



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоциональной устойчивости специалистов  
помогающих профессий средствами телесно-ориентированной  
терапии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры**

**«Медиация в социальной сфере»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
83,96 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«06» февраля 2026 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Батенова Ю.В.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-322-224-2-1  
Лосев Александр Викторович

Научный руководитель:  
к.псх.н., доцент, доцент кафедры ТиПП  
Гольева Галина Юрьевна

Челябинск  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ .....	9
1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе .....	9
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий .....	18
1.3 Теоретическое обоснование модели эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно- ориентированной терапии .....	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ .....	38
2.1 Этапы, методы и методики исследования .....	38
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	47
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ .....	58
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно- ориентированной терапии .....	58
3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования.....	71
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	80

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	95
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.....	125
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.....	128
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий....	148
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	157

## ВВЕДЕНИЕ

На протяжении истории люди пытались понять, почему переживания так заметно меняют выбор, поступки и даже ход мышления. Эмоции рассматривались не как второстепенный «фон», а как часть тех сил, которые запускают действие и придают смысл происходящему. Ещё античные авторы связывали эмоциональные состояния с мотивацией и с тем, как человек ориентируется в реальности. В частности, в философской традиции, идущей от Аристотеля, эмоции описывались как переживания, сопровождающие оценку ситуации и направляющие человека в момент выбора.

В более поздних концепциях аффектов эта тема получила иной ракурс. Так, Б. Спиноза, размышляя о природе аффектов, подчёркивал их включённость в общую динамику психической жизни. Эмоциональные реакции могут поддерживать активность и собранность, но при неблагоприятных условиях способны расстраивать саморегуляцию и «размывать» цельность поведения, снижая управляемость действиями.

В современных исследованиях всё больше внимания уделяется эмоциональной устойчивости как качеству, связанному с личностной зрелостью и профессиональным функционированием. Её значение проявляется в умении сохранять внутреннее равновесие под давлением обстоятельств, восстанавливаться после напряжения и удерживать продуктивное взаимодействие с людьми. По сути, речь идёт о способности человека обходиться со своими переживаниями так, чтобы они не разрушали деятельность, а помогали ей.

Ранее эмоциональную сферу нередко противопоставляли рациональной, предполагая, что «чувства мешают разуму». Однако современное понимание психики всё чаще исходит из их взаимодополнения. Эмоции можно рассматривать как особый механизм быстрой оценки значимого, который усиливает когнитивные процессы:

помогает ориентироваться в изменениях среды, выделять главное и принимать решения с учётом не только логики, но и реальной человеческой мотивации.

Именно поэтому возрастает интерес к внутренним компонентам эмоциональной устойчивости и к тому, как они связаны с формированием компетенций. Под компетенциями в данном контексте понимаются психологические образования, которые «держат» поведение изнутри: знания и представления, установки, ценностные ориентиры, способы отношения к себе, к людям и к миру. Эти структуры во многом определяют, насколько поведение человека оказывается адаптивным, насколько он успешен в решении задач и насколько устойчиво его психологическое благополучие.

Актуальность темы усиливается условиями современной жизни: высокой темпоральностью изменений, ростом информационной нагрузки и постоянным воздействием стрессовых факторов. В таких условиях повышается риск хронического напряжения и профессионального выгорания, особенно у специалистов помогающих профессий, чья работа предполагает регулярный контакт с переживаниями других людей и необходимость сохранять эмоциональную включённость при высокой ответственности. Поэтому изучение стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости приобретает не только научное, но и практическое значение, напрямую связанное с сохранением психологического здоровья и поддержанием эффективности профессиональной деятельности.

Вышеизложенное позволило сформулировать цель исследования.

Цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

Объект: эмоциональная устойчивость специалистов помогающих профессий.

Предмет: формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

Гипотеза: формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий будет возможным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

Задачи:

1. Изучить феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.
2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.
3. Разработать модель эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.
4. Определить этапы, методы и методики исследования.
5. Составить характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.
6. Разработать психолого-педагогическую программу формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Подготовить технологическую карту внедрения результатов в практику.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: Тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»).

4. Методы математической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологические основания работы сформированы в логике междисциплинарного подхода, объединяющего психологические концепции эмоциональной устойчивости и практики телесно-ориентированной терапии.

Эмоциональная устойчивость рассматривается как способность специалиста эффективно справляться с профессиональными стрессорами, сохраняя внутреннее равновесие и работоспособность. В основу положены теории стресса и копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман), ресурсный подход (С. Хобфолл), а также идеи о психологической устойчивости и адаптации к стрессу (Б.Ц. Гольдштейн, А.В. Либин).

Психология помогающих профессий акцентирует внимание на высокой эмоциональной вовлеченности специалистов, рисках выгорания (К. Маслач, В.В. Бойко) и необходимости развития устойчивых стратегий эмоциональной саморегуляции.

Телесно-ориентированная терапия (В. Райх, А. Лоуэн) рассматривается как действенный подход, позволяющий снижать психоэмоциональное напряжение через работу с телом. Концепция основывается на принципе единства психического и соматического, где проработка мышечных блоков, дыхания и движения способствует восстановлению эмоционального баланса.

Методологическую основу исследования составляют: системный и комплексный подходы; принцип целостности личности; гуманистическая

парадигма (К. Роджерс, А. Маслоу); идея диалога тела и сознания как ключ к формированию эмоциональной устойчивости.

Практическая значимость работы определяется тем, что предложенная программа формирования эмоциональной устойчивости может быть непосредственно внедрена в деятельность психологов и использоваться для повышения эффективности сопровождения специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

База исследования АНО «Двигаюсь к здоровью» г. Челябинск. В исследовании участвовали 20 человек в возрасте 24–34 лет.

Апробация.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

## **1.1 Феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе**

В научной традиции эмоции рассматриваются как существенный механизм, влияющий на поведение и на то, как человек ориентируется в ситуации. В философских представлениях, восходящих к Аристотелю, эмоциональные переживания связываются с побуждением к действию и с оценкой происходящего в процессе познания. В рамках учения об аффектах Б. Спиноза подчёркивал включённость эмоциональных состояний в общую динамику психики и указывал, что они способны как поддерживать организованность деятельности, так и при определённых условиях нарушать её внутреннюю согласованность [48, с. 12].

Эмоциональная устойчивость в психолого-педагогической литературе описывается как личностное качество, позволяющее сохранять относительную стабильность переживаний и адекватность эмоциональных реакций при воздействии стрессовых факторов. Данное качество тесно связано с саморегуляцией и рассматривается как значимое условие сохранения психического и физического здоровья, а также поддержания работоспособности в период повышенной нагрузки [9, с. 130].

С.Л. Рубинштейн выделял эмоции различной валентности и рассматривал их как психическое состояние, возникающее в ответ на значимые для субъекта воздействия и отражающее актуальные потребности личности. В этом смысле эмоции можно понимать как специфический способ реакции на внешние и внутренние стимулы, указывающий на то, что

человеку важно в данный момент, и побуждающий к удовлетворению соответствующих потребностей [Цит. по: 37, с. 132].

А.Н. Леонтьев связывал эмоциональные проявления с мотивационной сферой и подчёркивал, что мотивация участвует не только в возникновении эмоций, но и в их направленности. Это задаёт тот эмоциональный «вектор», который определяет особенности реагирования человека на обстоятельства и стимулы [Цит. по: 44, с. 165].

В исследованиях отечественных авторов (Л.М. Аболина, Л.П. Баданина, Е.В. Веселова, М.И. Дьяченко, А.В. Мирошин, Е.А. Чудина, Е.Г. Щукина) анализировались вопросы формирования индивидуальной эмоциональной устойчивости и роль факторов среды в этом процессе. В обобщениях указывается, что изучение эмоциональной устойчивости может осуществляться в рамках двух основных подходов – психофизиологического и психологического [Цит. по: 41, с. 31].

Психофизиологический подход рассматривает эмоциональную устойчивость через призму врождённых и физиологических механизмов, лежащих в основе индивидуальных различий. В рамках психологии и психогенетики данная характеристика нередко описывается как компонент личности, связанный с биологическими предпосылками [11, с. 126].

В научной литературе распространена позиция, согласно которой эмоциональная устойчивость соотносится с темпераментом (Г.Ю. Айзенк, К.М. Гуревич, Р.Б. Ермолаева-Томина, Н.С. Лейтес, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.И. Рождественская, Б.М. Теплов) [Цит. по: 69, с. 62]. В этом случае устойчивость связывают с особенностями нервной системы и тем, как протекают базовые нервные процессы: насколько они интенсивны, насколько согласованы между собой, как быстро происходят переключения между возбуждением и торможением. Именно эти параметры задают темп психических реакций и общий динамический рисунок активности человека.

Понятие о типах высшей нервной деятельности в отечественной физиологии связывают с работами И.П. Павлова. Он указывал, что тип высшей нервной деятельности определяется сочетанием нескольких ключевых свойств нервных процессов, и через это объясняются индивидуальные различия в реагировании [Цит. по: 7, с. 13]. В прикладном описании обычно выделяют три базовых параметра.

Сила нервных процессов отражает ресурс нервной системы: её способность длительно выдерживать нагрузку и сохранять работоспособность при воздействии сильных раздражителей. Уравновешенность характеризует соотношение процессов возбуждения и торможения и показывает, насколько стабильно поддерживается внутреннее равновесие.

Подвижность описывает скорость перехода от одного состояния к другому, то есть насколько быстро человек перестраивается при смене условий и требований деятельности.

Если подвижность выражена слабо, чаще говорят об инертности: переключение происходит медленнее, изменения даются труднее. В совокупности перечисленные параметры помогают описать тип нервной системы и её адаптационный потенциал, включая устойчивость, динамичность и способность справляться с различными воздействиями [22, с. 1171].

В рамках дифференциальной психологии и психофизиологии (в т.ч. в исследованиях Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына) подчёркивается связь темпераментных проявлений с особенностями протекания нервных процессов и чувствительностью к нагрузке. Индивидуальные различия в работе нервной системы рассматриваются как основа вариативности психических реакций и адаптационных возможностей. В описании темперамента обычно выделяют ряд взаимосвязанных характеристик.

1. Лабильность отражает, насколько быстро возникают и сменяются процессы возбуждения и торможения.
2. Сенситивность показывает степень восприимчивости к воздействиям среды и значимым изменениям ситуации.
3. Реактивность связана с выраженностью ответных реакций на стимулы.
4. Активность проявляется в степени включённости в деятельность и стремлении преодолевать препятствия.
5. Темп реакций характеризует скорость психических и поведенческих актов.
6. Пластичность указывает на лёгкость перестройки поведения при изменении условий, тогда как ригидность – на устойчивость привычных способов реагирования и трудности изменения.
7. Ригидность: это инертность, характеризующаяся отсутствием реакции на изменения во внешней среде.
8. Экстраверсия и интроверсия описывают преобладающую направленность: на внешний мир и контакты либо на внутренний опыт и рефлексию.
9. Эмоциональная возбудимость (эмоциональная реактивность) отражает скорость и интенсивность эмоционального отклика на значимые стимулы.

Совокупность данных характеристик позволяет описывать индивидуальные различия в динамике нервно-психического функционирования и, как следствие, в степени адаптивности человека к различным жизненным и профессиональным требованиям [28, с. 272].

В анализе психологического компонента эмоциональной устойчивости в литературе выделяются разные линии понимания. Так, Л.М. Аболина, М.И. Дьяченко, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, В.А. Пономаренко и др. описывают эмоциональную устойчивость как

интегральное качество личности, которое объединяет эмоциональные проявления, волевую регуляцию, интеллектуальные процессы и особенности восприятия и тем самым снижает вероятность психологической нестабильности [Цит. по: 8, с. 130].

В практико-ориентированных трактовках эмоциональная устойчивость связывается со способностью управлять переживаниями и сохранять психологическую стабильность в ситуациях напряжения. Она проявляется в умении гибко реагировать на изменения среды и удерживать внутреннее равновесие, что делает её значимым ресурсом личностного развития и адаптивности на разных возрастных этапах [1, с. 384].

В современных исследованиях эмоциональная устойчивость также рассматривается как характеристика эмоциональной сферы, отражающая относительную стабильность переживаний и отсутствие частых резких колебаний состояния. В этом контексте подчёркивается роль умеренной эмоциональной чувствительности и меньшей склонности к быстрой возбудимости, что поддерживает сохранение равновесия и более эффективное реагирование на внешние воздействия в повседневной и профессиональной жизни.

Одним из ключевых механизмов, обеспечивающих устойчивость, выступает саморегуляция. В работах О.А. Конопкина саморегуляция понимается как системно организованный процесс, развёрнутый во времени: субъект осознанно выстраивает собственную активность, соотносит её с задачей и при необходимости меняет ход действий. Такая система не сводится к разовому усилию; она формируется и усложняется по мере развития произвольности и опыта управления поведением [45, с. 92].

В обобщённом виде саморегуляцию можно описать как повторяющийся контур, включающий несколько взаимосвязанных шагов:

1. Постановка ориентиров: человек задаёт цель и формирует внутреннее намерение действовать.

2. Построение субъективной картины условий: человек выделяет значимые обстоятельства и ресурсы так, как он их понимает.

3. Формирование программы действий: выбираются способы, порядок шагов и стратегия выполнения.

4. Задание ориентиров успешности. Фиксируются признаки, по которым можно оценивать успешность продвижения.

5. Удержание результата как конечной точки: уточняется ожидаемый итог и критерии его достижения.

6. Контроль и коррекция: анализируется обратная связь, сопоставляются результаты с замыслом и при необходимости перестраиваются действия [18, с. 104].

Эти звенья образуют рабочую саморегуляции: благодаря им человек может планировать действия, удерживать цель и корректировать поведение по ходу деятельности, не теряя направления.

Из этого следует, что важным ресурсом развития личности становится способность к внутренней рефлексии и диалогу с собой. Именно через такую саморефлексию включается мотивационная саморегуляция: человек соотносит свои состояния с задачами и выбирает те способы самоуправления, которые помогают сохранять устойчивость под давлением нагрузки.

Семейная среда оказывает значимое влияние на становление эмоциональной устойчивости. Семья выступает первой системой отношений, в которой ребёнок учится распознавать переживания, переживать напряжение и искать опору во взаимодействии со значимыми взрослыми [6, с. 128]. Качество эмоционального контакта, регулярность поддерживающего общения и готовность родителей откликаться на чувства ребёнка формируют базовое чувство безопасности и постепенно укрепляют внутреннюю стабильность. При таком опыте ребёнку легче развивать

уверенность в собственных переживаниях и способность выдерживать стрессовые ситуации.

А.С. Спиваковская рассматривает родительскую любовь как сочетание нескольких параметров (теплота/отвержение, уважение/обесценивание, близость/дистанция) и описывает восемь устойчивых вариантов их сочетаний [Цит. по: 2, с. 54]. В обобщённом виде их можно представить следующим образом:

1. Действенная любовь: эмоциональное тепло при уважении и близости; родители поддерживают самостоятельность ребёнка и включены в его интересы.

2. Отстраненная любовь: уважение сохраняется, но контакт редкий; ребёнок скорее «ценится», чем переживается как близкий.

3. Действенная жалость: много участия и сочувствия, но ребёнка воспринимают как «слабого», что снижает уважение к его возможностям. Родители признают ребенка неумелым и недоразвитым, но любят его.

4. Снисходительное отстранение: в данном случае родители симпатизируют ребенку, но не проявляют уважения и держат большую дистанцию в общении.

5. Отвержение: эмоциональная холодность и избегание контакта; ребёнок воспринимается как источник раздражения.

6. Презрение: выраженное обесценивание при формальном взаимодействии; внимание фиксируется на недостатках.

7. Преследование: этот тип родительской любви характеризуется антипатией, уважением и близостью. Родители стремятся «переломить» ребенка жестким контролем и жесткостью, признавая при этом его силу и волю.

8. Отказ: крайняя форма дистанцирования, когда ребёнка фактически исключают из значимых отношений и маркируют негативными ярлыками.

Различные варианты родительского отношения по-разному отражаются на формировании личности ребёнка и на его эмоциональном развитии, поэтому важно, чтобы взрослые осознавали собственный стиль взаимодействия и стремились поддерживать эмоционально благоприятную атмосферу в семье [65, с. 241]. Анализ семейных моделей и использование классификаций позволяют точнее увидеть, какие особенности отношений оказывают наибольшее влияние на эмоциональную сферу ребёнка [24, с. 124].

Взаимодействие родителей друг с другом и с ребёнком также оказывает существенное влияние на развитие его эмоциональной устойчивости. Хотя в семейном поведении могут проявляться разные модели, использование классификаций помогает определить ведущие типы отношений и понять, какие именно условия повлияли на формирование эмоциональной сферы ребёнка [24, с. 124].

Качество семейных отношений и стиль общения родителей с ребёнком выступают значимыми условиями, на фоне которых складывается эмоциональная устойчивость. При этом отдельным фактором является тревожность: её выраженность можно рассматривать как индикатор эмоционального напряжения и того, насколько ребёнку доступна адаптация к требованиям среды.

В психоаналитической традиции, связанной с работами З. Фрейда, тревога понимается как неприятное переживание предупреждающего характера: она сигнализирует о возможной опасности и мобилизует психику к защитной реакции. Особенности проявления тревожности зависят от индивидуальной чувствительности, общей возбудимости и субъективной значимости критических ситуаций, поэтому у разных людей она выражается неодинаково [Цит. по: 34, с. 45].

Таким образом, эмоциональная устойчивость ребёнка обусловлена одновременно качеством внутрисемейных взаимоотношений и

индивидуальными психологическими особенностями, включая уровень тревожности. Эти факторы не действуют изолированно: семейная атмосфера может усиливать или, наоборот, смягчать тревожные реакции, влияя на то, как ребёнок справляется с напряжением и восстанавливает равновесие.

Анализ работ по психологии и педагогике показывает, что в научной литературе представлены разные трактовки эмоциональной устойчивости и различные подходы к её изучению. Несмотря на вариативность определений, можно выделить общий смысловой «каркас» этого понятия [36, с. 82].

В рамках настоящего исследования под эмоциональной устойчивостью понимается способность личности сохранять управляемость эмоциональных реакций и относительную стабильность внутреннего состояния при воздействии стрессоров и неблагоприятных факторов. Это качество связано с сохранением психологического здоровья и поддержанием работоспособности в ситуациях повышенного напряжения [50, с. 21].

Эмоциональная устойчивость проявляется как совокупность взаимосвязанных компонентов: когнитивного (понимание ситуации и оценка значимости происходящего), эмоционального (переживание и выражение чувств), волевого (удержание намерений и самоконтроль) и перцептивного (восприятие сигналов среды и собственного состояния). Согласованность этих компонентов снижает вероятность эмоциональных срывов, помогает регулировать внутреннее напряжение и обеспечивает более адаптивное поведение в сложных жизненных обстоятельствах.

Таким образом, эмоциональная устойчивость может быть описана как многокомпонентная характеристика личности, поддерживающая психическое благополучие и обеспечивающая конструктивное функционирование в условиях стресса и повышенных нагрузок.

## 1.2 Особенности эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий

Современная профессиональная практика представителей помогающих профессий предполагает высокую нагрузку и повышенные требования к качеству работы. Это относится как к сотрудникам, так и к волонтерам организаций, которые оказывают психологическую и социальную поддержку семьям участников военных действий. От специалиста ожидаются не только знания и владение методами помощи, но и развитые коммуникативные навыки, способность выстраивать рабочий контакт, а также устойчивость личностных ресурсов.

В этих условиях эмоциональная устойчивость выступает одним из ключевых факторов надёжности профессионального функционирования. Работа с людьми, переживающими стресс, неопределённость, тревогу и утраты, связана с интенсивным эмоциональным фоном и требует способности сохранять внутреннюю собранность и не утрачивать опору на профессиональную позицию.

