренинговой группе, проводятся несложные упражнения, направленные на формирование интереса к занятиям, сплочение группы. 2. Развивающий (7 занятий). Данный этап направлен на сплочение группы и возникновение у студентов чувства «Мы», развитие навыков вербального и невербального общения, способность конструктивно выражать чувства и эмоции, обучение стратегиям в конфликтных ситуациях, развитие эмоционального комфорта, рефлексии как способа самопознания, принятия себя и других, а также повышение совместной деятельности и формирование взаимного доверия участников. 3.Закрепляющий (1 занятие). Подведение итогов, получение углубленной обратной связи по проделанной работе как для участников, так и для тренера.

Нами была проведена первичная и повторная диагностика компонентов психологического здоровья. В результате исследования мы увидели следующие изменения. Количество студентов с низким уровнем принятия других снизилось на 5%, с высоким уровнем эмоционального дискомфорта снизилось на 10%, число студентов с высоким уровнем эскапизма снизилось на 5%, высокий уровень личностной тревожности, снизился на 15%, и на 5% снизилось число студентов 3-его курса с высоким уровнем ригидности. Данный факт может свидетельствовать о том, что большинство студентов 3-его курса стали более стабильны в своем настроении в течение дня, также снизился уровень тревожности и неуверенности в своих знаниях перед выполнением ответственных заданий, связанных с учебой. Необходимо отметить, что взаимоотношения с одноклассниками стали более открытыми и толерантными.

Таким образом, результаты исследования компонентов психологического здоровья позволяет говорить об эффективности использования тренинга в качестве средства стабилизации психологического здоровья студентов.

Довгая Ю. Л.

ПРЕОДОЛЕНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ

Известно, что наиболее сложным в эмоциональном и коммуникативном плане является младший подростковый возраст. Это находит отражение в неумении подростков общаться при наличии высокой потребности в общении, в трудностях вербализации представлений о себе и других, в трудностях при анализе различных моделей поведения. Все это обуславливает необходимость организации помощи подросткам и их родителям в преодолении данных коммуникативных трудностей.

Анализ психологической литературы и проведенное эмпирическое исследование показали, что одним из наиболее эффективных способов преодоления коммуникативных трудностей в младшем подростковом возрасте является медиаторный подход, на основе которого и была разработана программа обучения подростков навыкам решения коммуникативных задач. Цель данной программы состояла в том, чтобы побудить родителей обучать подростков навыкам решения коммуникативных задач, а также формировать у подростков

навыки решения коммуникативных задач. Контингент участников составили родители и подростки (работа с диадой «родитель–подросток»), которые, по их мнению, испытывают затруднения в общении, что было подтверждено в ходе диагностики и бесед с родителями и подростками. Обучение формированию навыков проводилось в двух направлениях: работа с родителями (10 встреч) и работа с подростками (10 занятий).

Методика занятий для родителей. Цель занятий с родителями – гармонизация коммуникативной сферы в диаде «родитель–подросток». Продолжительность каждого занятия – 60 минут. Встречи с родителями проводились один раз в неделю. Занятия имели следующую структуру: 1. Приветствие, обсуждение домашнего задания, введение родителей в атмосферу группового занятия. 2. Основной этап – мини-лекции, дискуссии, разыгрывание ситуаций, упражнения, игровые приемы, направленные на формирование умений и навыков. 3. Рефлексия. 4. Домашнее задание, позволяющее логически связать между собой занятия цикла. В ходе занятий родители получали знания об особенностях подросткового возраста; развивали и совершенствовали свои коммуникативные навыки родителей. Отдельное внимание уделялось упражнениям, направленным на формирование у подростков навыков решения коммуникативных задач.

