

Разработка системы мер (методов) по работе и профилактике стресса у работников социальной сферы во время пандемии коронавируса

Идея проекта:

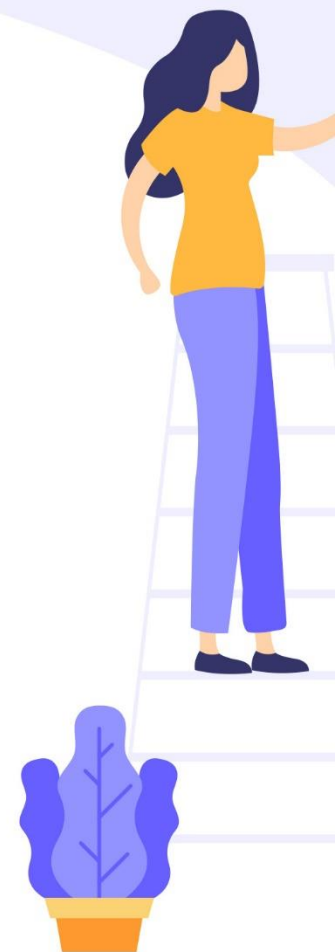
Анастасия Станиславовна Калашникова, гр. МБ-376 («Психология служебной деятельности»)

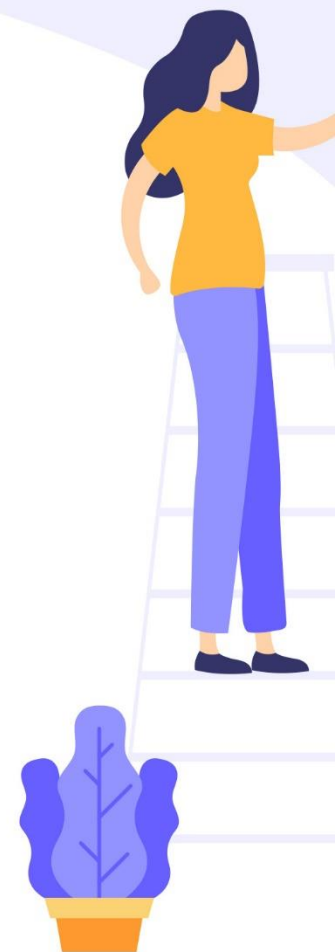
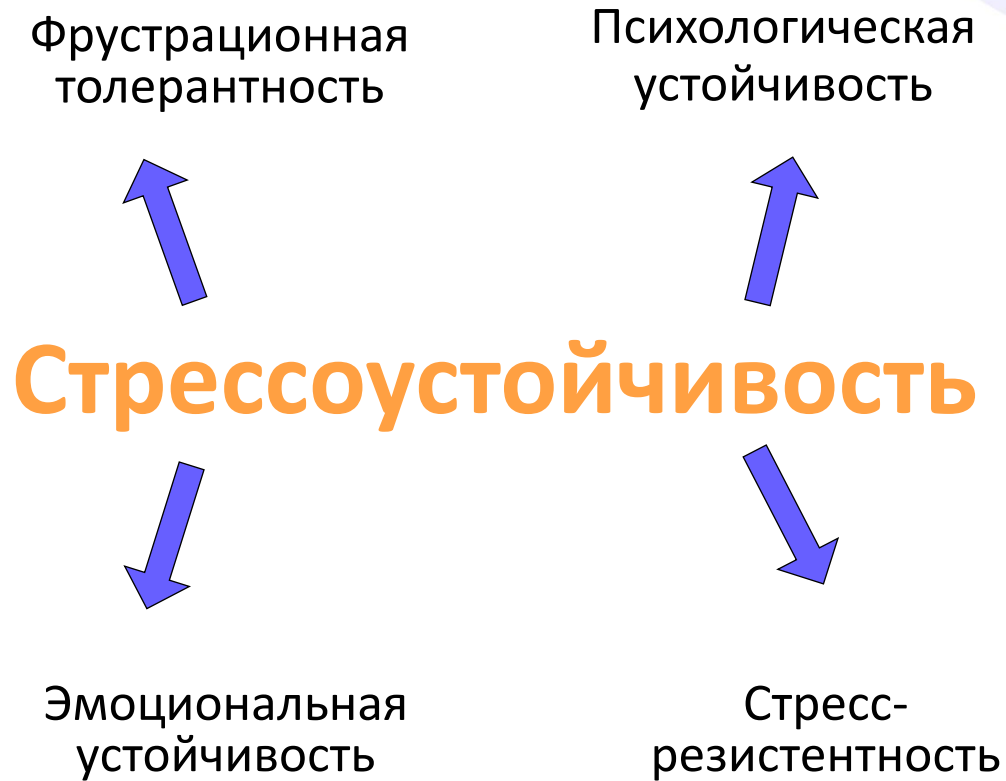
Регина Владимировна Пеннер, доцент каф. философии, ИМиСГН