Сотрудники таких организаций регулярно встречаются с сильными переживаниями клиентов, что повышает риск эмоционального истощения. Эмоциональная устойчивость помогает удерживать работоспособность, сохранять ясность оценки ситуации и принимать решения без импульсивных срывов даже при давлении, дефиците времени и высокой ответственности. Она также поддерживает способность к эмпатическому присутствию, сохраняя границы между участием и чрезмерным вовлечением.

Поэтому для данной категории специалистов изучение эмоциональной устойчивости важно не только как диагностика выраженности данного качества, но и как основание для разработки профилактических мер. Такие меры направлены на снижение риска профессиональных деформаций и эмоционального истощения, а также на

поддержание психологического здоровья в условиях высокой эмоциональной нагрузки [68, с. 21].

В психолого-педагогических исследованиях эмоциональная устойчивость описывается как качество, которое складывается и закрепляется в ходе профессионального становления и повседневной практики специалиста. По сути, речь идёт о способности удерживать управляемость поведения и переживаний: сохранять контроль над действиями и регулировать эмоциональное состояние при высокой информационной нагрузке и при интенсивных внешних воздействиях со стороны социальной и профессиональной среды [55, с. 123].

Обзор научных работ и используемых в них критериев оценки показывает, что диагностика эмоциональной устойчивости опирается на разные психодиагностические процедуры и не сводится к одному показателю. Более корректным считается комплексный подход, в котором учитываются факторы разных уровней: психофизиологические особенности (включая базовые характеристики эмоциональной реактивности) и психологические механизмы саморегуляции, связанные с индивидуальными личностными свойствами и опытом профессиональной деятельности [27, с. 152].

Данные, представленные в исследованиях Л.М. Митиной, О.А. Прохорова, А.А. Реана и др., указывают на то, что у части специалистов помогающих профессий эмоциональная устойчивость сформирована недостаточно. Это проявляется в затруднениях при реагировании на напряжённые профессиональные эпизоды, когда требуется высокая степень самоконтроля и устойчивость к стрессовым воздействиям [64, с. 120].

Ю.Н. Кулюткина и Г.С. Сухобская связывают проявления эмоциональной устойчивости с умением длительно удерживать рабочую позицию: сохранять терпение и настойчивость в достижении

профессиональных целей, а также демонстрировать выдержку и самообладание в стрессогенных ситуациях [Цит. по: 4, с. 104].

В ряде работ эмоциональная устойчивость рассматривается в связи с типологическими особенностями нервной системы. В рамках такой позиции подчёркивается, что сильный тип нервной системы может выступать ресурсом сопротивляемости эмоциональным перегрузкам, однако слабый тип сам по себе не исключает успешности профессиональной деятельности. Более того, повышенная чувствительность и тонкая восприимчивость нередко становятся преимуществом для сферы «человек – человек»: они поддерживают внимательность к состоянию другого, терпение и отзывчивость. Н.А. Аминов отмечает, что представители со слабым типом нервной системы в ряде случаев демонстрируют высокий уровень эмоциональной устойчивости и способны эффективно контролировать эмоциональные реакции в профессионально значимых ситуациях.

Иная линия интерпретации представлена в работах П.Б. Зильбермана, С.В. Субботина и др.: свойства нервной системы признаются значимыми, но не единственными условиями эмоциональной устойчивости. Существенную роль, по мнению авторов, играют личностные особенности, профессиональный опыт и сформированность навыков эмоциональной саморегуляции [14, с. 22]. В условиях постоянного взаимодействия с людьми и необходимости учитывать индивидуальность каждого клиента эти факторы становятся особенно важными, поскольку поддерживают качество профессионального контакта и снижают риск эмоционального истощения.

Эмоциональное выгорание в научной традиции описывается как состояние, возникающее как длительный ответ на хронические межличностные и эмоциональные стрессоры в работе. В модели К. Маслач оно раскрывается через три взаимосвязанных проявления: нарастающее истощение, отчуждение/циничное дистанцирование в отношении работы и

снижение ощущения собственной эффективности и достижений. Такой синдром характерен для специалистов помогающих профессий и чаще формируется при длительном эмоциональном напряжении [20, с. 133].

В.В. Бойко делает акцент на защитной природе эмоционального выгорания и рассматривает его как сформировавшийся у личности способ психологической самозащиты, который проявляется в снижении эмоциональной вовлечённости вплоть до частичного или выраженного «отключения» эмоциональных реакций – в ответ на определённые психотравмирующие воздействия профессиональной среды [Цит. по: 7, с. 43].

Для более конкретного понимания данного явления важно рассмотреть его проявления у специалистов помогающих профессий. В научной литературе (в том числе в рамках подхода К. Маслач) симптомы эмоционального выгорания принято группировать по нескольким направлениям: физические проявления, изменения в поведении и психологические (эмоционально-личностные) признаки. На уровне соматики нередко отмечаются признаки общего истощения: быстро нарастающая утомляемость, ощущение нехватки воздуха, нарушения сна, колебания массы тела, частые головные боли, а также функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта. Подобные симптомы отражают длительное перенапряжение и накопленную нагрузку организма при постоянном эмоциональном включении в работу [23, с. 113].

В.А. Пономаренко предлагает рассматривать эмоциональную устойчивость как личностное качество, формирующееся на основе согласованности нескольких взаимосвязанных компонентов. Во-первых, это эмоциональный компонент, отражающий накопленный эмоциональный опыт человека и то, как он проживает и осмысляет трудные жизненные и профессиональные ситуации. Во-вторых, мотивационный компонент, связанный с направленностью мотивов и волевыми основаниями

деятельности; изменения в мотивации способны заметно менять уровень устойчивости. В-третьих, волевой компонент, выражающийся в умении произвольно организовывать поведение и регулировать действия в соответствии с требованиями конкретных обстоятельств. В-четвёртых, интеллектуальный компонент, который проявляется в анализе ситуации, прогнозировании, принятии решения и построении последовательного плана реализации выбранного решения [17, с. 109].

С учётом данного подхода эмоциональную устойчивость специалистов помогающих профессий целесообразно описывать как интегративное качество личности, в котором интеллектуальные, эмоциональные, волевые и мотивационные элементы образуют единую систему. В ряде работ подчёркивается, что важным индикатором эмоционального компонента выступает преобладание продуктивных (стенических) эмоциональных состояний, поддерживающих внутренний тонус и устойчивость к нагрузкам. Так, Л.М. Митина обращает внимание на значение позитивного эмоционального фона как показателя эмоциональной стабильности и профессионального функционирования специалиста [26, с. 160].

В профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий поддержание конструктивного эмоционального настроения действительно важно, однако оно требует гибкости и адекватности ситуации. В.М. Писаренко определяет эмоциональную устойчивость как личностное качество, обеспечивающее относительную стабильность стенических эмоций при воздействии различных раздражителей [42, с. 599]. При этом автор отмечает, что стремление постоянно удерживать «позитив любой ценой», так же, как и отсутствие страха в стрессовых обстоятельствах, не всегда является ресурсом: в отдельных случаях это может приводить к перевозбуждению и последующему истощению нервной системы, что снижает профессиональную эффективность. Поэтому

существенным условием устойчивости становится способность точно оценивать условия деятельности и формировать эмоциональное состояние, соразмерное реальной нагрузке и требованиям ситуации [60, с. 58].

Обобщая позиции исследователей, можно заключить, что характер эмоционального реагирования во многом зависит от текущего эмоционального фона личности и уровня произвольного контроля. Важным показателем саморегуляции является способность управлять внешними проявлениями переживаний – в том числе жестами, мимикой и интонацией – поскольку они тесно связаны с внутренними процессами эмоциональной регуляции. При этом саморегуляция может быть направлена как на управление конкретными реакциями (например, раздражением, гневом, страхом), так и на выравнивание общего эмоционального состояния, включая апатические или депрессивные переживания [25, с. 32].

Интеллектуальная деятельность и система умственных действий могут по-разному воздействовать на эмоциональные процессы: в одних случаях усиливать эмоциональную активацию, а в других – помогать её снижать и «тормозить» избыточное возбуждение. В профессиональном контексте особенно значимым становится поддержание баланса между уровнем эмоционального возбуждения и осознанным контролем своего состояния. Это важно в нестандартных, напряжённых и физически затратных ситуациях, где специалисту необходимо сохранять управляемость поведения и качество помощи. При дефиците волевых качеств (упорства, целеустремлённости, организованности) эффективная эмоциональная саморегуляция существенно затрудняется [63, с. 46].

При анализе мотивационной сферы специалиста важно учитывать её связь с эмоциональной устойчивостью. Удовлетворённость профессиональной деятельностью, подкрепляющая желание продолжать развитие в выбранной сфере, может выступать одним из оснований устойчивой психологической «настройки» на работу и поддержания

ресурсного состояния. Потребность в самосовершенствовании, позитивные установки по отношению к своей деятельности, а также ориентация на профессиональный и личностный рост играют значимую роль в поддержании эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий [15, с. 56].

В профессиональной среде помогающих специалистов высокий уровень мотивации обычно проявляется через направленность на результат, готовность действовать и выдерживать напряжение. Такие специалисты чаще берут ответственность на себя, легче принимают необходимость преодолевать препятствия и, как правило, опираются на достаточно устойчивую самооценку. В.В. Бойко подчёркивает, что ослабление профессиональной мотивации способно ускорять формирование эмоционального выгорания: снижается ресурс включённости, а вместе с ним – качество эмоциональной отдачи и общее психологическое состояние специалиста.

Когда мотивационный «каркас» проседает, работа начинает переживаться как источник внутреннего дискомфорта. Появляется утомляющая тяжесть от контактов, труднее удерживать искренний интерес к запросам клиентов, снижается способность к сопереживанию; постепенно может формироваться эмоциональная дистанция и равнодушие к происходящему вокруг, что описывается как один из характерных признаков выгорания [29, с. 186].

Волевой аспект эмоциональной устойчивости раскрывается через способность выдерживать стресс без разрушения деятельности: не «срываться» в импульсивные реакции, а сохранять управляемость поведения. Это проявляется и в адекватном реагировании на напряжённые обстоятельства, и в умении распознавать негативные переживания, удерживать их в границах и постепенно преодолевать, не обнуляя контакт с задачей [31, с. 35].

Отдельная линия исследований (Г.С. Сухобская, В.Л. Марищук, Е.А. Плетницкий) связывает эмоциональную устойчивость с регуляцией действий в профессиональной деятельности: специалист не просто «переживает эмоции», а управляет тем, как они отражаются в решениях и поведении. В этом контексте моральные нормы и принципы профессиональной этики выступают не внешним требованием, а внутренним морально-волевым регулятором, задающим форму и границы профессионального взаимодействия [Цит. по: 49, с. 93].

Развитые волевые качества поддерживают активность и рабочую собранность специалиста: даже при нарастающем утомлении сохраняется способность организовывать психические функции, удерживать направление деятельности и доводить профессиональные действия до результата. Существенную роль здесь играет удовлетворённость выбранной профессией и устойчивость профессиональных намерений; вместе с выраженной волевой направленностью они образуют динамическую систему, которая помогает специалисту оставаться эффективным в сложных условиях.

Интеллектуальный компонент эмоциональной устойчивости связан с уровнем развития интеллектуальных эмоций и их влиянием на познавательную активность. В профессиональной практике это выражается в способности к самоорганизации: специалист удерживает внимание, анализирует происходящее, регулирует поведение и корректирует действия, не «проваливаясь» в эмоциональную реактивность. Познавательная активность при этом может пониматься как устойчивое любопытство и заинтересованность в реальности – в мире, в человеке, в профессиональных задачах и смыслах.

Развитость познавательного интереса обычно проявляется через несколько признаков: стремление глубже понять объект (интеллектуальная направленность), осознанное отношение к предмету интереса,

эмоциональную вовлечённость в поиск истины и способность прикладывать волевое усилие, чтобы оставаться в исследовании, а не уходить в избегание. Поэтому высокий уровень познавательной активности может рассматриваться как показатель сформированного интеллектуального компонента эмоциональной устойчивости специалиста.

Обобщая данные исследований по проблеме эмоциональной устойчивости, можно выделить несколько устойчивых смысловых линий. Во-первых, эмоциональная устойчивость чаще всего описывается как интегративное качество личности, обеспечивающее адекватную реакцию на стрессогенные и негативные воздействия внешней среды. Во-вторых, подчёркивается её многокомпонентная природа: в ней взаимосвязаны мотивационный, эмоциональный, волевой и когнитивный аспекты психической деятельности. В-третьих, отмечается, что эмоционально устойчивый специалист способен не только управлять собственным состоянием, но и сохранять конструктивность взаимодействия, влияя на качество профессионального контакта. Наконец, эмоциональная устойчивость рассматривается как профессионально значимое качество, позволяющее поддерживать высокий уровень выполнения деятельности и сохранять эффективность в условиях повышенной эмоциональной нагрузки.

Обобщая изложенные подходы и опираясь на результаты собственных исследований в области эмоциональной устойчивости, эмоциональную устойчивость специалиста помогающей профессии можно определить как готовность специалиста к выявлению и пониманию эмоциональных состояний других людей, способности к эффективному управлению эмоциональными процессами в профессиональном взаимодействии, а также к поддержанию саморегуляции собственного внутреннего эмоционального состояния в процессе профессиональной деятельности.

Эмоциональная устойчивость специалиста помогающей профессии представляет собой сложное интегративное образование, включающее ряд взаимосвязанных компонентов, которые могут рассматриваться в качестве критериев и показателей уровня её сформированности. В структуре эмоциональной устойчивости выделяется мотивационный компонент, отражающий стремление специалиста к профессиональному саморазвитию, достижению значимых результатов в деятельности и сохранению интереса к выбранной профессии. Когнитивный компонент связан с наличием знаний о природе эмоциональной устойчивости, пониманием её структурных элементов, осознанием собственных психических ресурсов, а также владением способами и приёмами регулирования эмоциональных состояний. Эмоциональный компонент проявляется в способности специалиста к саморегуляции эмоционального состояния, осознанному отношению к собственным эмоциональным переживаниям и их адекватной оценке в профессионально значимых ситуациях.

Недостаточный уровень эмоциональной устойчивости ослабляет регуляторные механизмы личности: специалисту становится сложнее своевременно распознавать нарастающее напряжение, удерживать эмоциональные реакции в рабочих границах и восстанавливать внутреннюю стабильность после контакта с тяжёлыми переживаниями других людей. Подобная эмоциональная уязвимость формируется как вследствие индивидуально-личностных особенностей, так и под влиянием условий профессиональной деятельности, связанных с постоянным межличностным взаимодействием, высокой ответственностью и длительной эмоциональной включённостью.

Профилактика эмоциональной дестабилизации предполагает целенаправленное развитие навыков саморегуляции и укрепление эмоциональной устойчивости как профессионально значимой компетенции. Это способствует повышению качества и результативности помощи,

снижает риск профессионального истощения и поддерживает психологическое благополучие самого специалиста. Напротив, устойчивые трудности в контроле эмоциональных всплесков и неадекватные реакции на рабочие стрессоры могут создавать предпосылки для психосоматических проявлений и нарушений адаптации. В силу этого эмоциональная устойчивость закономерно рассматривается как одно из ключевых профессионально значимых качеств специалистов помогающих профессий.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии

В.И. Долгова рассматривает формирование личности как закономерное развитие, в котором человек одновременно находится под влиянием среды и сам влияет на неё через собственную активность. В этом процессе индивид не сводится к роли «получателя» воздействий: он включается в деятельность и общение, выбирает способы реагирования, соотносит внешние требования со своими возможностями и опытом, а затем закрепляет более устойчивые формы поведения и самоотношения.

Развитие личности происходит в пространстве социального и предметного мира: человек осваивает накопленный культурой опыт, переосмысливая его через индивидуальные особенности, жизненные задачи и уже имеющиеся представления о себе. Важную роль в этом опыте играют нормы и ценности, задающие «вектор» жизненных решений и определяющие, как человек выстраивает отношения, оценивает свои поступки и соотносит личные интересы с ожиданиями общества. В результате целенаправленного и организованного освоения социального опыта у субъекта формируются относительно устойчивые качества, поддерживающие адаптацию и самореализацию в разных сферах жизнедеятельности [19, с. 272]. Следовательно, формирование личности

можно описать как процесс присвоения и переосмысления социокультурного содержания, которое помогает человеку сохранять индивидуальную уникальность и одновременно быть включённым в систему социальных связей.

Для анализа сложных явлений в научных исследованиях широко используется понятие «модель». Термин восходит к латинскому *modelium* и связан с идеей «образца», «меры», «способа представления». В исследовательской практике модель понимается как специально созданный аналог объекта (или системы), позволяющий изучать его свойства опосредованно. Она может быть представлена в форме мысленного конструкта либо в виде материально реализованной схемы/структуры; её задача – выделить существенные характеристики оригинала и дать возможность работать с ними без прямого вмешательства в сам объект. За счёт этого исследователь получает инструмент для проверки предположений, анализа и проведения экспериментов в более контролируемых условиях [19, с. 273]. Таким образом, моделирование повышает «управляемость» исследования и делает изучение сложных объектов более наглядным и технологичным.

В научной литературе моделирование описывается как способ познания, при котором объект изучается не напрямую, а через его замену специальной системой-заместителем. В обобщённой формулировке моделирование трактуется как совокупность практических и теоретических действий, когда прямое изучение интересующего объекта заменяется исследованием модели. При этом модель должна быть соотнесена с оригиналом по существенным параметрам, применяться как заместитель на разных этапах работы и выступать источником данных об объекте на основании проведённого анализа или эксперимента [21, с. 70].

В психологии моделирование приобретает вид конструирования условий, которые вызывают и проявляют реакции, действия и отношения,

значимые для целей обследования, обучения или исследования. Иначе говоря, исходя из предмета и задач работы, исследователь формирует особую психогенную ситуацию (или среду), в рамках которой становится возможным наблюдать, измерять и интерпретировать поведение субъекта. Если речь идёт о человеке, то в поле моделирования попадают особенности его деятельности, взаимодействия и эмоционального реагирования [21].

Начальным этапом моделирования выступает целеполагание, предполагающее построение дерева целей. Дерево целей представляет собой схему декомпозиции: общая цель исследования последовательно разворачивается в систему подцелей и задач, которые уточняют содержание работы и задают логику её этапов. В графическом представлении вершины отражают цели разного уровня, а связи показывают их соподчинение и переход от стратегических ориентиров к более конкретным действиям (рёбра/дуги). Данный метод относится к базовым инструментам системного анализа, поскольку позволяет согласовать высокоуровневую цель с методами и средствами её достижения через последовательность промежуточных шагов. На основе анализа теоретических источников и материалов исследования было разработано дерево целей работы, направленной на формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий (рисунок 1).

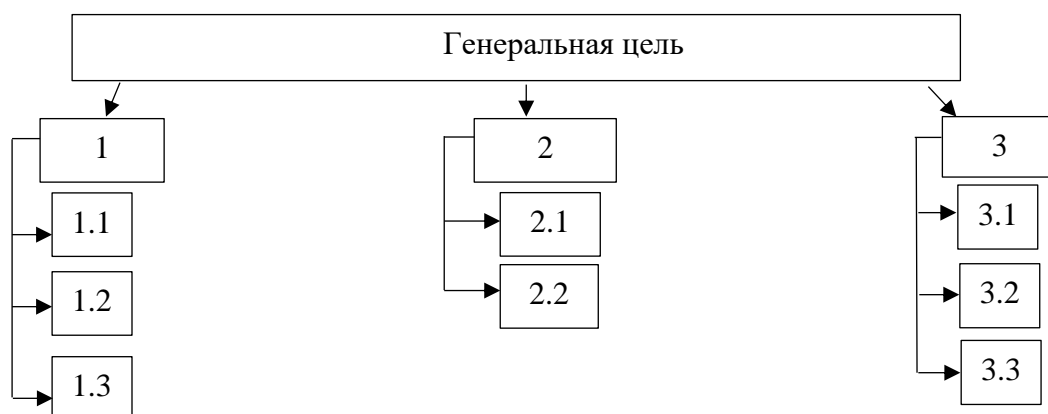


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии

Первый этап моделирования связан с процессом целеполагания.