Методика занятий с подростками. Занятия с подростками были направлены на формирование умений и навыков решения коммуникативных задач: обучение адекватному поведению в конфликтных ситуациях, развитие навыков группового взаимодействия, навыков говорящего и слушающего; активизацию у подростков самостоятельной работы над коммуникативными качествами; формирование умения анализировать причины своих коммуникативных затруднений. Формирование умений и навыков у подростков проводилось в двух плоскостях: подросток – подросток и подросток – взрослый. Программа предполагает занятия с подростками периодичностью один раз в неделю, каждое занятие рассчитано на 45 минут. На занятиях подросткам предлагались разминочные игры, сюжетно-ролевые игры, тестовые задания, упражнения на обратную связь, проективные упражнения. Кроме того, были использованы специальные приемы неигрового типа с целью повышения сплоченности группы, развития у детей навыков общения в коллективе. Занятие состоит из пяти основных компонентов: 1. Ритуал начала занятия. 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Работа по теме (теоретический материал, дискуссии, упражнения и приемы, направленные на решение задач данного занятия). 4. Анализ занятия: эмоциональный и смысловой. 5. Домашнее задание.

Таким образом, особенность реализации программы обучения подростков навыкам решения коммуникативных задач заключается в том, что занятия проводятся параллельно в родительской и подростковой группах, более того подростковая группа по рассматриваемым темам не должна опережать родительскую. Первоначально родители получают информацию, знания, которые используются ими в повседневной жизни для обучения подростков, помощи им в овладении новыми стратегиями поведения, закреплении навыков, полученных в ходе занятий.

Дубовова А. А.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Младший школьный возраст является периодом интенсивного формирования психики. Главной ведущей деятельностью становится учеба. В

рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющихся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

В настоящее время дефицит традиционных социализирующих влияний повышает значимость привлечения детей в сферу дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные учреждения. Занятия спортом создают благоприятные предпосылки для продвижения детей в психическом развитии, особенно в тех видах, где период начальной подготовки приходится на младший школьный возраст. К таким специализациям можно отнести спортивную акробатику. В настоящий момент во многих методических пособиях, программах для ДЮСШ уделяется большее внимание теоретико-технической базе при подготовке спортсменов, тем не менее должного внимания не уделяется психологическому компоненту. А ведь успешное овладение техникой и тактикой юного спортсмена зависит от степени сформированности и развития психологических качеств. Нами была разработана программа, направленная на психологическое сопровождение спортсменов на этапе начальной подготовки. Для этого было создано 2 группы (экспериментальная и контрольная) детей, занимающихся в спортивной школе по специализации спортивная акробатика. Условия тренировочного процесса в этих группах были аналогичные. Результаты по диагностике психологических качеств (произвольность внимания, сенсомоторика, помехоустойчивость, двигательная память) были одинаково низкие в обеих группах. С детьми экспериментальной группы на протяжении учебного года проводились занятия, направленные на развитие вышеперечисленных психологических качеств. По окончании курса занятий было проведено диагностическое исследование.

Статистический анализ полученных данных показал, что результаты в экспериментальной группе достоверно отличаются от результатов контрольной группы. Произвольность внимания у детей из экспериментальной группы имеет уровень развития достоверно выше. При выполнении тестов большая часть исследуемых юных спортсменов экспериментальной группы выполнили все предлагаемые инструкции правильно. Уровень развития произвольности у них выше среднего. В контрольной группе результаты по произвольности внимания имеют уровень развития ниже среднего. Уровень развития сенсомоторики статистически выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Уровень развития в экспериментальной группе выше среднего. В контрольной группе результативный балл имеет уровень развития ниже среднего. В работах юных акробатов экспериментальной группы наблюдается меньше ошибок, соблюдены пропорции, формы, не пропущены детали, чего не всегда выполнялось в работах детей из контрольной группы. Уровень развития двигательной памяти достоверно отличается в экспериментальной и контрольной группой. Юные спортсмены экспериментальной группы достоверно лучше справились с заданием, чем их сверстники из противоположной группы. Мальчики и девочки смогли лучше почувствовать, понять форму фигуры, после обведения ее с закрытыми глазами, а затем воспроизвести ее, не открывая глаз. Средний балл в контрольной группе был ниже среднего. Дети не могли понять форму фигуры, а затем, как следствие, воспроизвести ее на листе. По тесту «Помехоустойчивость» результаты достоверно были выше в экспериментальной группе. Экспериментальная группа при выполнении предлагаемого задания смогла лучше сконцентрироваться на выполнении, дети не обращали внимания на помехи, присутствовавшие в зале. В контрольной группе результаты были достоверно ниже. Число детей, отвлекающихся на помехи из зала, было достоверно выше. Таким образом,

развивающие занятия оказывают положительное влияние на формирование психологических качеств, тем самым способствуют повышению эффективности тренировочного процесса.