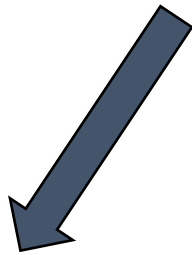
Введение

Проблема стрессоустойчивости человека в современном мире является актуальной, что прежде всего обусловлено пандемией COVID-19. Введение локдауна, опасения по поводу заражения, изменение режима и условий работы и учебы оказали влияние на людей. Особую актуальность проблема стрессоустойчивости приобретает в среде работников социальной сферы, принимающих непосредственное участие в процессе реагирования на пандемию COVID-19, оказывая поддержку людям, оказавшимся в группе риска. В ноябре 2020 года специалисты из Community Care (Великобритания) провели опрос, направленный на изучение воздействия пандемии коронавируса на социальных работников. Было опрошено 500 квалифицированных работников. Согласно данным опроса, 75% работников социальной сферы после пандемии коронавируса стали более негативно относиться к своей работе.

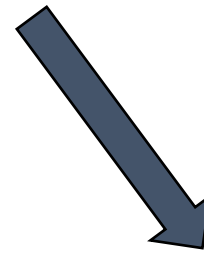




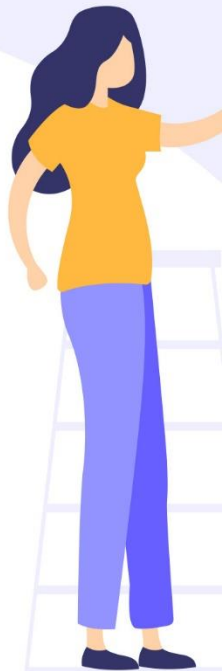
Меры по борьбе и профилактике стресса



Психологические



Физиологические



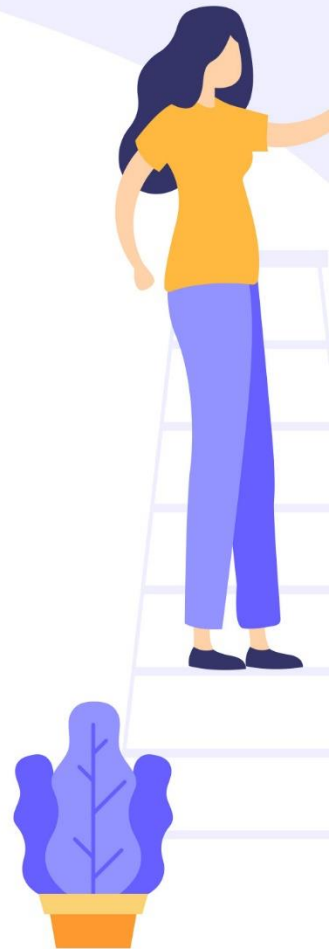
Преимущества и недостатки аналогов

➤ Существуют различные меры по борьбе со стрессом, которые можно подразделить на психологические и физиологические,

НО: рассмотрение влияния стресса на организм человека необходимо осуществлять с позиции целостного подхода.