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

1. Изучить теоретические предпосылки исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

1.1. Проанализировать понятие эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.

1.2. Проанализировать проблему эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий в теоретических исследованиях.

1.3. Теоретически обосновать модель исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

2.1. Определить этапы, методы методики исследования.

2.2. Дать характеристику выборки и проанализировать результаты исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения программы в практику.

На основе построенного «дерева целей» была разработана модель исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий посредством телесно-ориентированной терапии. Модель исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, представленная на рисунке 2, включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки. Рассмотрим содержание и назначение данных блоков более подробно.

1. Теоретический блок направлен на всестороннее изучение исследуемой проблемы и включает анализ психолого-педагогической литературы по теме формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий. В рамках данного блока осуществляется систематизация и обобщение теоретических положений, уточняются ключевые понятия и их характеристики, а также определяется научно-методическая основа исследования. Особое внимание уделяется отбору и обоснованию методик, которые будут использованы на последующих этапах опытно-экспериментальной работы.

Для реализации задач теоретического блока применяются такие методы научного исследования, как анализ и синтез, обобщение, целеполагание и моделирование, что позволяет выстроить логически целостную теоретическую базу и обеспечить научную обоснованность дальнейших этапов исследования.

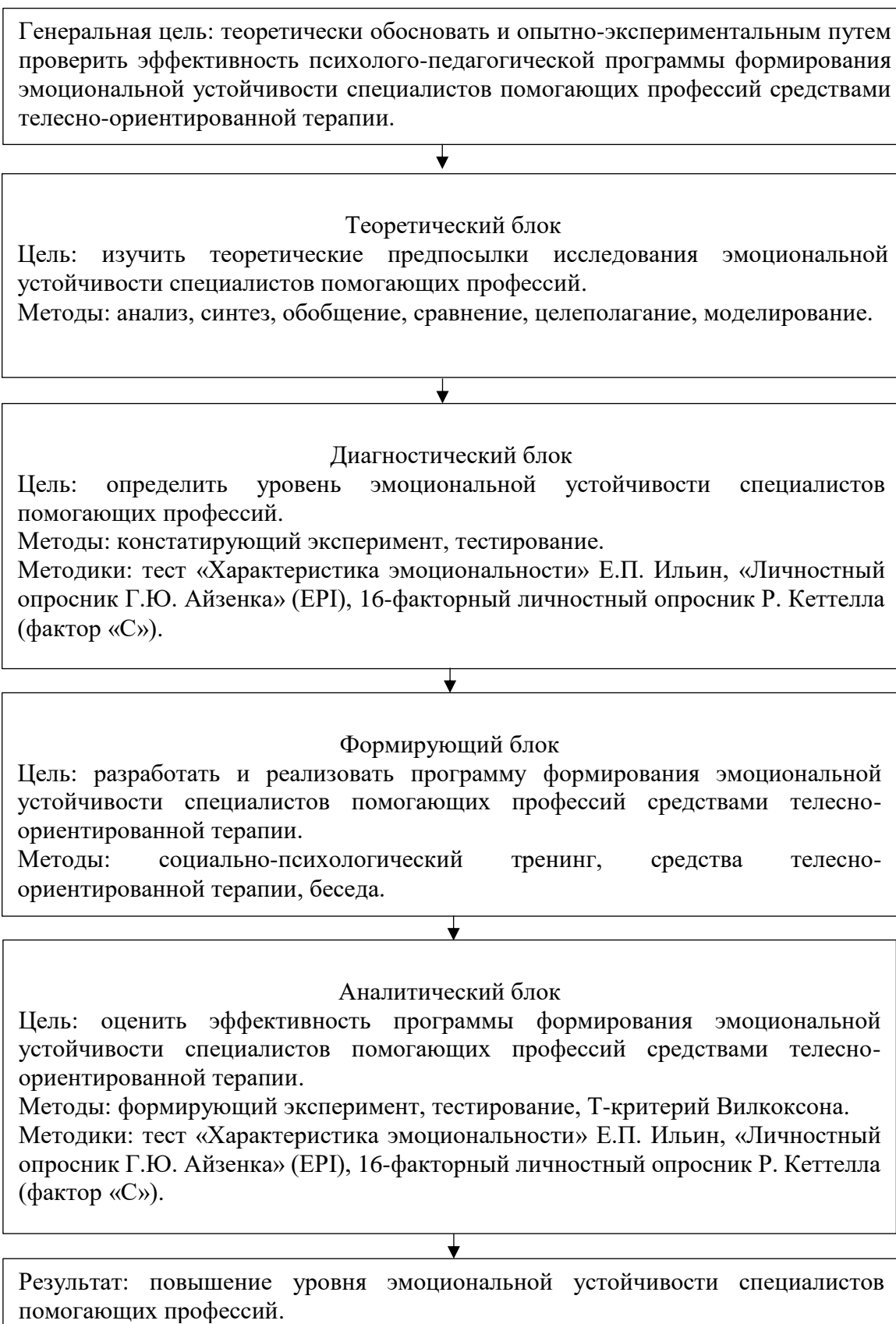


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии

2. Диагностический блок предполагает проведение эмпирического исследования, направленного на выявление уровня эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий. В рамках данного блока осуществляется диагностика индивидуально-психологических особенностей и эмоциональных проявлений участников исследования с использованием комплекса психодиагностических методик.

В качестве основных методов применяются эксперимент и психологическое тестирование, включающее тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), а также 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»). Диагностический блок также охватывает сбор эмпирических данных и последующий анализ полученных результатов. При этом используются методы тестирования и констатирующего эксперимента, что позволяет получить объективную информацию об исходном уровне эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

3. Формирующий блок направлен на разработку и практическую реализацию программы, ориентированной на формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий. При построении данной программы учитываются возрастные особенности участников исследования, а также содержание и структура ключевых компонентов эмоциональной устойчивости, выявленных на теоретическом и диагностическом этапах.

В рамках формирующего блока используются различные методы психологического воздействия, включая социально-психологический тренинг, средства телесно-ориентированной терапии и беседу.

4. Аналитический блок представляет собой этап исследования, на котором осуществляется оценка эффективности проведённой формирующей работы. В рамках данного этапа проводится повторная диагностика уровня эмоциональной устойчивости специалистов

помогающих профессий с использованием тех же психодиагностических методик, которые применялись на констатирующем этапе исследования. Это позволяет обеспечить сопоставимость полученных данных и объективность анализа результатов. Далее выполняется сравнение показателей «до» и «после» реализации программы формирования эмоциональной устойчивости, даёт возможность выявить динамику изменений и определить степень результативности использованных методов и средств. Аналитический блок, таким образом, завершает исследование и обеспечивает обоснованность выводов о влиянии разработанной программы на формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

В.И. Долгова подчёркивает, что при построении теоретической модели важно, во-первых, соотнести её устройство с целью исследования: определить, какие элементы в неё входят и как они организованы. Во-вторых, необходимо описать, как именно элементы модели «работают» вместе, то есть задать типы связей и взаимодействий между ними. Наконец, существенной задачей становится выявление причинно-следственных отношений между изучаемыми явлениями и близкими по смыслу феноменами, включёнными в более широкую систему.

Независимо от формы представления (вещественной или мысленной) модель используется как средство опосредованного изучения: она заменяет реальный объект не полностью, а через отбор и фиксацию его значимых свойств. Благодаря этому исследователь получает возможность упростить сложную реальность до управляемой схемы, точнее описать взаимосвязи и проверить предположения в ходе анализа. В этом смысле моделирование выступает не только инструментом объяснения, но и способом выстраивания практических решений на основе полученных данных.

Под моделью, таким образом, можно понимать специально созданный образ исследуемой системы (материальный или концептуальный), который

воспроизводит её существенные характеристики и позволяет изучать объект не напрямую, а через заместителя, сохраняя научную корректность такого переноса [16, с. 315].

В рамках настоящей работы модель исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий построена как согласованная система этапов, каждый из которых решает свою задачу и подготавливает следующий. Теоретический этап задаёт понятийную и методологическую основу: уточняются ключевые положения, формулируются критерии и показатели, обосновывается выбор диагностических средств. Диагностический этап обеспечивает исходные эмпирические данные и позволяет определить стартовый уровень исследуемых характеристик. Далее формирующий этап предполагает реализацию программы развития эмоциональной устойчивости с применением телесно-ориентированных средств. Завершающий, аналитический этап направлен на обработку и сопоставление результатов до и после формирующего воздействия, что позволяет оценить эффективность предложенной программы и обосновать выводы исследования.

#### Выводы по 1 главе

Обзор психолого-педагогических источников по теме эмоциональной устойчивости показывает, что в научной литературе нет единственного трактования этого явления: разные авторы подчёркивают различные стороны его проявления. В обобщённом виде эмоциональную устойчивость можно описать как способность человека сохранять внутреннюю собранность и предсказуемость эмоционального реагирования в ситуациях напряжения, не переходя в избыточное возбуждение или истощение. Именно умение регулировать своё состояние становится одним из условий сохранения психического и физического благополучия, а также надёжности профессионального функционирования, особенно когда нагрузка

длительная и требования к человеку возрастают. В структуре эмоциональной устойчивости обычно выделяют взаимосвязанные компоненты, связанные с когнитивной сферой, эмоциональной регуляцией, особенностями восприятия и волевой самоподдержкой; их согласованность снижает вероятность эмоциональных срывов и дезорганизации поведения.

Для специалистов помогающих профессий эта тема приобретает особую практическую значимость на этапе профессионального роста, когда меняются задачи, повышается ответственность и усложняется сама роль человека в помощи другим. В такие периоды специалисту приходится одновременно адаптироваться к новым ожиданиям, пересматривать привычные способы работы и удерживать качество контакта с людьми, не теряя устойчивости. Последовательное решение профессиональных задач постепенно формирует более зрелое понимание своих функций и границ, а эмоциональная устойчивость выступает здесь как внутренняя опора: она помогает выдерживать стрессовые воздействия, сохранять работоспособность и не разрушаться изнутри под давлением обстоятельств.

В рамках исследования была разработана модель изучения эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, включающая четыре взаимосвязанных блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Начальным этапом построения данной модели является разработка «дерева целей», представляющего собой структурированную систему целей и подцелей. Данная структура ориентирована на теоретическое обоснование и экспериментальную проверку программы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов помогающих профессий с использованием средств телесно-ориентированной терапии.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование проводилось на базе АНО «Двигаюсь к здоровью» г. Челябинск. В исследовании участвовали 20 человек в возрасте 24–34 лет.

Наше исследование было организовано и проведено в три последовательных этапа, каждый из которых имел собственные цели, задачи и содержание.

Первый этап – поисково-подготовительный. Этап был направлен на теоретическое и методологическое обоснование исследования. На данном этапе осуществлялось изучение психолого-педагогической литературы по проблеме эмоциональной устойчивости, анализ современных научных подходов и уточнение понятийного аппарата. Была обоснована актуальность выбранной темы, определены цель, объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза и поставлены задачи исследования. Также на этом этапе осуществлялся подбор методов и методик исследования с учётом темы и возрастных особенностей специалистов помогающих профессий. Кроме того, была разработана модель исследования и составлено «дерево целей», отражающее логику и структуру последующей опытно-экспериментальной работы.

Второй этап – опытно-экспериментальный. Он включал проведение констатирующего эксперимента и обработку полученных эмпирических данных. На данном этапе была проведена психодиагностика испытуемых с использованием комплекса методик: теста «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Личностного опросника Г.Ю. Айзенка» (EPI) и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»).

Полученные результаты были систематизированы, обработаны и представлены в виде таблиц, после чего подвергнуты анализу. На основе выявленных особенностей уровня эмоциональной устойчивости была разработана психолого-педагогическая программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий посредством телесно-ориентированной терапии.

Третий этап – контрольно-обобщающий. Этот этап был направлен на оценку эффективности реализованной программы. На этом этапе проведена повторная диагностика эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий с использованием тех же психодиагностических методик, что и на констатирующем этапе. Осуществлялся анализ и обобщение полученных результатов, их интерпретация с применением методов статистического анализа данных, а также формулирование выводов исследования. Кроме того, была составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и разработаны рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

В исследовании эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий был использован комплекс взаимодополняющих методов и методик, обеспечивающих целостность и научную обоснованность полученных результатов. В соответствии с задачами исследования были применены следующие методы и методики.

Теоретические методы, к которым относятся анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование. Их использование позволило систематизировать существующие научные представления об эмоциональной устойчивости, уточнить понятийный аппарат исследования и выстроить логическую модель формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

К эмпирическим методам были отнесены констатирующий и формирующий эксперименты, а также тестирование, направленные на изучение уровня эмоциональной устойчивости.

В качестве психодиагностических методик применялись тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»). Для обработки полученных эмпирических данных использовались методы математической статистики, в частности Т-критерий Вилкоксона, позволяющий выявить статистически значимые различия между показателями на разных этапах исследования.

Анализ в рамках научного исследования можно рассматривать как способ работы с материалом, при котором целостное явление намеренно «раскладывается» на составные элементы, чтобы стало видно, из чего оно состоит и как эти элементы соотносятся между собой. В нашей работе анализ использовался как при рассмотрении теоретических подходов, так и при интерпретации эмпирических данных: он позволял выделять существенные признаки, сравнивать показатели и делать выводы о характере выявленных связей. По сути, аналитические процедуры сопровождают исследование на разных его этапах – от первичного осмысления проблемы до итогового обобщения результатов [3, с. 203].

Анализ литературы в данном исследовании выступал не как пересказ источников, а как целенаправленное упорядочивание научных представлений по теме эмоциональной устойчивости. На этом этапе отбирались и сопоставлялись ключевые понятия, подходы и трактовки, выделялись повторяющиеся линии рассуждений и различия между позициями авторов. Такая работа позволила уточнить рамку исследования, определить, какие аспекты изучены достаточно, а какие остаются дискуссионными или освещены недостаточно, что и стало основанием для постановки задач и выбора методического инструментария [13, с. 140].

Синтез представляет собой процесс объединения полученных результатов и отдельных элементов с целью формирования целостного представления об объекте исследования. Данный метод предполагает интеграцию различных идей, компонентов и аспектов в единое целое с учётом их взаимосвязей и взаимного влияния. В ходе синтеза разрозненные элементы объединяются таким образом, чтобы отразить внутреннюю структуру и логику изучаемого явления, что позволяет достичь более глубокого и комплексного понимания исследуемого объекта. Синтез занимает важное место в научных, творческих и инновационных процессах, поскольку способствует разработке новых исследовательских подходов и обоснованных решений [30, с. 56].

Обобщение в исследовательской работе выступает как мыслительная операция, которая позволяет перейти от разрозненных наблюдений и фактов к более целостному пониманию явления. В логике исследования это означает: по результатам анализа единичных случаев выделяются повторяющиеся признаки, затем формулируются более общие выводы и предположения. Такой переход может строиться как от частного к общему (индуктивно), так и через последовательное уточнение уже сформулированного положения (логически), когда отдельные выводы связываются в более широкую систему [66, с. 10]. В итоге обобщение помогает увидеть не отдельные фрагменты, а устойчивые закономерности и смысловые связи, которые «держат» материал как целое [33, с. 111].

Целеполагание представляет собой процесс практического осмысления собственной деятельности, включающий формулирование конкретных целей и организацию действий, направленных на их достижение. Данный процесс предполагает определение чётких и реалистичных целей, осознание их значимости, а также планирование последовательных шагов и ресурсов, необходимых для их реализации. Целеполагание выполняет важные методические и методологические

функции, выступая интегрирующим звеном в системе «цель – средства достижения – результат деятельности». Оно обеспечивает согласованное функционирование факторов, определяющих ход деятельности, таких как интересы, потребности, мотивы и стимулы [19, с. 273].

Моделирование в рамках настоящего исследования использовалось как способ описать изучаемое явление через структурированное представление его ключевых элементов и связей между ними. Такой подход позволяет не просто перечислять компоненты, а показать их взаимосвязь и последовательность работы с ними, что особенно важно при построении программы формирования эмоциональной устойчивости. При этом модель понимается как специально созданный аналог объекта исследования, который сохраняет существенные характеристики и делает возможным их анализ в упрощённой, но методически корректной форме. Использование моделей позволяет исследователю выделить ключевые характеристики изучаемого объекта, абстрагируясь от второстепенных деталей, что повышает наглядность и эффективность анализа [19, с. 274].

Эксперимент в психологическом исследовании ценен тем, что даёт возможность организовать условия наблюдения так, чтобы получить данные не только описательного, но и объяснительного уровня. В отличие от наблюдения, эксперимент предполагает целенаправленное конструирование ситуации и фиксацию изменений, что расширяет возможности интерпретации психических явлений [52, с. 94]. В рамках работы использовались как констатирующий, так и формирующий варианты эксперимента.

Констатирующий эксперимент применялся для диагностики исходного состояния изучаемых показателей. Его задача заключалась в том, чтобы зафиксировать стартовый уровень эмоциональной устойчивости и связанных с ней характеристик до начала формирующего воздействия. В этом формате исследователь не стремится «создать» новые качества, а

получает объективную картину имеющегося состояния в условиях, приближенных к естественным [56, с. 122].

Формирующий эксперимент, напротив, ориентирован на проверку возможности целенаправленных изменений: он позволяет внедрить программу (или набор воздействий) и затем оценить, какие характеристики изменились, в каком направлении и насколько выражено. Тем самым формирующий эксперимент связывает практическую часть исследования с его доказательной составляющей, позволяя проследить динамику индивидуально-психологических качеств в ходе организованного воздействия [17, с. 33].

Тестирование использовалось как основной способ психодиагностического измерения. Его смысл в том, что участники выполняют стандартизированные задания или отвечают на структурированные вопросы, а полученные результаты переводятся в сопоставимые показатели по заданной шкале. Это позволяет выявлять индивидуальные различия, сравнивать данные между участниками и фиксировать динамику показателей на разных этапах исследования. На основе результатов тестирования формулируются выводы о выраженности и уровне развития исследуемых характеристик.

Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики, обеспечивающие проверку достоверности выводов и корректность сопоставления результатов. В статистическом анализе используются процедуры систематизации данных, оценка вероятностной значимости различий, а также расчёт параметров, необходимых для обоснованных выводов в конкретном исследовании (включая требования к объёму выборки и точности результатов) [13, с. 544].

Далее представлена характеристика психодиагностических методик, применённых в исследовании эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

В исследовании для оценки особенностей эмоциональной сферы была использована методика Е.П. Ильина «Характеристики эмоциональности». Она относится к самооценочным инструментам и позволяет получить количественные показатели по ряду параметров эмоционального реагирования, включая эмоциональную возбудимость, эмоциональную реактивность (интенсивность и длительность переживаний) и показатель эмоциональной устойчивости, отражающий влияние эмоций на результативность деятельности и общения.

Процедура проведения строится на ответах испытуемого на серию утверждений, где участник выбирает «да» или «нет» в зависимости от согласия с содержанием вопроса. Обработка осуществляется по ключу, при котором каждому ответу присваивается балльное значение, а затем рассчитываются суммарные показатели по шкалам. Среднее время выполнения методики составляет около 35–40 минут.