Кузьменко Ю. А.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Синдром выгорания – это личностная деформация; она представляет собой многомерный конструкт, комплекс негативных психологических переживаний и поведения, связанный с продолжительным и интенсивным действием разнообразных рабочих требований (стрессоров), особенно межличностной природы. Профессиональное выгорание сказывается на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на взаимодействии с другими людьми. Защита своего физического и психического здоровья от влияния стрессорных факторов во многом зависит от самого человека, от его умения планировать свои действия, от развития у него процессов контроля, оценки и коррекции своих действий, что составляет сущность саморегуляции.

В исследовании принимали участие врачи-специалисты по медико-социальной экспертизе (г.Екатеринбург и Свердловская область), общее количество – 46 человек. Исследование проводилось в филиалах федерального государственного учреждения «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Свердловской области». В качестве диагностических инструментов использовались опросник «Профессиональное выгорание» Водопьяновой Н. Е. и опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В. И. Анализ результатов исследования показал, что в группе врачей преобладают высокие показатели профессионального выгорания (ПВ): эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений. Кроме того, недостаточно развиты следующие навыки саморегуляции (С): моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность.

В результате проведенного анализа эмпирических данных обнаружена взаимосвязь между показателями профессионального выгорания и саморегуляции, которая имеет следующие особенности: 1. установлено наличие значимой (обратной) связи между значениями показателей «деперсонализация» (ПВ) и «оценка результатов» (С); 2. установлено наличие значимой (обратной) связи между значениями показателей «деперсонализация» (ПВ) и «гибкость» (С). Проверка связи между переменными «профессиональное выгорание» и стаж работы позволила выявить следующие особенности: показатели профессионального выгорания достигают наиболее высокого уровня, когда стаж работы составляет 20–22 года; наиболее низкого уровня, когда стаж работы составляет 8–9 лет и 35 лет.

Данные особенности, выявленные в результате анализа эмпирических данных, стали основанием для разработки программы развития навыков саморегуляции для врачей-специалистов по медико-социальной экспертизе, разделённых на четыре группы по уровню профессионального выгорания. При работе с первой группой (специалисты, у которых на данный момент признаков выгорания нет) акцент в программе ставится на коррекцию внутреннего состояния, снижение нервно-психической напряжённости, улучшение настроения. Для работы со второй группой (специалисты, у которых обнаружены высокие баллы по шкале «Эмоциональное истощение») эффективна релаксация, техники, направленные на уменьшение негативных установок и восстановление психоэнергетических ресурсов организма. При работе с третьей группой (специалисты, у которых обнаружены высокие баллы по шкалам «деперсонализация» и «редукция персональных достижений») приоритетными направлениями работы являются самопрограммирование, мотивация личностного роста, повышение социальной чувствительности. При работе с первой и третьей группами необходимо развитие навыков осознанного саморегулирования. Работа

с четвёртой группой (специалисты, с которыми необходима работа по преодолению уже развившегося выгорания) должна осуществляться комплексно, т. е., она должна включать управление образовательным стрессом, обучение навыкам преодоления (копинга) и программу развития осознанной саморегуляции. Овладение подобной программой развития саморегуляции может оказывать коррекционную и профилактическую помощь по преодолению профессиональных деформаций.

Мусийчук В. В.

ПРОЦЕСС КОММУНИКАЦИИ В ТРЕНИНГЕ СПЕЦИАЛИСТОВ СЕРВИСА

Сервис – один из важнейших аспектов человеческой активности, он приобретает в ходе развития значение отдельной самостоятельной, экспансивно растущей сферы социума, требующей философской рационализации, а сервисология – эмпирическая наука, требующая своего психологического осмысления. В ходе познания и труда обеспечивается активное усвоение знаний, общение же создает условия для усвоения и активизирует этот процесс.