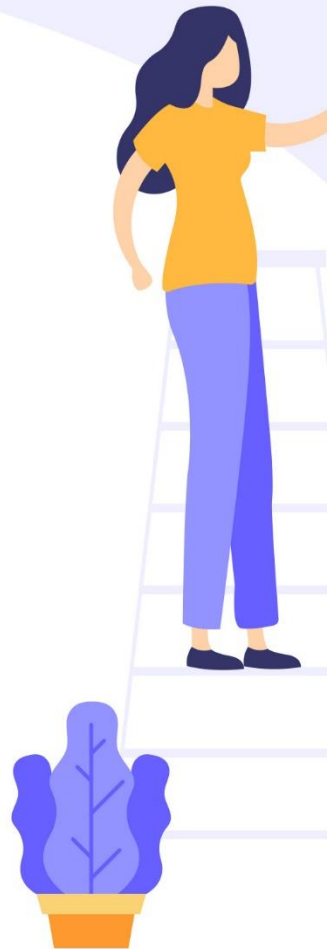
➤ Исследователями не было рассмотрено влияние стресса на духовную составляющую человека.

➤ Не были рассмотрены меры по профилактике «цифровой усталости» у социальных работников, вызванной влиянием дистанционного режима работы в период пандемии.



Варианты решения проблемы:

1. Составление программы психологической коррекции стресса у работников социальной сферы во время пандемии коронавируса, объединяющей методы воздействия на телесную, душевную и духовную составляющую личности;
2. Разработка мер по профилактике «цифровой усталости» у социальных работников, вызванной влиянием дистанционного режима работы в период пандемии;
3. Приведение мер по борьбе со стрессом в рамках концепта «заботы о себе».



Целостный подход:

Телесная
+
Душевная
+
Духовная
составляющие

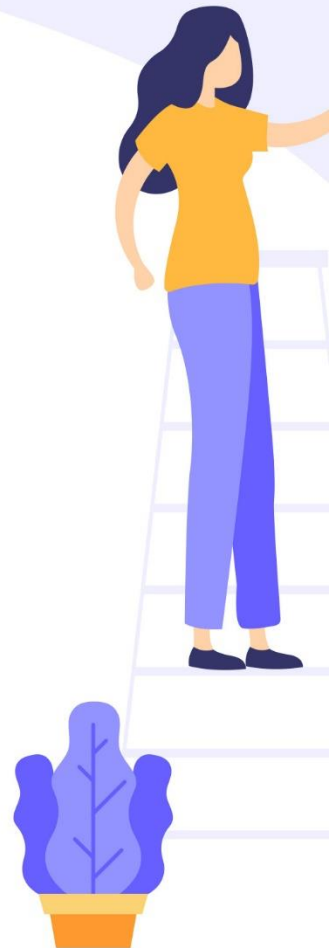


Программа психокоррекции стресса у работников социальной сферы во время пандемии

Цель программы: овладение способами психической саморегуляции для сохранения и укрепления психического здоровья социальных работников во время пандемии коронавируса.

Задачи программы:

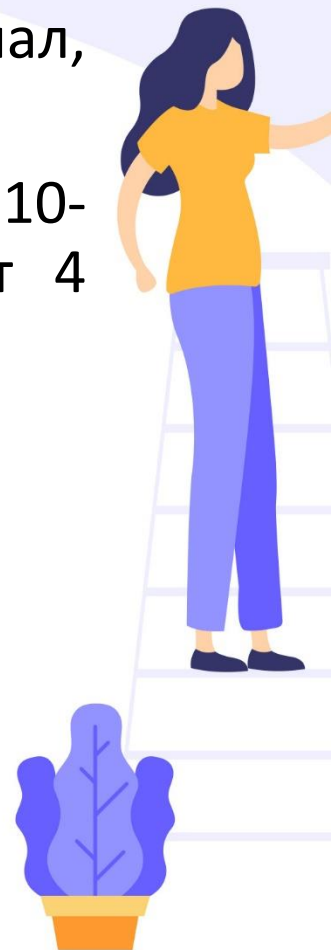
1. Познакомить участников с определением понятия стресс, его причинами, стадиями, методами профилактики;
2. Обучить участников способам психической саморегуляции;
3. Снизить уровень стресса, вызванного влиянием пандемии коронавируса;
4. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.