В рамках настоящего исследования для дальнейшего анализа была выбрана шкала «Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения», поскольку она наиболее прямо отражает, насколько эмоциональные переживания могут осложнять профессиональную активность и взаимодействие. Интерпретация результатов проводилась по уровневым градациям: значения 1–3 балла соответствуют высокому уровню показателя, 3–5 баллов — среднему, 6–8 баллов – низкому.

«Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI). Данный опросник использовался для диагностики индивидуально-психологических особенностей, связанных с эмоциональной регуляцией и устойчивостью. Методика допускает индивидуальный и групповой формат проведения; при работе с группой важно обеспечить условия, при которых участники выполняют задания самостоятельно и не ориентируются на

ответы друг друга. Опросник включает 57 вопросов и обрабатывается по стандартному ключу.

Перед проведением диагностики целесообразно предварительно ознакомиться с инструкцией и алгоритмом обработки, чтобы обеспечить единообразие процедуры.

В рамках настоящего исследования в качестве диагностического показателя была выбрана шкала нейротизма (стабильность/нестабильность), поскольку она отражает выраженность эмоциональной устойчивости. Более высокие значения по этой шкале соотносятся с повышенной эмоциональной реактивностью, склонностью к раздражительности и перепадам настроения, а также с более резкими реакциями в ситуациях напряжения. Низкие показатели, напротив, указывают на большую уравновешенность и способность сохранять самообладание при стрессе. Учитывая, что темперамент рассматривается как относительно устойчивое свойство, результаты по шкале нейротизма могут служить значимым основанием для анализа особенностей профессионального функционирования специалистов помогающих профессий.

16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»). Методика опирается на идеи факторного подхода к личности и позволяет описывать индивидуально-психологический профиль через систему обобщённых показателей, каждый из которых отражает устойчивые характеристики поведения и переживаний. Логика инструмента состоит в том, что множество частных проявлений личности «сводится» к ограниченному числу факторов, благодаря чему становится возможным сопоставление результатов между участниками и построение целостного психологического описания. Такой формат оценки помогает увидеть индивидуальные особенности человека на фоне выборки и использовать

данные для анализа вероятных поведенческих проявлений в значимых жизненных и профессиональных ситуациях.

В настоящем исследовании использовалась форма «С», поскольку соответствующий показатель соотносится с характеристиками эмоциональной устойчивости и саморегуляции, что важно для решения задач работы. Проведение методики в групповой форме позволило обеспечить единые условия выполнения и сократить влияние организационных различий между участниками; вместе с этим такой формат подходит для экспресс-оценки в рамках диагностического этапа и повышает надёжность результатов за счёт стандартизации процедуры.

Выбранные психодиагностические методики дают количественные показатели, не требуют специального оборудования и могут применяться в условиях профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий. Это обеспечило возможность сопоставления результатов на разных этапах исследования и проведения статистической проверки полученной динамики.

Для оценки достоверности изменений показателей в рамках повторных измерений использовался Т-критерий Вилкоксона [65, с. 94]. Данный непараметрический критерий применяется при сравнении двух связанных выборок (например, результатов «до» и «после» в одной и той же группе) и позволяет определить, является ли наблюдаемая динамика систематической, а не случайной. Логика метода основана на анализе разностей между парными измерениями с последующим ранжированием абсолютных значений этих разностей и сопоставлением полученного статистического показателя с табличными (критическими) значениями, что даёт основание для вывода о статистической значимости изменений. Статистический вывод делался на основании сопоставления эмпирического и критического значений критерия для заданного объёма выборки. Использование критерия целесообразно в ситуациях, когда распределение

показателей может отличаться от нормального и требуется устойчивый к таким особенностям способ проверки различий.

Таким образом, организация исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий осуществлялась поэтапно и включала три последовательные стадии: поисково-подготовительную, опытно-экспериментальную и контрольно-обобщающую.

Для реализации опытно-экспериментальной части исследования был определён комплекс методов и методик, соответствующий поставленным целям и задачам. К теоретическим методам были отнесены анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, целеполагание и моделирование. В качестве эмпирических методов использовались констатирующий эксперимент и психодиагностическое тестирование с применением следующих методик: теста «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Личностного опросника Г.Ю. Айзенка» (EPI) и 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С»).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий проводилась на базе АНО «Двигаюсь к здоровью» г. Челябинск. В исследовании приняли участие сотрудники в количестве 20 человек в возрасте от 24 до 34 лет.

Команда сотрудников некоммерческой организации характеризуется сплоченностью, дружелюбностью и готовностью поддерживать друг друга. Коллектив четко демонстрирует приверженность общим целям, соблюдает нормы взаимодействия и взаимовыручки, что соответствует основным нормам морали. Формальные правила, установленные руководством, дополнены неформальными традициями, что укрепляет атмосферу коллектива. Формальные и неформальные структуры тесно переплетаются,

среди сотрудников поддерживаются дружеские отношения, и явных конфликтов не наблюдается. Руководство акцентирует внимание на положительной оценке труда, признании и мотивации сотрудников, что способствует развитию их творческих способностей.

Из наблюдений видно, что каждый сотрудник высоко ценит команду. Внутри коллектива можно четко выделить формальных и неформальных лидеров. Руководитель выступает формальным лидером, который подает пример, и его мнение уважает и поддерживает команда. Эмоциональное состояние и мотивация коллектива остаются стабильными, а сотрудники часто поддерживают связь и в нерабочее время, организуют совместный досуг со своими семьями.

Работа сотрудников организации связана с необходимостью проявлять терпение и оказывать помощь людям, находящимся в эмоционально напряжённых и нестабильных ситуациях. В последнее время возросло количество стрессовых ситуаций, требующих эмоциональной устойчивости и быстрой оценки обстоятельств для принятия правильных решений. Это связано с увеличением числа обращений, ситуаций, требующих эмоциональной устойчивости, гибкости и способности быстро реагировать на потребности семей, столкнувшихся с утратой, тревогой и неопределённостью.

Большой объем работы, частые контакты с непростыми клиентами, необходимость глубокой концентрации могут привести к истощению ресурсов организма. В результате этого возрастают требования к психической устойчивости сотрудников.

Для эффективного выполнения профессиональных функций специалистам помогающих профессий необходимо обладать способностью справляться со стрессом и сохранять самообладание в сложных и экстремальных ситуациях.

Далее приведены результаты диагностики эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина. Итоговые данные представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

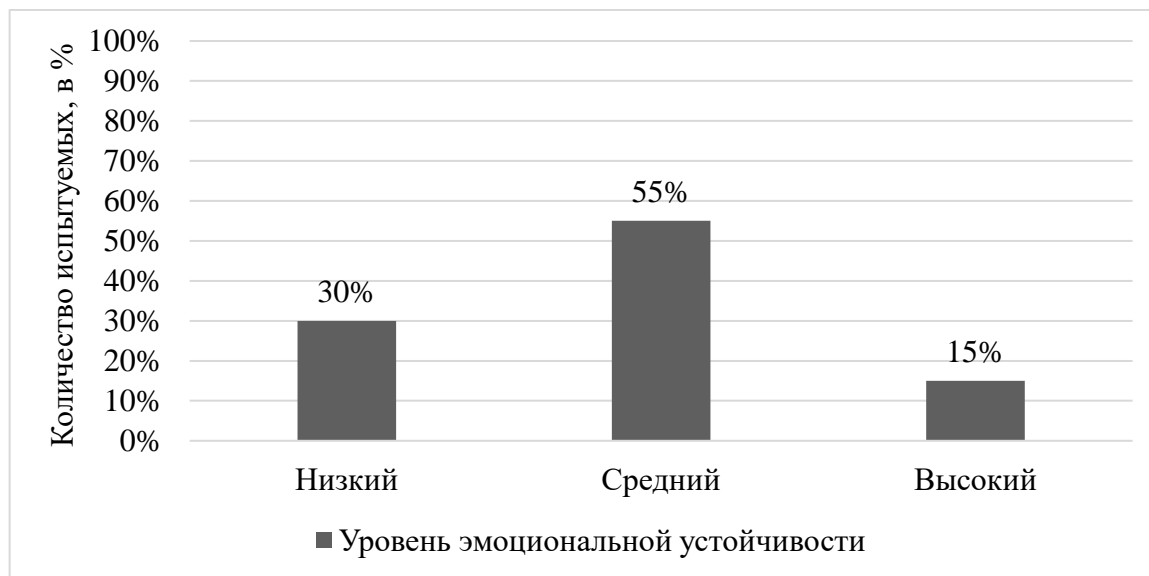


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина

Согласно полученному распределению, отраженному на рисунке 3, у 30 % участников исследования (6 человек) зафиксирован низкий уровень эмоциональной устойчивости, у 55 % (11 человек) – средний, у 15 % (3 человека) – высокий. Таким образом, в выборке преобладает средний уровень, тогда как доля участников с выражено высокой устойчивостью является наименьшей.

Участники с высоким уровнем эмоциональной устойчивости, как правило, отличаются большей стабильностью эмоциональных реакций и более предсказуемыми поведенческими проявлениями. Эти люди отличаются уравновешенностью, оптимистичным взглядом на жизненные трудности, умением справляться с эмоциональными нагрузками. Они уверенно используют прошлый опыт для решения текущих проблем, что делает их надежными в условиях профессионального стресса. Такие сотрудники спокойны, дружелюбны, открыты к общению и не испытывают

страха перед сложными ситуациями. Их эмоциональный фон редко характеризуется резкими перепадами, что позволяет им сохранять высокую эффективность в кризисных условиях. При этом они редко бывают излишне чувствительными или склонными к меланхолии, что помогает минимизировать профессиональные риски, связанные с выгоранием.

У испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости наблюдается достаточно сбалансированное состояние, однако оно характеризуется менее выраженной устойчивостью, чем у первой группы. Такие сотрудники в целом способны адаптироваться к изменениям и нововведениям, демонстрируют адекватные эмоциональные реакции. Им не свойственна импульсивность, их поведение остается в рамках нормы даже в стрессовых ситуациях. Однако их эмоциональный фон более подвержен влиянию внешних факторов, что иногда проявляется в виде легкой раздражительности или чувствительности. Эти черты находятся в пределах допустимых норм и не оказывают существенного влияния на их профессиональную деятельность. Тем не менее, для этих сотрудников важно дальнейшее развитие навыков саморегуляции для повышения устойчивости к стрессу.

Испытуемые с низким уровнем эмоциональной устойчивости демонстрируют высокую уязвимость перед профессиональными трудностями. Для них характерны такие черты, как повышенная тревожность, которая может перерасти в постоянное чувство беспокойства, особенно в ситуациях неопределенности. Они склонны к резким перепадам настроения, что сказывается на их работоспособности и взаимодействии с коллегами и клиентами. Их поведение часто импульсивно, а реакции на внешние стимулы могут быть непрогнозируемыми. Эти испытуемые испытывают трудности с длительным сохранением эмоционального баланса, что делает их более

подверженными профессиональному выгоранию и снижению продуктивности в условиях эмоционального напряжения.

Далее представлены результаты диагностики эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI). Итоговые показатели приведены на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

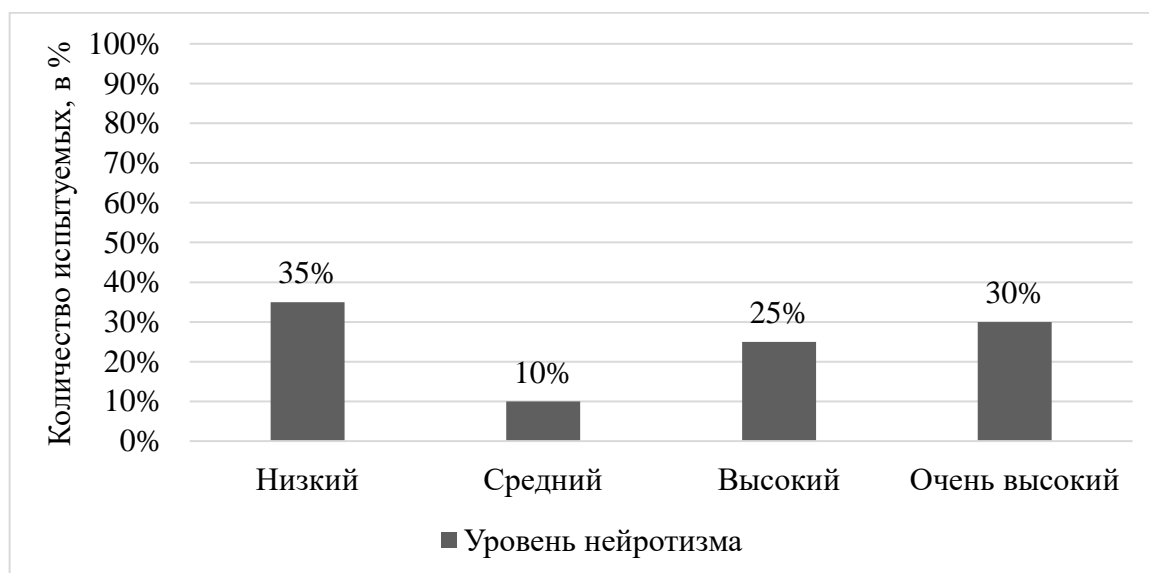


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

Согласно данным рисунка 4, низкий уровень нейротизма выявлен у 35% участников исследования (7 человек). Средний уровень нейротизма зафиксирован у 10 % (2 человека). Высокий уровень характерен для 25 % испытуемых (5 человек), при этом у 30 % респондентов (6 человек) отмечен очень высокий уровень нейротизма.

Испытуемые с низким уровнем нейротизма отличаются выраженной эмоциональной стабильностью. Они редко поддаются негативным эмоциям, проявляют уравновешенность в поведении и сохраняют спокойствие даже в условиях стресса. Людей с низким нейротизмом сложно вывести из равновесия, и они демонстрируют зрелый подход к решению проблем. В профессиональной деятельности они настойчивы и последовательны,

способны эффективно планировать свою работу и выполнять задачи в установленные сроки.

Их межличностные отношения характеризуются стабильностью: они не склонны к конфликтам, общительны, но не навязчивы, проявляют терпимость и уважение к мнению других. В ситуациях, требующих самообладания и рационального подхода, именно такие сотрудники часто берут на себя роль лидеров, демонстрируя надежность и способность справляться с кризисами.

Испытуемые с средним нейротизма уровнем занимают промежуточное положение. Они в основном демонстрируют эмоциональное равновесие, но в условиях продолжительного стресса или при наличии раздражающих факторов могут испытывать кратковременные эмоциональные всплески. Такие сотрудники обладают хорошей способностью к адаптации, хотя их реакция на трудности может варьироваться. В профессиональной среде они чаще всего продуктивны и сохраняют уверенность, однако могут показывать меньшую устойчивость к долгосрочным нагрузкам по сравнению с группой с низким уровнем нейротизма. Их поведение и настроение достаточно предсказуемы, но требуют небольшой дополнительной поддержки в условиях высокого давления.

Для испытуемых с высоким уровнем нейротизма характерны более частые изменения настроения, эмоциональная нестабильность и подверженность переживаниям. Они могут проявлять нетерпеливость, раздражительность и тревожность в сложных ситуациях. Эти черты иногда приводят к излишней эмоциональной реакции на повседневные трудности, что может мешать их профессиональной деятельности.

В стрессовых условиях такие сотрудники могут становиться более агрессивными или замыкаться в себе, что сказывается на их продуктивности. Однако в период спокойствия они способны быть

энергичными и вдохновленными, что позволяет им проявлять креативность и энтузиазм. Для их успешной работы важна поддержка и чёткие инструкции.

Испытуемые с очень высоким уровнем нейротизма наиболее уязвимы перед стрессом. Они часто демонстрируют подвижность настроения, что выражается в частых сменах энтузиазма на апатию или раздражительность. Их эмоциональные реакции могут быть импульсивными, что создает сложности в адаптации к сложным профессиональным ситуациям.

Для таких людей характерна повышенная тревожность, что может выражаться в излишней сосредоточенности на неудачах и негативных моментах. Их поведение в стрессовых ситуациях часто сопровождается паникой, что снижает их эффективность. В межличностных отношениях они могут быть вспыльчивыми или замкнутыми, испытывая трудности в построении стабильных социальных связей.

Далее представлены результаты диагностики эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по данным 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С»). Показатели приведены на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

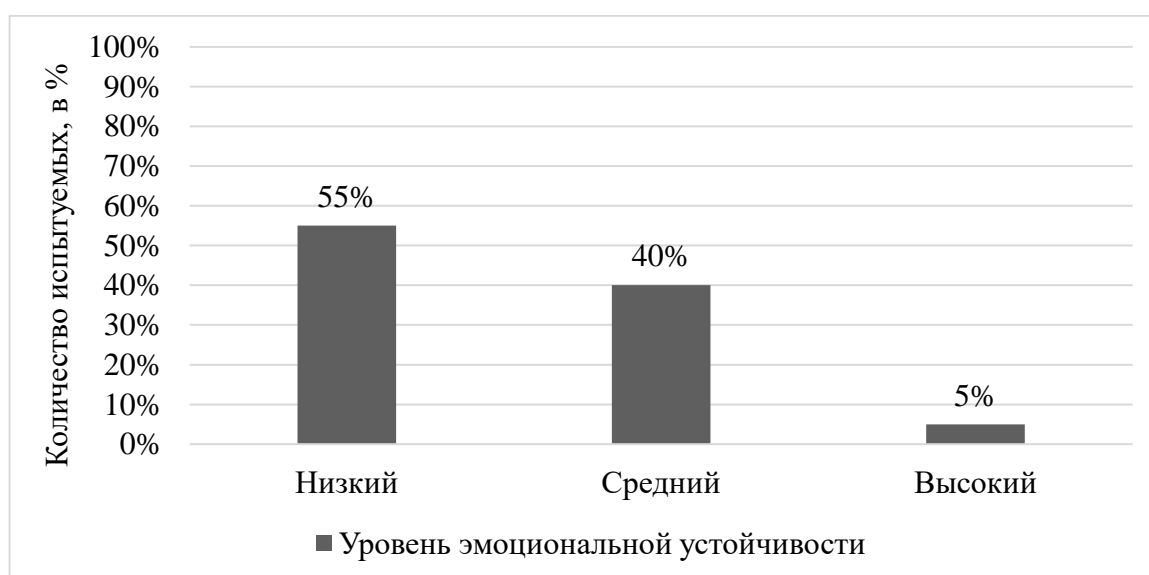


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»)

Согласно распределению, отражённому на рисунке 5, низкий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 55 % участников исследования (11 человек), средний уровень – у 40 % (8 человек), высокий уровень – у 5 % (1 человек).

Преобладание низких значений по фактору «С» может указывать на затруднения в регуляции эмоциональных состояний и более выраженную уязвимость к стрессовым воздействиям в профессиональной деятельности, что потенциально осложняет адаптацию в условиях повышенных нагрузок. Испытуемые с низким уровнем эмоциональной устойчивости проявляют повышенную тревожность и неуверенность в своих силах. Их поведение часто характеризуется импульсивностью, что может приводить к принятию необдуманных решений.

Кроме того, эмоциональная нестабильность у таких людей выражается в частых перепадах настроения, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и острой реактивности на негативные события. В сложных ситуациях они склонны к дезорганизации, могут демонстрировать признаки плаксивости или раздражения. Эти особенности могут негативно сказываться как на профессиональной деятельности, так и на межличностных отношениях, вызывая сложности в коммуникации и снижая способность к эффективному взаимодействию в коллективе.

Испытуемые с выявленным средним уровнем эмоциональной устойчивости обладают достаточной степенью эмоционального равновесия, позволяющей им справляться с повседневными трудностями. Они демонстрируют адаптацию к новым условиям, но при этом остаются восприимчивыми к стрессу. Их реакция на неблагоприятные события более умеренна, чем у испытуемых с низким уровнем устойчивости.