Остановимся подробнее на организации обучения персонала, в том числе при обучении по специализации «менеджмент в массовом питании». При этом одной из ключевых фигур является официант. В профессиональной деятельности официанта наряду со специальными знаниями (меню, правила подачи различных блюд и напитков, владение приемами сервировки и т. п.), является такая составляющая профессиограммы как процесс общения с клиентом. Официант является звеном, непосредственно общающимся с гостем и осуществляющим продажу всей ресторанной продукции. Программа представляет собой универсальный пакет учебных модулей. Эффективность обучения определяется как с помощью аттестации и контрольных опросов, так и на рабочем месте, в процессе посттренингового сопровождения. Каждый из модулей состоит из трех уровней, которые дают возможность перехода с начальной на более высокую ступень профессиональной компетентности. Учебные модули программы носят условные названия «Коммуникативные навыки», «Креативность», «Развитие памяти», «Психология остроумия». Новизна нашего методического подхода состоит в повышении эффективности как процесса обучения, так и повышения эффективности профессиональной деятельности официантов на основе использования потенциала юмора во всех модулях программы. При этом в модуле «Психология остроумия» изучаются приемы остроумия, так называемые «Таблицы умножения остроумия», представляющие собой пошаговые алгоритмические инструкции по созданию остроумных высказываний, в идеале принятия остроумных решений при решении нестандартных задач. Эффективность юмора основана на ряде интенций, выраженных в его генетических аффективно-когнитивных свойствах, таких, как: динамическое восприятие (снижающе-возрождающее), допускающее рассмотрение вещей с иных, чем прежде, позиций (связанное с эффектом отстранения, т.е. смещением отношений между объектами, посредством переименования); достижение большей объективности через возврат к противоречиям реальности; создание значения, альтернативного имеющемуся, посредством смены мотивировок как волеизъявительных актов; установление связи между внешним миром и субъективным опытом посредством расширения границ ситуации, через «игровую рамку» юмора; проникновение в подсознание через символы и метафоры, способствует адаптации и актуализации определенных тенденций и потребностей; расслабление на физиологическом уровне (психофизиологический эффект), через

выделение гормонов удовольствия при улыбке (смехе); порождение значительного эмоционально-эстетического резонанса посредством минимально затраченных средств (эффект усиления); усиление аттракции, пробуждение дополнительного интереса к обсуждаемому вопросу и, как следствие, усвоение нужной информации через внелогические формы доказательства. Интенции юмора, реализуемые в коммуникативной функции языка, способствуют совершенствованию коммуникативного взаимодействия в следствие того, что одним из основных механизмов юмора является механизм смещения оценок (обесценивания и повышенной оценки). Посредством оптимизации процесса коммуникативного включения, коммуникативной адаптации, коммуникативного усиления, коммуникативной мобилизации, прямого воздействия «значимых других», исключения альтернативных воздействий, психологической поддержки и др. происходят разного рода ментальные изменения. Это проявляется в углублении понимания, сменой в характере идентификации наблюдаемого явления (поведения), ценностных ориентацией, интересов, подъеме эмоций.

Петрова Е. В.,

Карпова Е. А.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОТЕХНИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Среди проблем современного образования, в том числе и в области менеджмента, можно выделить целый ряд вопросов, связанных с определением целей, форм и методов обучения. Постоянно меняющиеся условия существования бизнеса выдвигают такие требования к обучению, как гибкость к потребностям рынка, целевая ориентация на развитие конкретных знаний и навыков, обеспечивающих конкурентоспособность, относительная непродолжительность обучения. Д. Колб был одним из первых, кто решил оптимизировать обучение за счет объединения сильных сторон бихевиористской и когнитивной моделей обучения. От бихевиористского подхода он взял ориентацию на изменение поведения путем выработки новых и совершенствование уже имеющихся навыков. От когнитивного подхода – ориентацию на развитие и совершенствование сознания и принятие в расчет мотивационной системы обучающихся. Н. В. Бордовская и А. А. Реан рассматривают обучение как способ организации образовательного процесса, который имеет определенную направленность, формирующуюся из потребностей развития общества и необходимости подготовки руководителей нового типа. Новый подход к обучению предполагает решительный отказ рассматривать обучающихся в качестве объекта и рассматривает их в качестве полноправных участников процесса обучения.