Программа психокоррекции стресса у работников социальной сферы во время пандемии

Ресурсы: кабинет, инвентарь, стимульный материал, бумага, карандаши.

Программа рассчитана на одновременное участие 10-ти человек, длительность проведения составляет 4 часа.



Структура программы:

1. Вводный этап (1 ч):

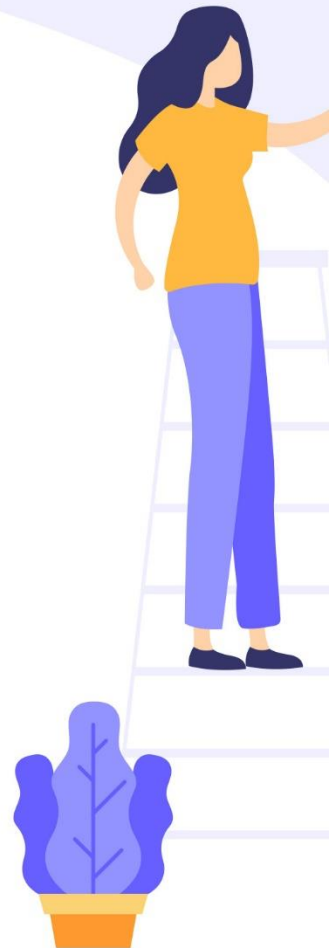
- знакомство;
- диагностика;
- лекция.

2. Основной этап (2 ч):

- разминка;
- упражнения, направленные на снижения психических и соматических проявлений стресса;

3. Заключительный этап (1 ч):

- Диагностика;
- Рефлексия;
- Домашнее задание (ведение дневника как способ саморефлексии).



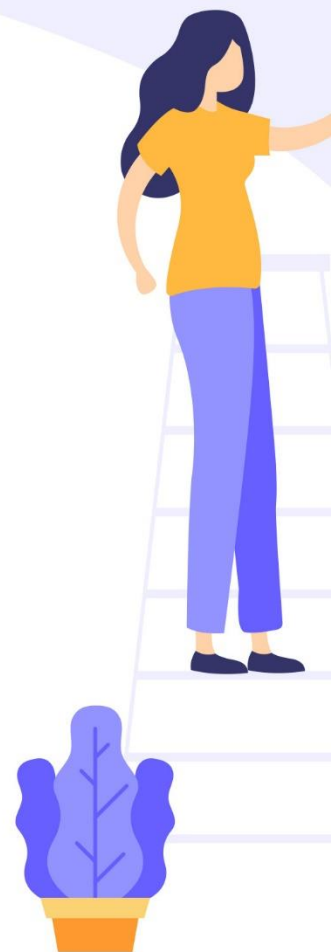
Упражнения, используемые в программе:

➤ Арт-терапия с музыкотерапией:

Пока звучит музыка, участники рисуют что хотят, передают соседу, дорисовывают до позитивного результата – так до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

➤ Упражнение из телесно-ориентированной терапии:

Двое опускаются на пол: один – ложится, второй садится рядом. Оба в течение одной минуты пытаются самостоятельно расслабиться. Далее сидящий начинает работать с лежащим, медленно и осторожно сгибая и разгибая суставы лежащего.