Чувствительность и раздражительность у данной категории находятся в пределах нормы, что позволяет этим испытуемым в большинстве случаев сохранять спокойствие и принимать рациональные решения. В то же время,

при длительном или интенсивном воздействии стрессовых факторов, они могут проявлять признаки эмоционального перенапряжения, такие как усталость, раздражительность или незначительная апатия. Тем не менее, данная группа редко использует крайние формы реагирования (например, крик или агрессию), что делает их более устойчивыми в коллективе и способствует сохранению благоприятных отношений с окружающими.

Испытуемые с высоким уровнем эмоциональной устойчивости характеризуются высокой адаптивностью, способностью сохранять спокойствие даже в сложных или непредсказуемых обстоятельствах. Они демонстрируют стабильность в эмоциональной и поведенческой сферах, что позволяет им успешно решать проблемы и справляться с нагрузками.

Люди с высоким уровнем устойчивости обладают хорошей самоорганизацией и высокой степенью самостоятельности. Они склонны к рациональному анализу происходящего, что помогает им сохранять контроль над ситуацией и избегать чрезмерной эмоциональной вовлеченности. Эти испытуемые уверены в себе, не подвержены панике и способны быстро восстанавливать свое психологическое равновесие после стрессовых событий.

Таким образом, результаты диагностики эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, полученные по методике 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С»), в целом согласуются с выдвинутой гипотезой исследования. В структуре выборки преобладают специалисты со средним и низким уровнями эмоциональной устойчивости, что подчёркивает актуальность целенаправленной работы по её формированию и развитию в данной профессиональной группе.

Выводы по 2 главе

Проведённое исследование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий было организовано в три последовательных этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Такая логика позволила перейти от теоретического анализа проблемы и выбора диагностического инструментария к эмпирическому изучению показателей эмоциональной устойчивости и последующему обобщению результатов.

По итогам диагностики с использованием теста «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина установлено, что высокий уровень эмоциональной устойчивости продемонстрировали 15 % испытуемых (3 человека), средний уровень – 55 % (11 человек), низкий уровень – 30 % (6 человек). В целом в группе преобладает средний уровень, однако доля участников с низкими показателями остаётся существенной.

Результаты по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) показали, что у 30 % испытуемых (6 человек) отмечен очень высокий уровень нейротизма, у 25 % (5 человек) – высокий; средний уровень зафиксирован у 10 % (2 человека), низкий – у 35 % специалистов (7 человек). Полученные данные отражают неоднородность группы по параметрам эмоциональной устойчивости и наличие заметной части участников, более чувствительных к стрессовым воздействиям.

По данным 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С») высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 5 % испытуемых (1 человек), средний – у 40 % (8 человек), низкий – у 55 % (11 человек). Таким образом, у большинства участников диагностируются выраженные трудности в сфере эмоциональной саморегуляции.

Обобщение результатов, полученных по всем использованным методикам, позволяет сделать вывод о целесообразности разработки и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-

ориентированной терапии. К участию в программе были приглашены все испытуемые, поскольку у значительной части участников выявлены трудности в управлении эмоциональным состоянием, высокая подверженность стрессу и признаки профессионального выгорания. Это подтверждает необходимость профилактических и развивающих мероприятий для всей группы. При этом даже специалисты с относительно более благоприятными показателями остаются в зоне профессионального риска с учётом специфики помогающей деятельности. Реализация программы позволяет не только скорректировать уже проявившиеся трудности, но и снизить вероятность их усиления в дальнейшем, поддерживая психологическое здоровье и профессиональную эффективность специалистов.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

Задачи:

1. Сформировать представления о причинах эмоциональных перегрузок и факторах, усиливающих их проявления.
2. Развить умение управлять собственными эмоциональными реакциями и выстроить более осознанное отношение к внутренним переживаниям, возникающим в повседневных и профессиональных ситуациях.
3. Ознакомить с приёмами регуляции эмоционального состояния и способами снижения уровня внутреннего напряжения и нервозности в ситуациях повышенной нагрузки.

Структура деятельности психолога при реализации программы строится с учётом следующих принципов:

1. Принцип конфиденциальности. специалист не раскрывает сведения об участнике программы; участие в программе носит добровольный характер.
2. Принцип гуманистической ориентации. В рамках взаимодействия предполагается уважительное отношение ко всем участникам процесса, соблюдение норм этического общения и признание ценности личного опыта каждого человека.

3. Принцип профессиональной ответственности. Психолог несёт ответственность за качество проводимой работы, за корректность применяемых методов и за последствия своих действий в отношении клиента и профессионального сообщества.

4. Принцип компетентности. Специалист осознаёт границы собственной профессиональной компетенции и действует в рамках своей квалификации.

Указанные принципы особенно значимы при групповой работе с применением телесно-ориентированных техник, поскольку предполагают уважение к личным границам участников и безопасный формат взаимодействия.

При разработке программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий использовались научные положения, представленные в работах И.В. Вачкова и С.Л. Рубинштейна. Методы исследования включали проведение формирующего эксперимента, использование социально-психологического тренинга, применение техник телесно-ориентированной терапии, а также индивидуальные беседы со специалистами.

Формы групповой работы охватывали фронтальное взаимодействие со всей группой, работу в малых подгруппах (3–4 человека), а также выполнение индивидуальных и групповых упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы включает наличие просторного помещения, достаточного для комфортной работы всей группы; коврики для йоги, подушки для сидения и пледы; телевизор, смартфон, аудиоколонка; раздаточные материалы, блокноты и письменные принадлежности.

Участниками программы являются специалисты помогающих профессий в возрасте от 24 лет, заинтересованные в развитии собственной эмоциональной устойчивости и профессиональных компетенций.

Программа, направленная на развитие эмоциональной устойчивости у специалистов, структурирована на три взаимосвязанные части:

1. Вводный этап, включающий обозначение ключевой проблемы, цели работы и проведение подготовительных упражнений.
2. Основной этап, который занимает значительную часть времени и содержит практические задания, обсуждения и основные техники работы.
3. Заключительный этап, предусматривающий подведение итогов, осмысление полученного опыта и фиксирование достигнутых изменений.

Занятия проводились один раз в неделю, продолжительность каждой встречи составляла 60 минут. В промежутках между сессиями участники выполняли самостоятельные задания, направленные на закрепление полученных навыков. Общая длительность программы составила восемь недель и включала восемь последовательных занятий.

На первом занятии участникам была представлена информация об особенностях эмоциональной устойчивости, о целях и задачах программы, а также о доступных способах психологической самопомощи. В ходе последующих встреч рассматривались и осваивались методы направленной тренировки, включая прогрессивное мышечное расслабление, элементы аутогенной тренировки, дыхательные практики, упражнения на развитие концентрации внимания, а также техники, направленные на повышение эмоциональной стабильности и профилактику стрессовых состояний.

Содержание программы:

Занятие 1.

Цель: создание спокойной, располагающей атмосферы, установление доверительного стиля общения, знакомство участников друг с другом, обсуждение и принятие групповых правил, а также представление общей структуры программы.

Установление правил групповой работы включает следующие положения:

- поощрение искреннего и открытого общения, при котором участники могут выражать свои чувства без опасения быть оценёнными или непонятыми;
- поддержка развития сильных сторон личности: в ходе взаимодействия участники стараются замечать и отмечать положительные качества друг друга;
- ориентация на принцип «здесь и сейчас», предполагающий обсуждение актуальных переживаний и состояний;
- соблюдение конфиденциальности, гарантирующее безопасность личной информации участников;
- активное взаимодействие в группе: участникам рекомендуется включаться в обсуждения, не замыкаться в себе даже при столкновении с новой или эмоционально сложной информацией;
- уважение к говорящему, выражающееся в внимательном слушании, недопущении перебивания и обесценивания;
- поддержание доброжелательности и открытости в отношении друг друга.

Принятые правила размещаются на видном и доступном месте, чтобы каждый участник мог к ним обращаться в процессе работы.

#### Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Назначение упражнения: создание первичного контакта между участниками через безопасное телесное взаимодействие, что способствует снижению напряжения и формированию доверительной атмосферы.

Ход упражнения. Ведущий предлагает участникам отказаться от привычных форм приветствия и попробовать поприветствовать друг друга необычным способом. В качестве примера могут быть предложены лёгкие соприкосновения ладонями, плечами, предплечьями или иные варианты, комфортные для обоих партнёров. После нескольких демонстраций участникам предоставляется возможность придумать собственные способы

приветствия, отражающие их внутреннее состояние или настроение. Это способствует раскрепощению и формирует атмосферу игрового контакта.

Упражнение «Наши ожидания».

Задача упражнения: помочь участникам осознать свои внутренние мотивы, настройки и цели участия в программе; повысить степень включённости, ответственности и рефлексивности; создать ориентир для последующего сравнения первоначальных ожиданий с итоговыми результатами работы.

Ход упражнения. Перед началом практической части участникам предлагается коротко задуматься о том, что именно они ожидают получить от тренинга и что готовы вложить в групповую работу. Ведущий задаёт вопросы: «Чего вы ждёте от участия?», «Какие усилия готовы приложить?». Каждый участник фиксирует свои ответы письменно. После этого желающие могут поделиться своим видением с группой, что способствует формированию доверительной атмосферы и взаимного понимания. Ведущий подчёркивает, что по ходу программы ожидания могут изменяться, а в завершении у каждого будет возможность сравнить начальные установки с реальными результатами.

Упражнение «Осознание тела».

Ожидаемый результат: повышение телесной осознанности и способности фиксировать текущее физическое состояние.

Ход упражнения. Участник становится в устойчивую позу, распределяя вес на обе стопы, закрывает глаза и переводит внимание внутрь тела. Он наблюдает свои ощущения: напряжение, расслабление, тепло, дыхание, ритм, положение частей тела. Задача - просто заметить, что происходит «здесь и сейчас», не оценивая и не пытаясь что-либо изменить. Это упражнение помогает участникам лучше понимать собственные реакции и состояние перед началом групповой работы.

Упражнение «Карусель общения».

Цель: снизить эмоциональное напряжение, активизировать внутренние ресурсы, укрепить навык саморегуляции через лёгкие эмоционально-смысловые высказывания; сформировать атмосферу принятия и открытости.

Ход упражнения. Участники становятся в круг. Ведущий поочередно задаёт незаконченные фразы, которые каждый участник завершает по-своему. Например:

«Я люблю...».

«Меня радует...».

«Мне бывает грустно, когда...».

«Я сержусь, когда...».

Такая форма помогает мягко переходить от простого общения к затрагиванию своих чувств, расширяет эмоциональную выразительность и улучшает качество группового контакта.

Упражнение «Гладь озера».

Ожидаемый результат: стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня психической и телесной напряжённости и формирование опыта самонастройки через визуализацию.

Инструкция ведущего. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и представить себе поверхность озера в состоянии полного штиля. Вода зеркально отражает небо, облака и деревья. Участники мысленно «соединяются» с этим образом, позволяя себе погрузиться в ощущение покоя, прозрачности и внутренней тишины. Несколько минут визуализации помогают стабилизировать эмоциональный фон и настроить тело на спокойное присутствие.

Заключительная часть. Рефлексия.

Цель: создать завершённость групповой работы, укрепить атмосферу поддержки, доверия и взаимного принятия; стимулировать развитие

навыков благодарности и осознанной обратной связи; закрепить положительный эмоциональный опыт.

Ход завершающей практики. Участники становятся в общий круг. Ведущий приглашает каждого выразить благодарность группе или отдельным участникам за совместную работу. Организуется небольшая церемония: по очереди один из участников выходит в центр, другой подходит к нему, благодарит за вклад и берёт за руку. Затем к ним присоединяются остальные, постепенно создавая внутренний круг, который становится всё шире. В финале все участники соединяются в единое кольцо, символизирующее общность, поддержку и завершённость совместного процесса.

#### Занятие 2.

Цель занятия заключается в том, чтобы помочь участникам признать и принимать собственные негативные эмоции, а также освоить ряд практических методов, направленных на снижение внутреннего напряжения и достижение большего эмоционального комфорта.

#### Креативное приветствие.

Назначение приветствия: создание непринуждённой атмосферы, снятие первичного напряжения, развитие креативности и чувства юмора, установление первого контакта между участниками.

#### Упражнение «Список эмоций».

Цель: развитие эмоциональной осознанности, расширение эмоционального словаря, умение идентифицировать и называть собственные эмоции, повышение уровня самопонимания.

#### Упражнение «Передача чувств».

Цель: развитие эмпатии, навыков невербального общения и способности к распознаванию эмоций другого человека; укрепление межличностного взаимодействия в группе.

#### Упражнение «Рассмеши коллегу».

Цель: снижение психологического напряжения и скованности, создание положительного эмоционального фона, активизация чувства юмора и лёгкости в общении.

Упражнение «Руки».

Цель: развитие телесной осознанности, углубление контакта с собой и другими через тактильное взаимодействие; формирование доверия и принятия в группе.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: развитие доверия и командного взаимодействия, укрепление чувства ответственности за другого, тренировка навыков координации и чувствительности к потребностям партнера.

Занятие 3.

Цель занятия заключается в исследовании и уточнении способов управления собственными эмоциональными состояниями, а также в расширении личного арсенала приёмов, позволяющих поддерживать внутреннее равновесие в различных жизненных ситуациях.

Приветствие участников.

Цель: создание положительного настроения на работу, формирование атмосферы уважения, внимания и включённости в групповое взаимодействие с самого начала занятия.

Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса».

Цель: актуализация имеющихся знаний и опыта участников, формирование общей базы стратегий саморегуляции, стимулирование к обмену мнениями и активному включению в тему тренинга.

Упражнение «Отдых».

Цель: снижение психоэмоционального и физического напряжения, освоение простых техник расслабления, формирование навыков саморегуляции через телесное восприятие отдыха.

Упражнение «Чувство».

Цель заключается в развитии умения распознавать и выражать собственные эмоции. Ведущий предлагает участникам сосредоточиться на актуальном чувстве, попытаться его назвать, описать или обозначить жестом. Такая работа усиливает способность к эмоциональной саморефлексии, развивает внимательность к внутренним переживаниям и способствует увеличению эмоционального словаря.

Упражнение «Лава – айсберг».

Цель упражнения, это развитие осознанности ощущений, умение переключаться между напряжением и расслаблением, управление внутренним состоянием.

Рефлексия.

Цель: осмысление полученного опыта, формирование выводов о личных открытиях, укрепление эффекта тренинга и закрепление навыков саморегуляции через проговаривание и обмен впечатлениями.

Занятие 4.

Цель: ознакомление с приемами урегулирования эмоциональных состояний.

Приветствие собравшихся.

Цель: создание благоприятной атмосферы для начала работы, настрой на групповое взаимодействие, формирование ощущения включённости и открытости у участников.

Упражнение «Замок».

Цель: развитие доверия и командного взаимодействия, телесная осознанность и координация, формирование чувства поддержки и безопасности в группе.

Упражнение «Ресурс».

Цель: актуализация внутренних источников поддержки и устойчивости, развитие навыков обращения к личным ресурсам в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе.

Упражнение «Передышка».

Цель: освоение навыков краткосрочной саморегуляции и эмоциональной разгрузки, восстановление внутреннего равновесия через дыхание и телесное расслабление.

Упражнение «Стратегии самопомощи».

Цель: осознание и структурирование личных способов преодоления стресса, расширение арсенала техник самопомощи, формирование осознанного подхода к заботе о себе.

Рефлексия.

Цель: закрепление полученного опыта, осмысление личных инсайтов и открытий, формирование позитивного завершения тренинга и готовности применять полученные навыки в практике.

Занятие 5.

Цель: уменьшение эмоционального напряжения

Упражнение: «Молчаливое приветствие».

Цель: установление невербального контакта между участниками, развитие внимательности к другому, создание доверительной атмосферы и включение в групповую динамику.

Упражнение «Голосовая разрядка».

Цель: снятие эмоционального и голосового напряжения, освобождение зажатости в теле и голосе, развитие способности к выражению эмоций через голос, повышение уровня энергичности и раскованности.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля).

Цель: развитие телесной осознанности и саморегуляции через управление мышечным тонусом, обучение расслаблению и активизации тела по запросу, снижение уровня мышечного напряжения.

Упражнение «Калоши счастья».

Цель: активация позитивного восприятия, развитие воображения и умения находить радость в простых вещах, переключение внимания с негативных переживаний на ресурсные состояния.

Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее».

Цель: создание позитивного эмоционального завершения занятия, формирование атмосферы поддержки и доброжелательности, закрепление положительного опыта участия в группе.

Занятие 6.

Цель занятия состоит в снижении интенсивности негативных эмоций, формировании более позитивного отношения к себе.

Упражнение «Знакомство в двойках».

Цель: установление личного контакта между участниками, создание доверительной атмосферы, формирование положительного начала взаимодействия и включение в групповую работу.

Упражнение «Концентрация на счете».

Цель: развитие навыков концентрации внимания, снижение внутренней суетливости, тренировка способности к сосредоточению и контролю над мыслями.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете».

Цель: формирование устойчивости внимания, развитие навыков эмоциональной нейтральности и самонаблюдения, обучение саморегуляции через фокусировку на внешнем объекте.

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости).

Цель: развитие уверенности в себе и позитивного восприятия собственной личности, активация внутреннего ресурса, повышение самооценки через творческое самовыражение и принятие роли.

Рефлексия «Мне сегодня...».

Цель: осмысление личного опыта участия в занятии, закрепление эмоциональных и смысловых результатов, формирование завершённости и позитивного послевкусыя от совместной работы.

Занятие 7.

Цель: повышение самооценки, формирование «локус-контроля»

Упражнение «Эхо».

Цель: развитие навыков активного слушания, укрепление коммуникации в группе, тренировка внимания и восприятия через повторение и имитацию, улучшение восприятия невербальных сигналов.

Упражнение «Достоинства».

Цель: повышение самооценки и уверенности участников, осознание своих сильных сторон, укрепление положительного восприятия себя, развитие способности ценить свои качества и достижения.

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: снижение напряжения и зажатости в теле и голосе, развитие голосовой гибкости и выразительности, улучшение саморегуляции через работу с дыханием и голосом.

Упражнение «Зажимы по кругу».

Цель: осознание телесных зажимов и блокировок, работа с расслаблением и освобождением напряжённых мышц, развитие чувства телесной осознанности и координации.

Рефлексия «Сигнал».

Цель: закрепление полученного опыта, осознание личных изменений и ощущений, завершение упражнения через обмен личными впечатлениями и чувствами, укрепление связи с собственными внутренними сигналами и реакциями.

Занятие 8.

Цель: создание позитивной атмосферы для начала работы, установление контакта между участниками, подготовка к активному включению в процесс тренинга.

Упражнение «Пирог».

Цель: формирование группы и сплочённости, активизация участников, развитие навыков работы в команде через совместное выполнение задания, обмен идеями и сотрудничество.

Упражнение «Чемодан».

Цель: развитие осознанности и самоотражения, обучение управлению своими мыслями и переживаниями, определение приоритетов и ресурсных состояний, освобождение от излишнего напряжения.

Рефлексия «Мне сегодня...».

Цель: осмысление пережитого опыта, возможность поделиться своими ощущениями и выводами, закрепление полученного эмоционального и когнитивного опыта, повышение осознания собственных изменений и роста.

Подведение итогов.

Цель: закрепление результатов тренинга, подведение итогов работы, благодарность участникам, формирование планов на будущее, укрепление позитивного настроения и мотивации к дальнейшему развитию.

Завершение программы.

По итогам работы была разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий с использованием методов телесно-ориентированной терапии.

Программа состоит из 8 занятий, длительностью 60 минут каждое, проводилась 1 раз в неделю на протяжении двух месяцев. В программе приняли участие все испытуемые.

### 3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования

По завершении реализации программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии было проведено повторное диагностическое обследование с использованием тех же методик, что применялись на исходном этапе.