Преподаватель и обучающиеся являются не только равноправными участниками, но и партнерами, влияющими друг на друга и выполняющими отведенные им роли. Как правило, обучающиеся характеризуются различной степенью готовности к активному участию в процессе обучения и различной степенью мотивации совершенствования собственной профессиональной квалификации. Поэтому данный подход к организации обучения предъявляет соответствующие требования к обучающим программам, которые должны быть нацелены на создание таких условий, при которых каждый участник занятий получит возможность максимально полно раскрыть свой потенциал. В этой связи было проведено комплексное социально-психологическое исследование, целью которого явилось изучение объективных условий, способствующих процессу профессиональной компетенции менеджеров среднего звена.

В исследовании приняли участие руководители в возрасте от 25 до 55 лет, с преобладающим опытом работы от 1 до 10 лет (50%). На первом этапе исследования был проведен опрос. В качестве инструмента опроса использовалась анкета, выявляющая отношение респондентов непосредственно к процессу обучения. Для профессионального самосовершенствования руководители предполагают использовать такие методы и формы обучения как тренинги и семинары (31,5% и 11,1% соответственно). При этом наибольший интерес для респондентов представляют учебные курсы, раскрывающие особенности формирования команды (20%) и управления конфликтами (15%). Далее по значимости следуют учебные курсы: «Мотивация персонала» (12,5%), «Психология управления» (10%). Большинство опрошенных (72%) от 40 часов в течение года до 30 часов в неделю готовы посвятить приобретению новых знаний. Выявлено, что чуть больше трети респондентов (35,4%) планируют совершенствоваться в приобретении практических навыков, тогда как лишь 20,8% опрошенных выражают желание развивать психологические качества. Готовность повышать уровень общей и профессиональной культуры отмечается у 16,6%. Совершенствоваться в вопросах деятельности организации планируют 14,6%. Только 38,5% руководителей получая новые знания, сразу же используют их на практике. При этом, 26,9% респондентов тщательно анализируют и затем принимают решение о возможности их применения. Обсуждают в коллективе, а затем принимают решение о возможности их применения 19,2%. Используют опыт других руководителей 15,4%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тренинг можно отнести к числу вероятных форм обучения управленческого персонала, но вместе с тем, эта проблема требует своей дальнейшей разработки.

Серебренникова Е. А.,

Батищева М. А.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

В течение последних десятилетий особенно остро стала проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении. Социально-экономические изменения, происходящие в обществе, влияют и на изменение в образовательной сфере. В связи с этим организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов и предотвращению профессионального выгорания является актуальной задачей современной системы образования. Вопросами профессионального выгорания занимались такие авторы как К. Маслач и С. Джексон, К. Армстронг, С. Гинзбург, перлман и А. Хартман, а также отечественные психологи: Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Н. В. Гришина и др.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. (Г. Селье). Причиной возникновения профессионального выгорания могут выступать и личностные особенности, и организационные характеристики. Н. Е. Водопьянова выделяет следующие причины профессионального выгорания педагогов: постоянное взаимодействие и общение с различными людьми, ежедневная психологическая перегрузка, самоотверженная помощь, высокая ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-

материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Профессиональное выгорание оказывает огромное отрицательное влияние на продуктивность профессиональной деятельности.