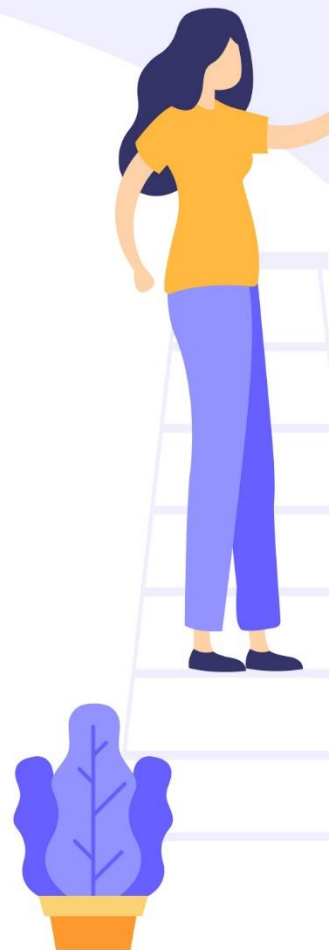


Упражнения, используемые в программе:

- Управление дыханием: участники делают глубокий вдох, задерживают дыхание и делают глубокий выход – под определенный счет;
- Упражнение на развитие позитивного мышления «Откровенно говоря...»:

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

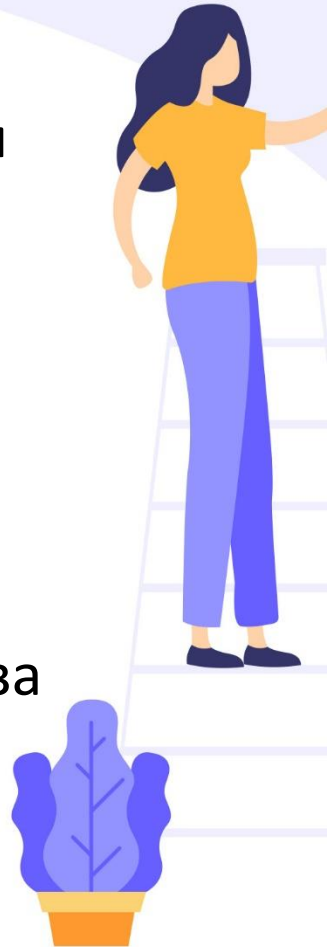
Перед участниками лежит стопка карточек. Каждый берет по очереди карточку с незаконченной фразой. Задача - сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Необходимо быть предельно откровенными и искренними.



Меры по профилактике «цифровой усталости»



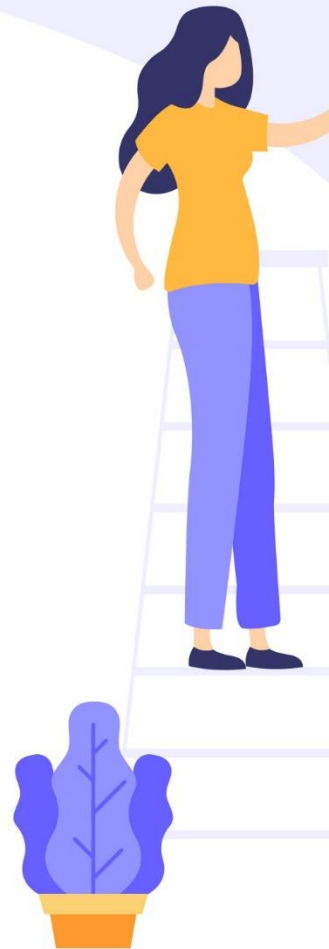
- Ограничение времени пребывания в Интернете;
- Использование приложений для медитации;
- Гимнастика для глаз;
- Настройка яркости монитора;
- Использование специальных очков для компьютера;
- Использование правильной рабочей позы во время работы за компьютером;
- Изменение режима труда и отдыха.



«Забота о себе»



Можно воспользоваться методом ведения дневника как способа саморефлексии.



Благодарим за внимание!