Сопоставление результатов исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, полученных по тесту «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильина до и после участия в программе приведено на рисунке 6 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

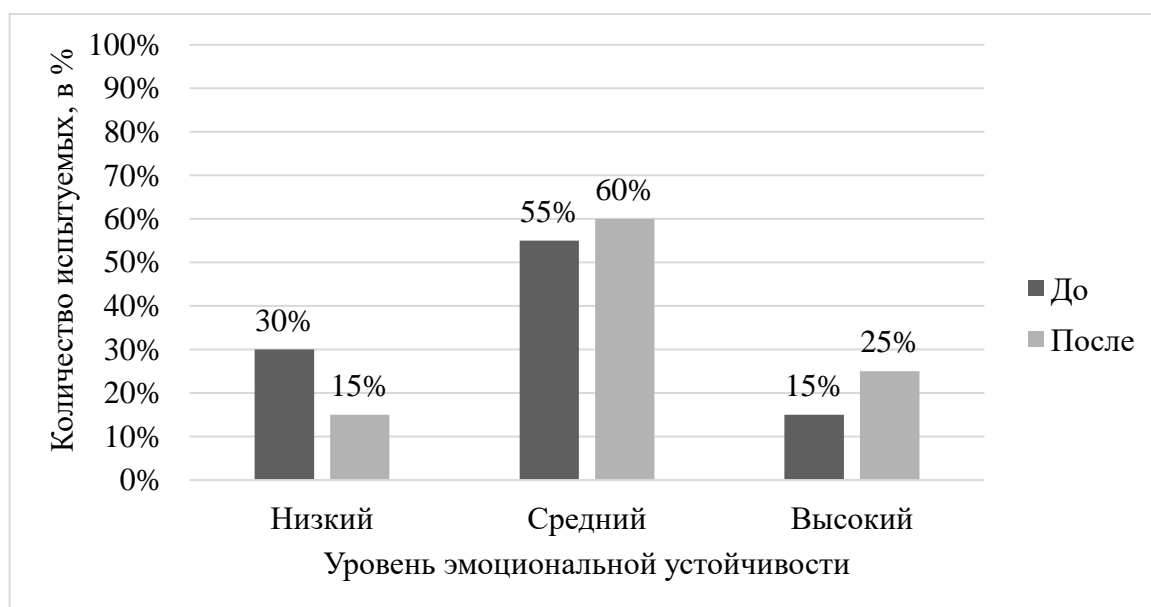


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина до и после реализации программы

Как видно из данных рисунка 6, доля участников с низким уровнем эмоциональной устойчивости уменьшилась с 30 % (6 человек) до 15 % (3 человека). Зафиксированная динамика позволяет говорить о положительных изменениях в группе, что проведённая работа способствовала повышению способности участников справляться с эмоциональными трудностями. Это может быть связано с обучением методам саморегуляции, стрессоустойчивости или эффективными

психотерапевтическими подходами, что позволило уменьшить количество людей, испытывающих значительные сложности в эмоциональном плане.

Количество испытуемых, характеризующихся средним уровнем, выросло с 55 % (11 человек) до 60 % (12 человек), полученные данные указывают на то, что больше людей стали демонстрировать уверенность в контроле своих эмоций и реакций на стрессовые ситуации. Это также может быть результатом воздействия тренингов или других программ развития, направленных на повышение эмоциональной саморегуляции. Средний уровень указывает на достаточно хороший уровень устойчивости, но еще есть пространство для дальнейшего роста и развития.

Количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 15 % (3 человека) до 25 % (5 человек), что указывает на положительные изменения в способностях участников справляться с сильными эмоциями и стрессом. Это может свидетельствовать о том, что участники программы научились эффективно использовать стратегии для управления своими эмоциями, таких как осознанность, телесно-ориентированная терапия или другие методы психоэмоциональной поддержки. Это увеличение показывает, что количество людей с высокоразвитыми навыками эмоциональной устойчивости возросло, и они более эффективно справляются с жизненными трудностями.

Таким образом, данные изменения показывают положительную динамику в эмоциональной устойчивости участников, что свидетельствует о прогрессе в освоении техник, способствующих улучшению саморегуляции и способности справляться с эмоциональными вызовами.

Результаты, исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, полученные по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) на этапах до и после

реализации программы, представлены на рисунке 7 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

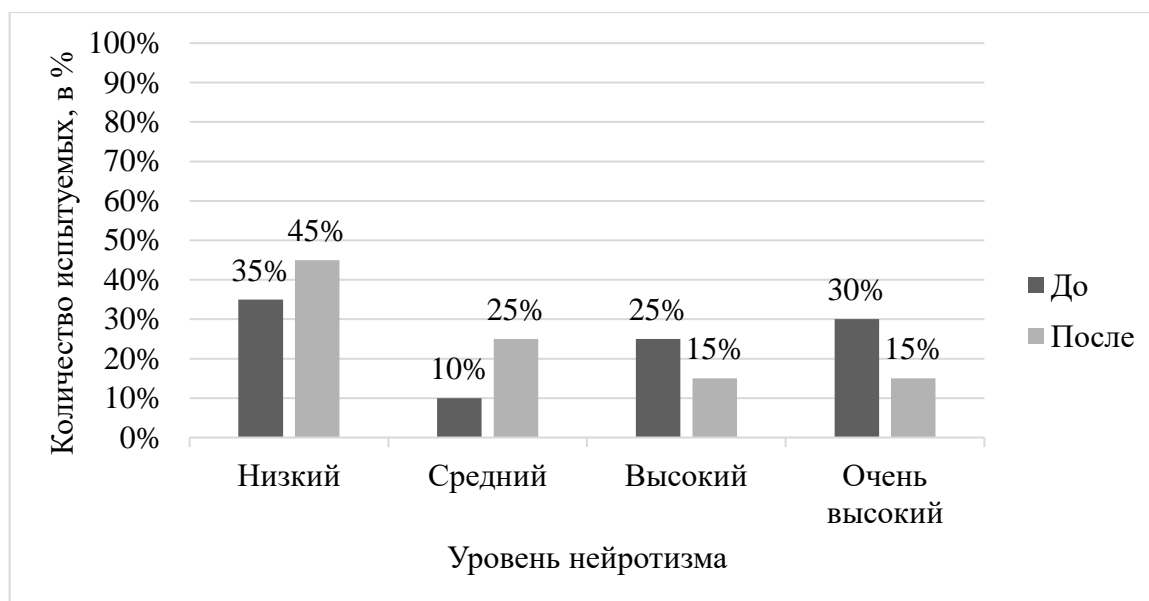


Рисунок 7 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) до и после реализации программы

Как следует из рисунка 7, число участников с низким уровнем нейротизма увеличилось с 35 % (7 человек) до 45 % (9 человек). Данная тенденция свидетельствует о снижении выраженности эмоциональной реактивности участников в условиях стрессового воздействия. Это может быть связано с улучшением их психоэмоционального состояния, получением навыков контроля над своими эмоциями или уменьшением тревожности и раздражительности. Возможно, в процессе работы с ними удалось снизить уровень нервозности и повысить внутреннюю устойчивость.

Количество испытуемых с высоким уровнем нейротизма снизилось с 25 % (5 человек) до 15 % (3 человека), это говорит о том, что эти испытуемые смогли уменьшить свою склонность к тревожности и эмоциональной нестабильности. Этот результат может говорить о том, что они научились более эффективно управлять своими эмоциями, возможно, благодаря психотерапевтическим методам, тренингам по снижению стресса

или другим способам эмоциональной саморегуляции. Это снижение может также указывать на улучшение общего психоэмоционального состояния этих людей.

Количество испытуемых с очень высоким уровнем нейротизма снизилось с 30 % (6 человек) до 15 % (3 человека), это говорит о том, что эти участники, вероятно, переживали высокую эмоциональную лабильность и сильные реакции на стресс, но теперь их состояние улучшилось. Это может быть результатом эффективных психотерапевтических вмешательств, практик осознанности, антистрессовых тренингов или других методов, направленных на снижение уровня тревожности и нервозности. Такое снижение свидетельствует о том, что у испытуемых произошло значительное улучшение в плане психоэмоциональной устойчивости и способности справляться с интенсивными эмоциями.

Таким образом, изменения в уровне нейротизма показывают положительную динамику в психоэмоциональном состоянии участников.

Снижение числа людей с высокими уровнями нейротизма и повышение числа с низким уровнем могут быть результатом успешных вмешательств и тренингов, направленных на улучшение психоэмоционального здоровья и уменьшение уровня тревожности.

Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»), полученные до и после реализации программы, представлены на рисунке 8 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

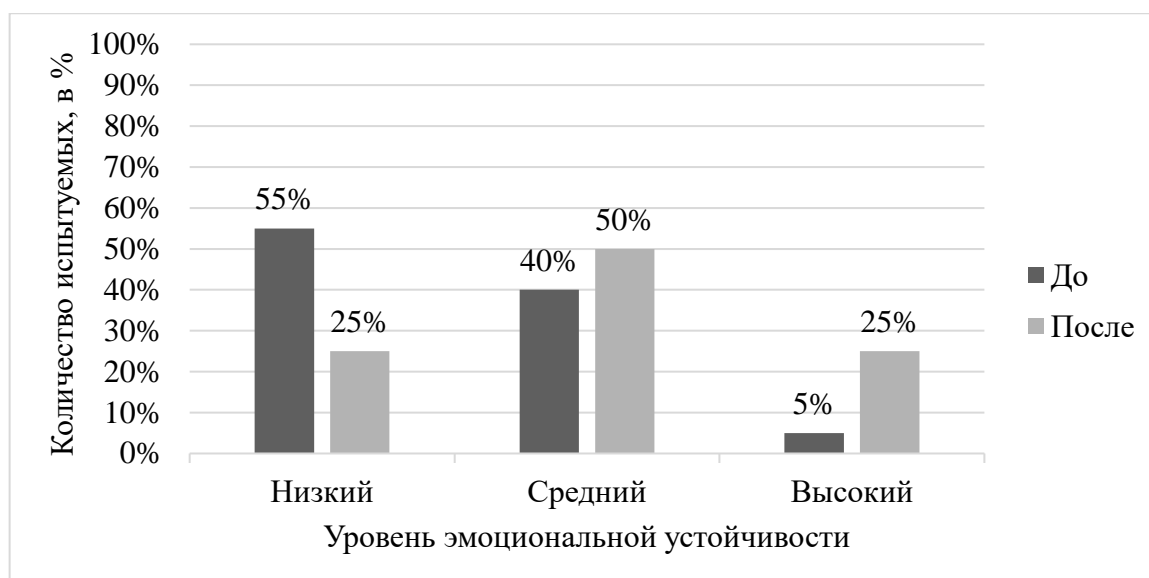


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С») до и после реализации программы

По данным рисунка 8, количество участников с низким уровнем эмоциональной устойчивости уменьшилось с 55 % (11 человек) до 25 % (5 человек). Это позволяет предположить, что в группе выросла способность к более стабильному эмоциональному реагированию и самоконтролю в стрессовых ситуациях. Это может свидетельствовать о положительном влиянии коррекционной или развивающей программы, направленной на повышение эмоциональной саморегуляции. Участники, вероятно, стали более устойчивыми к внешним раздражителям и научились справляться с негативными эмоциональными состояниями.

Доля испытуемых со средним уровнем эмоциональной устойчивости увеличилась с 40 % (8 человек) до 50 % (10 человек). Данная динамика может свидетельствовать о позитивных изменениях у части участников: они уже не находятся в зоне риска (низкий уровень), но ещё не достигли максимально высокого уровня устойчивости. Это может указывать на формирование стабильных навыков адаптации и регулирования эмоций, а также на постепенное укрепление психологической устойчивости.

Возможно, они находятся на пути к достижению высокого уровня эмоциональной зрелости.

Количество испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости выросло с 5 % (1 человек) до 25 % (5 человек), что свидетельствует о значительном улучшении их способности эффективно справляться с эмоциональными и стрессовыми ситуациями. Эти участники демонстрируют зрелость, внутреннее равновесие и высокий уровень саморегуляции. Данные изменения указывают на то, что вмешательства, тренинги или иные формы поддержки оказали мощное позитивное влияние, позволив ряду участников достичь высокого уровня эмоциональной устойчивости.

В целом, наблюдаемая динамика говорит о ярко выраженном прогрессе в эмоциональном развитии испытуемых, снижении количества людей с низкой устойчивостью и росте числа тех, кто демонстрирует средние и высокие показатели. Это отражает успешность проведённой работы по развитию эмоциональной компетентности.

Обобщение полученных результатов позволяет говорить о выраженной положительной динамике в эмоциональном состоянии участников. Отмечается устойчивое снижение числа специалистов, демонстрировавших низкий уровень эмоциональной устойчивости до начала программы, и одновременный рост доли тех, чьи показатели перешли в диапазон средних и высоких значений. Эти изменения указывают на эффективность проведенных мероприятий, направленных на развитие навыков эмоциональной саморегуляции, повышение стрессоустойчивости и формирование психологической стабильности.

Полученные результаты подтверждают, что значительная часть испытуемых продвинулась в направлении укрепления своего эмоционального состояния, что может способствовать их более успешному взаимодействию в социальной и профессиональной среде.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильина. В рамках статистического анализа были сформулированы следующие гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий превосходит интенсивность сдвигов в направлении её повышения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивность сдвигов в направлении её повышения. Результаты расчётов представлены на рисунке 9.

$$T_{кр} = 43 \ (p \leq 0.01); \ T_{кр} = 60 \ (p \leq 0.05)$$

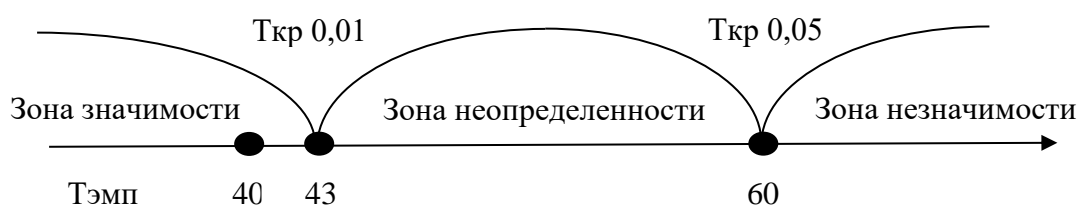


Рисунок 9 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня эмоциональной устойчивости по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина

В ходе расчётов установлено, что эмпирическое значение критерия Вилкоксона составляет  $T_{эмп} = 40$ . При уровне значимости  $p \leq 0,01$  данный показатель попадает в область статистической значимости, что указывает на наличие достоверных различий между результатами первичной и повторной диагностики. Следовательно, после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости у специалистов помогающих профессий с использованием средств телесно-ориентированной терапии наблюдаются

статистически значимые изменения, что даёт основание принять гипотезу Н1.

Для оценки эффективности программы, направленной на формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, была проведена статистическая обработка результатов с использованием Т-критерия Вилкоксона. Анализ выполнялся на основании данных, полученных по методике «Личностный опросник Г. Ю. Айзенка» (ЕРІ) в ходе первичной и повторной диагностики. В рамках статистического анализа были сформулированы две исследовательские гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма у специалистов помогающих профессий превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня нейротизма не превосходит интенсивность сдвигов в направлении его повышения. Данные расчетов представлены на рисунке 10.

$T_{кр}=43$  ( $p \leq 0.01$ );  $T_{кр}=60$  ( $p \leq 0.05$ )

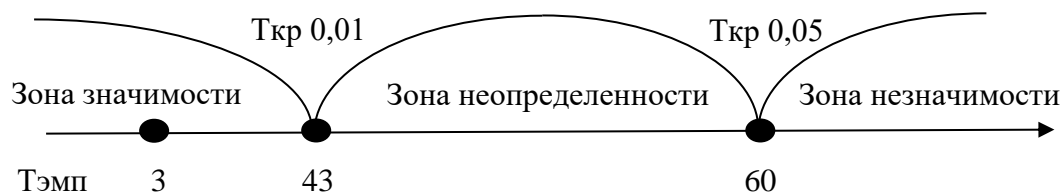


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня коллективистического типа восприятия группы по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ)

В результате статистической обработки установлено, что эмпирическое значение критерия Вилкоксона составляет  $T_{эмп} = 3$  и при уровне значимости  $p \leq 0,01$  относится к области статистической значимости. Это указывает на наличие достоверных различий между результатами первичной и повторной диагностики, проведённой до и после реализации программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов

помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии. Следовательно, выявленные изменения можно рассматривать как статистически значимые, что позволяет принять гипотезу Н1.

Для оценки эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии был проведён расчёт Т-критерия Вилкоксона на основе данных, полученных с использованием 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла (фактор «С»). В рамках статистического анализа были сформулированы две гипотезы:

Н0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости превосходит интенсивность сдвигов в направлении её повышения.

Н1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоциональной устойчивости не превосходит интенсивность сдвигов в направлении её повышения. Данные анализа изображены на рисунке 11.

$T_{кр}=43$  ( $p \leq 0.01$ );  $T_{кр}=60$  ( $p \leq 0.05$ )

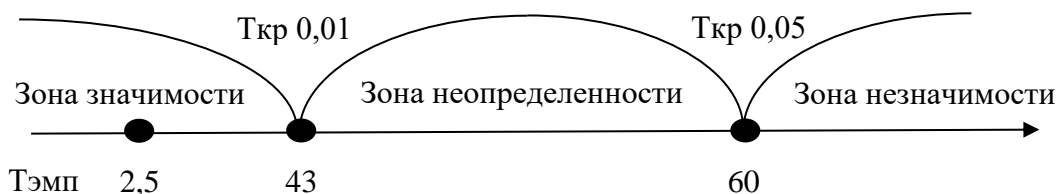


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня прагматического типа восприятия группы по методике 16-ти факторного личностного опросника Кеттелла (фактор «С»)

При анализе данных установлено, что эмпирическое значение критерия  $T_{эмп} = 2,5$  и при уровне значимости  $p \leq 0,01$  находится в области статистической значимости. Это позволяет сделать вывод о наличии статистически значимых сдвигов в уровне эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий после прохождения программы,

основанной на методах телесно-ориентированной терапии. Следовательно, результаты исследования подтверждают принятие гипотезы Н1.

На основании проведённого исследования подтверждена выдвинутая гипотеза о том, что формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий возможно при условии целенаправленной разработки и реализации психолого-педагогической программы средствами телесно-ориентированной терапии. Анализ полученных результатов выявил статистически значимые сдвиги в уровне эмоциональной устойчивости участников, что свидетельствует о достоверности выявленной динамики.

Повторная диагностика, проведённая после завершения программы, позволила выявить устойчивое повышение показателей эмоциональной устойчивости. Сравнение первичных и повторных данных показало, что участники демонстрируют более высокий уровень саморегуляции при эмоциональных нагрузках, а также большую собранность и уверенность в профессиональных и социальных ситуациях. Полученные данные позволяют рассматривать предложенную программу как эффективный инструмент формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую исследовательскую гипотезу.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для практической реализации разработанной программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий была разработана технологическая карта, отражающая порядок и условия её внедрения с опорой на методы телесно-ориентированной терапии. Данная карта отражает структурированную последовательность действий, необходимую для реализации программы, и позволяет увидеть

общую логику и алгоритм её внедрения в профессиональную деятельность. В процессе разработки технологической карты были выделены семь последовательных этапов:

1. Целеполагание внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

На данном этапе формулируются цели и задачи программы, определяются направления и содержание формирующей работы. Проводится анализ актуальности проблемы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий. Разрабатывается общий план внедрения, включая временные границы и ожидаемые результаты.

Цель этапа: определить стратегию и структуру реализации программы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1 неделя.