Поэтому возникает необходимость в разработке профилактических мер по преодолению данной проблемы. Цель исследования: выявить психологические особенности профессионального выгорания педагогов образовательных учреждений. Выборку составили 20 педагогов школы № 1 г. Полевского, в возрасте от 23 до 55 лет со стажем работы от 3 до 35 лет. Нужно отметить, что значимых различий по уровню профессионального выгорания в зависимости от возраста и стажа выявлено не было. По результатам исследования было выявлено, что у всей выборки присутствуют компоненты профессионального выгорания: высокий уровень эмоционального истощения ($x_{ср}=28,25$; $s=4,94$; $m_o=28,00$; $m_e=28,00$), средний уровень деперсонализации ($x_{ср}=12,67$; $s=2,31$; $m_o=14,00$; $m_e=13,50$) и высокий уровень редукции личностных достижений ($x_{ср}=28,25$; $s=5,08$; $m_o=25,00$; $m_e=27,00$). Таким образом, для данных педагогов характерны сниженный эмоциональный фон; негативное оценивание себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм относительно служебных достоинств и возможностей; иногда наблюдается повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к ученикам. По результатам исследования был разработан тренинг, направленный на снижение профессионального выгорания. Упражнения направлены, прежде всего, на совершенствование коммуникативной компетентности, развитие навыков саморегуляции и самовосприятия, повышение уверенности в себе, обучение техникам релаксации для снятия напряжения. По окончании тренинга, показатели профессионального выгорания стали ниже: были выявлены средний уровень эмоционального истощения ($x_{ср}=21,75$; $s=4,39$; $m_o=20,00$; $m_e=21,50$), средний уровень деперсонализации ($x_{ср}=10,42$; $s=3,42$; $m_o=15,00$; $m_e=10,50$) и средний уровень редукции личностных достижений ($x_{ср}=32,76$; $s=5,31$; $m_o=38,00$; $m_e=33,00$). То есть, описанные выше характеристики проявляются не так сильно и не так часто. В ходе сравнительной статистики с помощью критерия манна–уитни было выявлено, что уровень эмоционального истощения у данных педагогов до проведения тренинга значительно отличается от уровня эмоционального истощения после тренинга ($u=19$, $p=0.002$). Таким образом, данное исследование подтверждает необходимость разработок программ, направленных на профилактику профессионального выгорания.

Щербакова М. С.

СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ БОЛЬНИЦЫ

В современной медицине, психотерапии и клинической психологии, все больше внимания уделяется не патогенным, а защитным факторам, противодействующим заболеванию и дезадаптации. Все более значимой становится профилактика как усиление возможностей организма (социализация), а не устранение уже произошедшего сбоя. Госпитализация может вызывать у ребенка страх и напряжение (ребенок оказывается в незнакомой обстановке, проходит различные неизвестные ему процедуры), что приводит к проблемам в эмоциональной сфере: возникновение тревоги, утрата контроля над собой и ситуацией. Условия проживания ребенка в учреждениях закрытого и полужакрытого типа не дают ему возможности самостоятельно регулировать ритм и частоту контактов со средой в соответствии с динамикой собственных

потребностей (Г. Л. Лэндрет). Организация жизни в учреждении закрытого и полужакрытого типа задает ребенку четко очерченные социально-ролевые позиции (ученика, пациента). Но набор ролей ограничен, задан извне, также ограничена и вариативность действий внутри этих ролей. Трудности овладения социальной ролью могут возникать тогда, когда ребенок или не информирован об этой роли, или информация носит ложный характер, или у ребенка нет возможностей попробовать себя в данной роли. Находясь, длительное время в рамках таких позиций, ребенок теряет возможность к проявлению индивидуальности и свободному самовыражению, что и не позволяет ему в конечном итоге обрести опору в самом себе (Г. Л. Лэндрет). У таких детей существует множество проблем: личностная тревожность, деструктивные элементы в поведении, агрессивность и отсутствие навыков эмоционально-волевого контроля, неадекватная самооценка и т.д.; как следствие, такие дети являются социально дезадаптивными. Цель нашей работы – разработка и апробация психокоррекционной программы социализации детей, находящихся в условиях закрытого и полужакрытого типа (дети с нарушением опорно-двигательного аппарата). Разработанная нами программа включает в себя 3 блока: БОС (биологическая обратная связь), группы телесноориентированной терапии, развивающие игротехнологии. Метод биологической обратной связи (БОС) – это передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой, информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме. Цель тренинга, организованного в форме игры – обучение рациональному и физиологически адекватному поведению в условиях стресса. Группы телесно-ориентированной терапии основаны на работах В. Райха и Т. Хана, а также на упражнениях лечебно-оздоровительной физкультуры для детей. В занятия включены 3 аспекта: осознание определенной группы мышц в себе, освоение упражнений на дыхание и на выражение эмоций. Развивающие игротехнологии – ролевая игра, которая обладает развивающим эффектом, обеспечивающая эмоционально насыщенное общение. В процессе игры развиваются, независимо от мотивации участия, познавательные процессы: внимание, восприятие, память, мышление, воображение, развиваются логические и художественные аспекты речи. Кроме того, происходит обучение детей навыкам управления коммуникативными процессами внутри игры, которое позволяет им овладевать лидерскими навыками, качествами социально эффективного человека. Наше исследование носит очевидный практико-ориентированный характер. Разработанная нами психокоррекционная программа, направленная на социализацию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, адресована практическим психологам, и обладает универсальностью применения, а также является вариантом работы с детьми, находящимися в учреждениях закрытого и полужакрытого типа. Ожидаемые научные результаты: анализ психологической и медицинской составляющей болезни (сколиоз, кифоз 1-й, 2-й, 3-й степени); определение психологических условий социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; выявление социальных, личностных факторов, приводящих к нарушению опорно-двигательного аппарата.