2. Формирование положительной установки на внедрения программы.

Этап направлен на создание мотивации у специалистов помогающих профессий к участию в программе. Особое внимание уделяется формированию понимания важности коррекции эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

Цель этапа: сформировать положительное отношение и готовность к реализации программы.

Основные формы работы: информационные встречи, презентации, индивидуальные беседы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1–2 недели.

3. Исследование предмета внедрения.

Происходит глубокое изучение феномена эмоциональной устойчивости, проводится диагностика уровня эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий. Анализируются полученные данные, выявляются группы риска. Также выбираются и адаптируются методики формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий.

Цель этапа: получить объективное представление о характере и степени выраженности эмоциональной устойчивости у специалистов помогающих профессий.

Методы: тестирование, анкетирование, изучение литературы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 2 недели.

#### 4. Пилотажное освоение программы.

Проводится апробация элементов программы в малой выборке с отдельными специалистами помогающих профессий. Формируется инициативная группа, проводится обсуждение первых результатов. На этом этапе возможно уточнение содержания программы на основе полученного опыта и создаёт возможность уточнить содержание программы и оценить применимость используемых методик в реальных условиях профессиональной деятельности.

Цель этапа: опробовать методы формирования на ограниченной выборке и оценить их эффективность.

Ответственные: педагог-психолог, инициативная группа.

Сроки: 1 месяц.

#### 5. Фронтальное внедрение программы.

На данном этапе программа реализуется в полном объёме со всеми специалистами помогающих профессий, определёнными для участия. Проводятся регулярные групповые занятия, обеспечивается психолого-педагогическое сопровождение, а также наблюдение за динамикой

изменений. Этап предполагает последовательное применение разработанных методик и их интеграцию в практическую деятельность участников.

Цель этапа: внедрение программы.

Формы работы: групповые тренинги, индивидуальные консультации.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 2 месяца.

6. Этап совершенствования работы по реализации программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

На данном этапе проводится анализ промежуточных данных, полученных в процессе реализации программы, уточняются применяемые методики и условия их использования. Осуществляется методическое сопровождение, направленное на повышение эффективности программы и адаптацию её элементов под потребности участников. Создаются условия для устойчивого применения программы в профессиональной среде специалистов.

Цель этапа: повысить качество и результативность работы по формированию эмоциональной устойчивости.

Формы работы: методические семинары, супервизии, обмен профессиональным опытом.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1 месяц.

7. Этап распространения опыта реализации программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

8. Заключительный этап включает систематизацию и обобщение полученных результатов, выделение наиболее эффективных практик и распространение их за пределами основной группы участников.

Предполагается проведение выступлений, мастер-классов, подготовка методических рекомендаций и материалов, которые могут быть использованы другими педагогами-психологами и учреждениями.

Цель этапа: передать апробированные методы и успешные практики другим специалистам и организациям.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: по мере готовности и накопления опыта.

Далее представим рекомендации специалистам помогающих профессий по формированию эмоциональной устойчивости:

Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом представляет собой ключевое направление в поддержании внутреннего баланса и эмоциональной устойчивости специалиста. В условиях постоянных эмоциональных нагрузок, характерных для профессий, связанных с оказанием помощи другим, крайне важно овладевать инструментами, позволяющими своевременно снижать уровень внутреннего напряжения и контролировать психофизиологическое состояние.

Одним из первых шагов может стать обучение базовым техникам осознанного дыхания. Это простая, но эффективная практика, суть которой заключается в фокусировке внимания на ритме вдоха и выдоха. При регулярном выполнении она способствует стабилизации сердечного ритма, снижению тревожности и улучшению концентрации. Рекомендуется делать дыхательные упражнения ежедневно, особенно в момент эмоционального переутомления или напряжённого общения [72, с. 74].

Использовать телесно-ориентированный подход как инструмент для укрепления эмоциональной устойчивости и психологической гибкости.

Одним из наиболее уместных и прикладных способов адаптации к внутренним и внешним стрессорам в профессиональной деятельности является использование принципов телесно-ориентированного подхода. Его

ключевая идея состоит в том, что эмоциональная реакция человека проявляется и поддерживается через телесные процессы (дыхание, мышечное напряжение, позу, ритм движений), а потому устойчивость усиливается через развитие телесной осознанности и навыков саморегуляции. Последовательная работа с телом позволяет своевременно снижать уровень внутреннего напряжения и восстанавливать более стабильное состояние в ситуациях эмоциональной нагрузки.

Умение распознавать телесные маркеры стресса и вовремя возвращаться в состояние опоры – это практический навык, который снижает выраженность эмоциональных колебаний и делает реакцию на трудности более устойчивой. В телесно-ориентированном подходе таким «маркером» могут выступать зажимы в плечевом поясе, поверхностное дыхание, напряжение челюсти, ощущение внутренней дрожи или «зажатости» в животе. Регулярные практики телесной саморегуляции (дыхательные техники, мягкое заземление, сканирование тела, работа с напряжением и расслаблением, восстановление контакта с опорой) позволяют специалисту быстрее возвращать ясность и внутренний баланс после эмоционально насыщенных взаимодействий. Применение таких техник в собственном профессиональном развитии выступает не разовой мерой, а устойчивой стратегией сохранения ресурса и профилактики истощения в работе специалиста помогающей профессии.

Развивать личностные ресурсы и устойчивые механизмы саморегуляции как основу профессиональной устойчивости.

В работе специалистов помогающих профессий неизбежно возникают эмоционально насыщенные, а порой и истощающие ситуации, связанные с высокой ответственностью, необходимостью быть включённым в переживания другого человека и постоянной необходимостью отклика на запрос. В этом контексте особенно важно формировать навыки телесной опоры и самоподдержки – способность возвращать себе устойчивость через

тело: выравнивать дыхание, распознавать и отпускать избыточное напряжение, ощущать опору и одновременно помнить о своих ресурсах, сильных сторонах и поддерживающем опыте.

Полезным инструментом может стать регулярное ведение так называемого «дневника достижений». Речь идет не только об отчетных результатах, но и о небольших успехах, достаточно субъективных, но значимых: удалось установить контакт с замкнутым клиентом, удалось проявить спокойствие в конфликтной ситуации, удалось сохранить внутреннее равновесие в интенсивный рабочий день. Фиксация даже таких эпизодов помогает выстраивать более стабильное внутреннее представление о себе как о компетентном, эффективном специалисте.

Развивая навыки телесной опоры и самоподдержки, специалист постепенно формирует внутренний «запас устойчивости» – состояние, к которому можно возвращаться в периоды эмоциональной нестабильности. Такой подход не отменяет трудности и не призывает «быть сильным любой ценой», но помогает проживать напряжение более конструктивно: через контакт с телом, восстановление дыхания и опоры, а также через вопросы «что сейчас происходит со мной в теле», «какой шаг поможет мне стабилизироваться», «на какой опыт и ресурсы я могу опереться в этот момент».

Регулярно отслеживать собственное эмоциональное состояние: путь к самопониманию и профессиональной устойчивости.

Одним из важнейших аспектов эмоциональной устойчивости специалистов, работающих в системе «человек-человек», является умение вовремя замечать и осознавать, что происходит внутри. Эмоции – это не просто реакции на ситуацию, а сигналы, указывающие на важные внутренние потребности. Игнорирование этих сигналов, а тем более привычка «заглушать» эмоции ради продуктивности или из ощущения профессионального долга, в долгосрочной перспективе может привести к

хроническому напряжению, выгоранию и утрате удовлетворенности от работы.

Осознанное отслеживание эмоций не означает постоянную саморефлексию или фиксацию на себе, а скорее предполагает создание внутренней практики ежедневной «проверки связи с собой». Это можно сравнить с рутинной зарядкой, несколько минут внимания к эмоциональному фону в течение дня позволяют оперативно выявлять изменения в настроении и предотвращать его накопление до критических уровней.

Развивать навыки саморегуляции: телесные и психоэмоциональные практики как основа устойчивости и внутреннего равновесия.

В условиях напряженной и психологически насыщенной профессиональной деятельности специалисты помогающих профессий часто сталкиваются с необходимостью сохранять устойчивость перед лицом чужих переживаний, тревог и эмоциональных состояний. Каждый рабочий день наполнен диалогами, задачами, запросами и все это требует внимательного, чувствительного и тонкого отклика. В таких условиях личные ресурсы специалиста могут быстро истощаться, если не уделять достаточного внимания восстановлению. Именно по этой причине развитие навыков саморегуляции стало неотъемлемым элементом профилактики профессионального выгорания и поддержания баланса между работой и личным благополучием.

Саморегуляция – это способность человека управлять своими физиологическими и эмоциональными состояниями осознанно, без подавления. Эта способность не возникает сама по себе, но может быть последовательно развита через систематическую практику. Одним из наиболее доступных инструментов в этом направлении являются дыхательные упражнения.

Развитие навыков саморегуляции требует времени и практики, однако при систематическом подходе эти инструменты становятся надежным методом самоподдержки. Подобные практики – это не вспомогательный элемент, а один из центральных компонентов профессиональной устойчивости и длительного присутствия в эмоционально значимой сфере деятельности.

Поддерживать профессиональные границы: основа сохранения внутреннего баланса и ресурсного состояния.

Разделение личного и рабочего пространства – один из ключевых аспектов психологической устойчивости специалистов, занятых в помогающих профессиях. Именно четкие профессиональные границы позволяют не только сохранять энергию и предотвратить эмоциональное выгорание, но и выстраивать зрелые отношения с клиентами, коллегами и самой профессией в целом [56, с. 57].

Искать и принимать поддержку: ответственная позиция зрелого профессионала.

Работа в помогающих профессиях предполагает высокую степень эмоционального вовлечения, постоянный контакт с переживаниями других людей и нередко – психологическое напряжение. В таких условиях особенно важно не оставаться в профессиональной изоляции. Открытость к получению поддержки – не свидетельство слабости, а, наоборот, признак зрелости и заботы о качестве своей работы.

Один из ключевых ресурсов – это участие в регулярных супервизиях. Возможность обсудить сложные случаи, получить обратную связь от более опытного специалиста помогает не только найти профессиональные решения, но и эмоционально разгрузиться. Супервизия дает пространство для рефлексии, нормализации чувств, обсуждения этических дилемм и укрепляет профессиональную идентичность [61, с. 53].

Развивать эмоциональный интеллект и осознавать влияющие установки: путь к профессиональной устойчивости и внутренней честности.

Одним из важнейших факторов сохранения устойчивости в помогающей деятельности является высокий уровень эмоционального интеллекта – способности осознавать собственные эмоции, точно их называть, понимать их причины и уметь разумно выражать или регулировать свое состояние. Это также включает в себя способность замечать эмоциональные состояния других людей, глубже понимать их мотивацию и действовать с учётом эмоционального фона общения [71, с. 88].

Для специалистов помогающих профессий высокий эмоциональный интеллект – это не роскошь, а профессиональная необходимость. Чтобы эффективно взаимодействовать с клиентами, особенно в трудных или конфликтных ситуациях, важно не только уметь эмпатично слушать, но и сохранять четкое осознание собственных эмоциональных реакций.

Например, распознать момент, когда раздражение или усталость начинают вмешиваться в процесс, и выбрать, как экологично на это откликнуться [70, с. 179].

Соблюдать режим и баланс нагрузок: забота о теле как основа эмоциональной устойчивости. Для специалистов помогающих профессий физическое и эмоциональное состояния тесно взаимосвязаны. Часто, увлекаясь профессиональной задачей, человек не замечает, как накапливается усталость, меняется ритм сна, снижается качество питания и почти полностью исчезает отдых. Однако пренебрежение базовыми физиологическими потребностями со временем неизбежно приводит к снижению концентрации, эмоциональной чувствительности и способности восстанавливаться после стресса.

Регулярный режим сна и отдыха – это не просто пункт в списке рекомендаций, а жизненно важная основа для поддержания стабильности.

Невыспавшийся человек становится более раздражительным, менее терпеливым и хуже управляет своими мыслями и эмоциями. Особенно важно понимать, что хронический недосып и переутомление могут формироваться постепенно и накапливаться незаметно, а их последствия сказываются на качестве работы, уровне эмпатии и способности к сопереживанию [44, с. 29].

Позволять себе отдых и восстановление: не роскошь, а необходимость для профессионального и личного равновесия. В ритме современной жизни и помогающей практики легко оказаться в потоке бесконечной занятости. Часто специалисты осознанно или бессознательно откладывают отдых на «потом»: когда завершатся проекты, утихнет напряжение или появится свободное время. Однако практика показывает, что это «потом» может не наступать неделями или даже месяцами. Без запланированных периодов восстановления даже самый мотивированный человек рискует истощиться.

Отдых – это не просто отсутствие деятельности. Это активная забота о себе, возможность перезагрузки и наполнения. Планирование времени для хобби, занятий, приносящих удовольствие, общения с близкими и эмоционально значимыми людьми – это не менее важно, чем участие в супервизиях или повышение квалификации. Эти активности подпитывают эмоциональную сферу, возвращают ощущение «живости», творчества и связи с собой.

Отдельное место в жизни специалиста должно занимать творчество – любое занятие, выходящее за рамки функционального: рисование, музыка, кулинария, садоводство, письмо, фотография. Творчество не требует продуктивности или результата – его ценность в самом процессе, в свободе самовыражения, в удовольствии от взаимодействия с материалом, формами и смыслами [59, с. 103].

Таким образом, в рамках исследования были выделены и описаны семь этапов внедрения программы формирования эмоциональной

устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии. Этапы выстроены в единую логическую последовательность: каждый последующий шаг опирается на результаты предыдущего, что обеспечивает целостность, преемственность и управляемость процесса внедрения. Реализация программы в заданной последовательности позволяет создать организационные и методические условия, необходимые для достижения планируемых результатов и повышения эффективности практического применения разработанной модели. Наряду с этим были сформулированы рекомендации для специалистов помогающих профессий, направленные на укрепление эмоциональной устойчивости, профилактику эмоционального истощения и поддержание профессионального благополучия.

#### Выводы по 3 главе

На констатирующем этапе исследования были получены исходные данные об уровне эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, после чего была сформирована исследовательская группа численностью 20 человек. Далее, исходя из задач работы и анализа научных публикаций по проблеме эмоциональной устойчивости, была разработана программа, ориентированная на её развитие средствами телесно-ориентированной терапии.

Программа была выстроена как последовательная работа с эмоциональными состояниями участника в профессиональном контексте. В ходе занятий внимание уделялось укреплению эмоциональной стабильности и расширению навыков саморегуляции, развитию способности замечать и корректно проживать эмоциональные реакции, а также повышению осознанности в сфере взаимодействия с окружающими. Отдельный акцент делался на формировании более устойчивых

поведенческих стратегий и самоконтроля в ситуациях напряжения и стресса, которые типичны для помогающих профессий.

После завершения программы было организовано повторное диагностическое обследование с использованием тех же методик, что применялись на исходном (констатирующем) этапе, что позволило корректно сопоставить результаты «до» и «после» и оценить динамику показателей.

По тесту «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина получены изменения распределения уровней эмоциональной устойчивости. Количество испытуемых с низким уровнем снизилось с 30 % (6 человек) до 15 % (3 человека). Число участников со средним уровнем увеличилось с 55 % (11 человек) до 60 % (12 человек). Одновременно возросла доля испытуемых с высоким уровнем эмоциональной устойчивости – с 15 % (3 человека) до 25 % (5 человек). Таким образом, по данной методике наблюдается сдвиг в сторону более благоприятных уровней эмоциональной устойчивости в исследуемой группе.

По методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) выявлена динамика показателей нейротизма. Количество испытуемых с низким уровнем нейротизма увеличилось с 35 % (7 человек) до 45 % (9 человек), а со средним уровнем – с 10 % (2 человека) до 25 % (5 человек). При этом доля участников с высоким уровнем нейротизма уменьшилась с 25 % (5 человек) до 15 % (3 человека), а с очень высоким уровнем – с 30 % (6 человек) до 15 % (3 человека). Полученные данные отражают снижение доли выражено неблагоприятных значений нейротизма и увеличение доли более умеренных уровней в структуре выборки.

По результатам 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С») также отмечены изменения в распределении уровней эмоциональной устойчивости. Количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось с 55 % (11 человек) до 25 % (5 человек). Количество

участников со средним уровнем возросло с 40 % (8 человек) до 50 % (10 человек). Доля испытуемых с высоким уровнем увеличилась с 5 % (1 человек) до 25 % (5 человек). В целом динамика по данной методике указывает на перераспределение результатов в сторону более устойчивого эмоционального функционирования.

Для проверки гипотезы использовались методы математико-статистической обработки данных; в качестве непараметрического критерия применён Т-критерий Вилкоксона. Итоги обработки данных позволяют сделать вывод о результативности разработанной и реализованной психолого-педагогической программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии. Гипотеза исследования о том, что формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии возможно при условии разработки и реализации соответствующей психолого-педагогической программы, получила эмпирическое подтверждение. Следовательно, поставленные в рамках исследования задачи выполнены.

В практико-ориентированной части работы по завершении реализации программы была подготовлена технологическая карта внедрения результатов исследования в профессиональную деятельность. Технологическая карта описывает последовательность внедрения и фиксирует ключевые шаги, необходимые для переноса программы в практику. В её структуре выделены семь этапов: целеполагание внедрения психолого-педагогической программы; формирование положительной установки на её применение; исследование предмета внедрения; пилотажное освоение программы; фронтальная реализация; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта. Дополнительно были разработаны рекомендации для

специалистов помогающих профессий, направленные на дальнейшее развитие эмоциональной устойчивости и поддержание профессионального благополучия в процессе повседневной работы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа научной литературы по проблематике эмоциональной устойчивости установлено, что в современных исследованиях данное качество описывается неоднозначно и раскрывается в рамках разных теоретических подходов как сложное, многокомпонентное личностное образование. В работах авторов подчёркивается, что эмоциональная устойчивость выступает одним из базовых ресурсов личности, позволяющим сохранять относительную стабильность эмоциональных реакций и контролировать их выраженность при воздействии стрессогенных факторов различной силы и продолжительности. В профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий данное качество приобретает особую значимость, поскольку в сочетании с навыками управления собственным эмоциональным состоянием оно поддерживает профессиональное здоровье, повышает надёжность выполняемых функций и снижает риск неблагоприятных последствий хронического стресса.

В работе специалистов помогающих профессий особенно важен этап профессионального роста и развития. На этом этапе специалист сталкивается с новыми вызовами и изменениями, требующими адаптации и осознания своей профессиональной роли. Задачи, возникающие в процессе работы, способствуют формированию более зрелого понимания своей роли и функций в данной области.

Одна из ключевых задач в этот период – это признание и принятие профессиональных обязанностей и прав, а также умение справляться с эмоциональными вызовами. Эмоциональная устойчивость становится важным элементом в этом процессе, помогая специалисту эффективно управлять стрессом и сохранять профессиональную стабильность.

Таким образом, переходный этап в профессиональной деятельности специалиста помогающих профессий характеризуется необходимостью

самоопределения, выстраивания социальных взаимодействий и поддержания эмоциональной устойчивости, что критично для успешного выполнения их задач и поддержания общего благополучия.

Также нами была спроектирована модель формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии, которая включает в себя четыре ключевых блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Исследование было организовано как последовательный процесс, включающий три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Для диагностики исходных характеристик и последующего сопоставления показателей применялся комплекс психодиагностических методик, направленных на оценку эмоциональной устойчивости и выраженности нейротизма: тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина, «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI), а также 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла (фактор «С»).

Данные первичной диагностики показали, что в группе испытуемых значительную долю составляют участники со средним и низким уровнем эмоциональной устойчивости. Это послужило основанием для разработки и последующей реализации формирующей программы, направленной на развитие эмоциональной устойчивости.