Эльяфи Е. Я.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ К ОРГИЗМЕНЕНИЯМ

Современное управление многими организациями происходит в условиях серьезной неустойчивости и непредсказуемости. В этой связи становится актуальной проблема не только эффективной модернизации самих компаний, но и

эффективного осуществления организационных изменений. Таким образом, для психолога, работающего в трансформирующейся организации, на первый план выходит консультационная работа руководителей организации по вопросам психологического сопровождения персонала в период преобразований. Рассмотрим технологии, способствующие принятию изменений сотрудниками в соответствии с этапами оргизменений согласно концепции Прохаски–Норкрасса–Диклименти. Указанные исследователи выделяют шесть фаз (этапов) изменений. На первом этапе – отторжение и начало осознания, когда сотрудники отрицают необходимость изменений, эффективно использовать на содержательном уровне технологию информирования, причем без давления, с целью принятия необходимости изменений, с максимально ясным и полным изложением фактов о важности перемен. На психологическом уровне – технологию установления контакта с целью формирования доверия сотрудника к руководителю, транслирующему необходимость преобразований. Название второго этапа – осознание – отражает суть происходящих с сотрудниками перемен. На содержательном уровне используется технология информирования, раскрывающая позитивные и негативные стороны предстоящих перемен, а на психологическом уровне – техники активного слушания с целью прояснения страхов сотрудников и формирования мотивации к изменениям. Третий этап – решимость – характеризуется проявлениями у сотрудников беспокойства и стресса. Для их преодоления на психологическом уровне рекомендуется продолжать использование технологии активного слушания и технологии планирования, на содержательном – предоставить сотруднику необходимые для действий ресурсы. На четвертом этапе сотрудники начинают действовать в соответствии с проводимыми в организации изменениями и, соответственно, сотрудникам на психологическом уровне необходимо оказывать поддержку и мотивировать к дальнейшим изменениям. Пятый этап называется поддержание действия и характеризуется необходимостью продолжать поддержку сотрудников на психологическом уровне, а также на содержательном – в виде предоставления возможности получить недостающую профессиональную подготовку. На шестом этапе – рецессия и начало нового цикла – сотрудники, по мнению авторов концепции, соскальзывают. Однако, на наш взгляд, помимо негативного завершения в виде рецессии у сотрудников возможно принятие оргизменений, проявляющееся в закреплении нового стиля поведения. Как при позитивном, так и при негативном исходе проведения оргизменений с сотрудниками важно провести на содержательном уровне анализ проблемных ситуаций, способствовавших или не способствовавших принятию изменений. Необходимо отметить, что рассмотренная модель применима как на индивидуальном уровне, так и в контексте организации. При этом необходимо учитывать, и западные исследователи особенно это подчеркивают, что любой человек будет сопротивляться (или никак не реагировать) любым изменениям, если он будет считать, что его к этим переменам принуждают помимо его желания. Поэтому так важна всяческая психологическая поддержка сотрудников, способствующая самостоятельному поиску и нахождению их собственных источников мотивации к изменениям, а также к преодолению своей неуверенности.

Таким образом, можно говорить о том, что применение рассмотренной концепции будет способствовать принятию организационных изменений, снижению организационного стресса у сотрудников, повышению мотивации персонала и его надежности при реализации проектов.