Распределение показателей по результатам первичного обследования характеризуется следующим образом.

По тесту «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина высокий уровень эмоциональной устойчивости выявлен у 15 % испытуемых (3 человека), средний уровень – у 55 % (11 человек), низкий уровень – у 30 % (6 человек).

По методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ) очень высокий уровень нейротизма установлен у 30 % (6 человек), высокий уровень – у 25 % (5 человек), средний уровень – у 10 % (2 человека), низкий уровень нейротизма – у 35 % (7 человек).

По данным 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С») высокий уровень эмоциональной устойчивости отмечен у 5 % испытуемых (1 человек), средний уровень – у 40 % (8 человек), низкий уровень – у 55 % (11 человек).

В рамках исследования была спроектирована и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии. Программа направлена на укрепление эмоционального состояния участников, развитие их способности к саморегуляции и улучшение взаимоотношений с окружающими. В результате реализации программы была проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику: снизилось количество испытуемых с низким уровнем устойчивости и нейротизма, а количество людей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости увеличилось. Математико-статистическая обработка данных с использованием метода Т-критерия Вилкоксона подтвердила эффективность предложенной программы, что позволило доказать гипотезу о том, что формирование эмоциональной устойчивости у специалистов помогающих профессий возможно через внедрение психолого-педагогической программы, использующей средства телесно-ориентированной терапии.

Итогом работы стали практические рекомендации для специалистов помогающих профессий, направленные на развитие эмоциональной устойчивости, и технологическая карта, описывающая внедрение результатов исследования в профессиональную практику. Эта карта включает семь последовательных этапов, от целеполагания до

распространения передового опыта. Эти результаты подтверждают важность и эффективность разработанной программы для повышения эмоциональной устойчивости специалистов, что способствует не только улучшению их профессиональной деятельности, но и снижению риска профессионального выгорания и стресса.

Таким образом, исследование показало, что использование телесно-ориентированной терапии как средства формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий является эффективным и полезным подходом для повышения их профессиональной стабильности и психологического благополучия.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин В. А. Развитие личности ребенка от одиннадцати до шестнадцати / В. А. Аверин, Л. А. Головей. – Москва : Изд-во Рома Пабблишинг, 2017. – 1100 с. – ISBN 978-5-91743-059-1.
2. Айгумова З. И. Исследование эмоциональной устойчивости подростков в контексте детско-родительских отношений / З. И. Айгумова, К. И. Чижова // Проблемы современного образования. – 2017. – № 5. – С. 53–63.
3. Амирилаева М. М. формирование эмоциональной устойчивости подростков / М. М. Амирилаева // Современное общество : к социальному единству, культуре и миру : мат-лы междуна. форума (Ставрополь, 21-22 апр. 2016 г.) – Ставрополь, 2016. – С. 202–205.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Москва : Изд-во Питер, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-49807-869-4.
5. Андреева А. А. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков посредством психолого-педагогического тренинга / А. А. Андреева // Молодые исследователи – регионам : мат-лы междунар. науч. конф. (Вологда, 17 апр. 2023 г.). – Вологда, 2023. – С. 942–944.
6. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Изд-во БВХ-Петербург, 2018. – 288 с. – ISBN 978-5-9775-3084-2.
7. Антилогова Л. Н. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период / Л. Н. Антилогова, Е. А. Черкевич // Вестник Омского университета. Сер. : Психология. – 2017. – № 3. – С. 12–23.
8. Асророва О. Х. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков / О. Х. Асророва // Инновационное образование глазами современной молодежи : мат-лы VI Междунар. науч.-практ. конф.

(Челябинск, 25-26 февр. 2021 г.) – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – С. 111–112.

9. Бабыкина К. Г. Профилактика негативных эмоциональных состояний у подростков / К. Г. Бабыкина, О. В. Хилько // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 2 (14). – С. 130–132.

10. Вдовина Н. А. Возможности тренинга общения в формировании эмоциональной устойчивости подростков / Н. А. Вдовина, М. Н. Копнова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – № 1. – С. 44–50.

11. Вдовина Н. А. Формирование эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте / Н. А. Вдовина, М. Н. Копнова // Евсевьевские чтения. Сер. : Наука и образование : актуальные психологические проблемы и опыт решения – 2016. – № 7. – С. 125–130.

12. Векшина О. А. Гендерные различия в проявлении эмоциональной устойчивости подростков / О. А. Векшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 12-2. – С. 44–51.

13. Воронова И. О. Психолого-педагогическое сопровождение формирования эмоциональной устойчивости подростков из неполных семей в образовательном учреждении как предупреждение развития девиаций / И. О. Воронова, Н. В. Гусева // Девиация несовершеннолетних : проблемы, эффективные практики предупреждения, коррекция : сб. ст. участн. междунар. науч.-практ. конф. – 2023. – № 4. – С. 139–143.

14. Газизова Р. Р. Исследование эмоциональной устойчивости подростков / Р. Р. Газизова, Р. Ш. Кильмухаметова // Сборник статей пятьдесят седьмой международной научной конференции «человекознание» : сб. ст. студ., аспирантов и проф.-преп. состава по результатам LVII Междунар. науч. конф. – 2020. – № 4. – С. 22–24.

15. Гуров А. В. Внутриличностный конфликт и сопровождающие его психические состояния / А. В. Гуров // Вестник Тверского государственного университета. – 2017. – № 2. – С. 56–61.

16. Долгова В. И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ / В. И. Долгова // Успехи геронтологии. – 2014. – № 2, Т. 27. – С. 315–320.

17. Долгова В. И. Тревожность в структуре эмоциональной устойчивости личности / В. И. Долгова // В сборнике : functions of upbringing and education in conditions of the accelerated socialization of the personality in the modern society peer reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CIII International Research and Practice Conference and II stage of the Championship in Psychology and Educational sciences. 2015. – London : IASHE – С. 108–111.

18. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : моногр. / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Изд-во «Перо», 2014. – 173 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.

19. Долгова В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 272–278.

20. Долгова В. И. Исследование эмоционального состояния старших подростков / В. И. Долгова, Н. Г. Кормушина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 132–136.

21. Долгова В. И. Адаптационный потенциал эмоциональной устойчивости студентов в процессе профессионального самоопределения / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 6. – С. 69–77.

22. Дремина А. К. Теоретическое осмысление проблемы развития эмоциональной устойчивости студентов / А. К. Дремина // Научные достижения и открытия современной молодёжи : сб. ст. победителей междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – № 8. – С. 1170–1172.

23. Еремина Е. С. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной учебной деятельности личности в подростковом возрасте / Е. С. Еремина, Р. К. Карнеев // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. – 2020. – № 3. – С. 112–119.

24. Ермакова О. Е. Методы и средства развития эмоциональной устойчивости подростков / О. Е. Ермакова // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 124–126.

25. Иванов Д. В. Влияние образовательной среды на формирование эмоциональной устойчивости подростка : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Иванов Дмитрий Вячеславович ; науч. рук. Н. А. Подымов ; КГПУ. – Курск, 2002. – 208 с.

26. Иванова И. П. Развитие эмоциональной устойчивости у старшеклассников / И. П. Иванова, Т. В. Шипова // Проблемы психологии и социальной педагогики. – 2017. – № 5. – С. 157–161.

27. Иванова И. П. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики аддиктивного поведения подростков / И. П. Иванова, Д. А. Карбачева // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества. – 2022. – № 2. – С. 150–156.

28. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 783 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.

29. Каргин М. И. Изучение эмоциональной устойчивости у подростков / М. И. Каргин, А. А. Тишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2019. – № 1. – С. 186–190.

30. Каргин М. И. Исследование особенностей эмоциональной устойчивости у современных школьников / М. И. Каргин, А. А. Тишкина // Современные исследования социальных проблем. – 2020. – Т. 12, № 2-2. – С. 55–60.
31. Кильмухаметова Р. Ш. Исследование эмоциональной устойчивости подростков / Р. Ш. Кильмухаметова, Р. Р. Газизова // Проблемы и перспективы развития гуманитарных наук и образования в XXI веке. – 2020. – № 5. – С. 35–37.
32. Киселева К. А. Исследование эмоциональной устойчивости и подверженности нервному срыву подростков из неблагополучных семей / К. А. Киселева // Студенческий вестник. – 2021. – № 47-2(192). – С. 35–36.
33. Киселевская Н. А. Исследование эмоциональной устойчивости в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Киселевская // Наука и мир. – 2015. – № 3-3(19). – С. 110–112.
34. Кораблева К. А. Изучение особенностей подросткового возраста в психолого-педагогической литературе / К. А. Кораблева, Е. В. Тремаскина // Вестник магистратуры. – 2022 – № 4-3. – С. 45–47.
35. Кормушина Н. Г. Формирование эмоциональной устойчивости старших подростков средствами песочной арт-терапии / Н. Г. Кормушина // Татищевские чтения : актуальные проблемы науки и практики. – 2019. – № 1. – С. 432–440.
36. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учеб. для вузов / Н. А. Котелевцев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020 – 213 с. – ISBN 978-5-534-12559-7.
37. Кувычко М. Е. Развитие эмоциональной устойчивости как психолого-педагогическая проблема / М. Е. Кувычко // Многоуровневая система художественного образования и воспитания. – 2022. – № 2. – С. 131–139.

38. Кудашкина О. В. Развитие эмоциональной устойчивости подростков средствами психологического тренинга / О. В. Кудашкина, О. В. Фадеева, С. В. Тарасова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 5(154). – С. 178–184.
39. Кусакина Е. А. К вопросу об использовании позитивной психологии в развитии эмоциональной устойчивости обучающихся / Е. А. Кусакина // Научные достижения 2022 : гуманитарные и социальные науки. – 2022. – № 3. – С. 55–57.
40. Кусакина Е. А. Техники позитивной психологии в развитии эмоциональной устойчивости / Е. А. Кусакина // Актуальные вопросы современной науки и образования. – 2023. – № 4. – С. 300–302.
41. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 304 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.
42. Лыдкова Г. М. Влияние саморегуляции на эмоциональную устойчивость подростков / Г. М. Лыдкова, Р. Р. Алукаева // Аллея науки. – 2023. – Т. 2, № 5(80). – С. 598–601.
43. Матюшкина Е. В. Особенности эмоциональной устойчивости подростков / Е. В. Матюшкина // Наука и образование : актуальные психологические проблемы и опыт решения. – 2019. – № 2. – С. 164–168.
44. Мезенцев А. А. Возможности личности по развитию эмоциональной устойчивости / А. А. Мезенцев, В. А. Гавриленко // Наука и знание. – 2021. – № 4. – С. 91–93.
45. Миронова Е. Д. Формирование эмоциональной устойчивости у подростков в процессе обучения в школе / Е. Д. Миронова // Актуальные проблемы образования. – 2022. – № 1. – С. 38–40.
46. Морозова И. С. Нервно-психическое напряжение подростков как предиктор суицидального риска : гендерные аспекты проблемы /

И. С. Морозова, К. Н. Белогай, Е. В. Евсеенкова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2019. – № 10(66). – С. 70–77.

47. Николаева Е. В. Социально-культурные условия формирования эмоционально-волевой устойчивости подростков в коллективе спортивно-бальной хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Е. В. Николаева ; МГУКИ. – Москва, 2006. – 26 с.

48. Озерова С. А. коррекционно-развивающая работа с тревожными детьми / С. А. Озерова // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. Сер. : Педагогика и психология. – 2022. – № 2. – С. 93–98.

49. Печеневская Е. И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е. И. Печеневская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 8. – С. 21–25.

50. Прохоров А. О. Ментальные репрезентации психических состояний : феноменологические и экспериментальные характеристики // Экспериментальная психология. – 2016. – Т. 9, № 2 – С.23–27.

51. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей и др. ; под общ. ред. Л. А. Головей. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2020 – 413 с. – ISBN 978-5-534-15965-3.

52. Романова Т. В. Применение тренинга эмоциональной устойчивости как метода работы с подростками, склонными к девиантному поведению / Т. В. Романова, Е. С. Падюкова // Дорожно-транспортный комплекс : состояние, проблемы и перспективы развития. – 2019. – № 3. – С. 436–440.

53. Романова Т. В. Социально-педагогические условия развития эмоциональной устойчивости старшеклассников / Т. В. Романова // Дорожно-транспортный комплекс : состояние, проблемы и перспективы развития. – 2019. – № 3. – С. 495–501.

54. Рыбникова Е. С. К проблеме дифференциации психических и эмоциональных состояний // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2010. – № 1. – С. 123–125.

55. Симашкевич П. Г. Изучение эмоциональной устойчивости в младшем подростковом возрасте посредством опросного метода / П. Г. Симашкевич // Молодежь и наука XXI века. Психология в образовании. – 2020. – № 7. – С. 122–123.

56. Соколова Н. В. Психолого-педагогические аспекты профилактики тревожных состояний школьников / Н. В. Соколова // Новой школе – здоровые дети. – 2019. – № 1. – С. 151–153.

57. Султанова И. В. Влияние социальной адаптации на успешность учебной деятельности и развитие эмоциональной устойчивости студентов / И. В. Султанова // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 48-1. – С. 478–486.

58. Ткаченко О. Е. Развитие эмоциональной устойчивости старшеклассников средствами арт-психологии / О. Е. Ткаченко, А. Ю. Качимская // Вестник Иркутского университета. – 2020. – № 23. – С. 208–209.

59. Томилева Е. И. Изучение проблем развития эмоциональной устойчивости в юношеском возрасте / Е. И. Томилева, Н. А. Вдовина // Фундаментальные и прикладные научные исследования. – 2022. – № 2. – С. 58-64.

60. Троицкая Е. В. Исследование развития эмоциональной устойчивости и формирование навыков совладания со стрессом у детей старшего подросткового возраста / Е. В. Троицкая // Аллея науки. – 2018. – Т. 3, № 5(21). – С. 984–989.

61. Устинова Л. Ю. Методы интегративной арт-терапии в формировании эмоциональной устойчивости у подростков с высокой

тревожностью / Л. Ю. Устинова // Человеческий фактор : социальный психолог. – 2021. – № 2(42). – С. 254–261.

62. Финенко А. В. Формирование навыков эмоциональной устойчивости и психологической самозащиты у подростков / А. В. Финенко // Студенческий форум. – 2022. – № 14-1(193). – С. 46–47.

63. Фомина А. Н. О подходах к развитию психологической устойчивости студентов педагогических вузов в процессе практических занятий по психологии / А. Н. Фомина, А. Р. Шайдуллина, А. Р. Масалимова // Образование личности. – 2020. – № 1-2. – С. 119–126.

64. Хасаньянова А. А. Теоретические основы эмоциональной устойчивости старших подростков / А. А. Хасаньянова // Новые импульсы развития : вопросы научных исследований. – 2021. – № 1. – С. 240–243.

65. Хусаинова Д. Х. Экспериментальное исследование взаимосвязей в проявлениях тревожности и эмоциональной устойчивости личности у подростков / Д. Х. Хусаинова // Перспективные вопросы анализа и синтеза в научных исследованиях. – 2023. – № 1. – С. 10–13.

66. Циркунова Н. И. Взаимосвязь психических состояний подростков и школьной успеваемости / Н. И. Циркунова // Вестник Могилевского государственного университета им. А. А. Куляшова. Сер. : Психолого-педагогические науки : педагогика, психология, методология. – 2019 – № 2 (54). – С. 104–110.

67. Шарафиева Г. Н. Гендерные различия в проявлении эмоциональной устойчивости подростков / Г. Н. Шарафиева // Студенческий вестник. – 2022. – № 11-2(203). – С. 21–22.

68. Шаяхметова В. К. Проблема формирования эмоциональной устойчивости старших школьников / В. К. Шаяхметова, Е. В. Мельник // Современная наука : актуальные проблемы теории и практики. Сер. : Познание. – 2023. – № 5. – С. 62–65.

69. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-4461-2170-0.

70. Dolgova V. I. Innovative technologies for modeling psychological and pedagogical correction of aggressive behavior of older adolescents / V. I. Dolgova // Pressing problems of interpersonal communications in the educational process and the social practice : Peer-reviewed materials digest (collective monograph) published following the results of the CX International Research and Practice Conference and III stage of the Championship in Psychology and Educational sciences (London, 08-14 окт. 2015 г.). – London, 2015. – P. 95–98.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий

#### 1. Тест. Характеристики эмоциональности (Е. П. Ильин)

Этот тест предназначен для того, чтобы вы могли самостоятельно оценить, насколько выражены у вас различные характеристики эмоций: эмоциональная возбудимость, эмоциональная реактивность (т.е. интенсивность и длительность эмоциональных переживаний), а также эмоциональная устойчивость (т.е. влияние эмоций на эффективность вашей деятельности).

На каждый из предложенных ниже вопросов отвечайте «да», если согласны с тем, о чем вас спрашивают, и «нет» – если не согласны.

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Легко ли вас ранят намеки и шутки над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре и кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете оттого, что сказали нечто, чего не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?

21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к небу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

Обработка результатов. За каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырех шкал:

Эмоциональная возбудимость – ответы «да» на вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

Интенсивность эмоций – ответы «да» на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

Длительность эмоций – ответы «да» на вопросы 3, 11, 15, 19, 27, ответы «нет» на вопросы 7, 23, 31.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения – ответы «да» на вопросы 4, 12, 16, 24, 28, ответы «нет» на вопросы 8, 20, 32.

## 2. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

Описание методики.

Личностный опросника Айзенка – стандартная версия для взрослых (EPI), это личностный опросник предназначен для диагностики и изучения индивидуально-психологических особенностей и характерологических проявлений. Данный опросник позволяет определить уровень экстраверсии, нейротизма, что важно для понимания эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости и коммуникативных особенностей в профессиональной деятельности.

Тестирование рекомендуется проводить однократно в рамках профессиональной диагностики или как часть обучающих программ по развитию.

Методические указания по организации и проведению тестирования

В комплект методики входят:

1. Тестовый материал (текст вопросов).
2. Бланки для раздачи испытуемым.
3. Ключ для обработки результатов.

Организатору тестирования целесообразно пройти тестирование по данной методике самостоятельно, выполнить обработку результатов и только потом предъявлять респондентам. В особенности это рекомендуется специалистам, не имеющим базового психологического образования.

Диагностика свойств темперамента по методике ЕРІ может проводиться в индивидуальной и в коллективной форме. Если диагностика проводится в группе, желательно, чтобы участники сидели по одному. Если это невозможно, организатор тестирования должен предупредить, чтобы участники тестирования не совещались друг с другом.

Организатор тестирования раздает тестовый материал и бланки каждому участнику тестирования, по одному на человека. Листы с тестовым материалом должны лежать лицевой стороной вниз. Необходимо сразу же предупредить участников, чтобы они не начинали работу над тестом без команды организатора.

Организатор зачитывает инструкцию к тесту:

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения. Если вы отвечаете на вопрос утвердительно – «согласен», то поставьте в соответствующей клетке знак «+», если отрицательно – «не согласен», то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна ваша первая реакция. Будьте внимательны, не пропускайте вопросы. Как только вы закончите отвечать на вопросы теста – сдайте пожалуйста мне бланк ответов и тестовый материал (листы с вопросами). Не забудьте подписать ваш бланк ответов».

В ходе тестирования организатор следит за соблюдением дисциплины в группе (коллективных обсуждений быть не должно, каждый участник отвечает на вопросы самостоятельно).

Временного ограничения при выполнении данной методики нет. По окончании тестирования участники сдают организатору тестирования заполненные бланки и тестовый материал.

Обработка результатов производится в соответствии с ключом. По каждому участнику тестирования подсчитывается количество совпадений ответов с ключом методики. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Ключ для обработки результатов

1. Шкала «искренности» (оценка достоверности результатов):

- ответ «да» по вопросам: 3, 23, 41.

- ответ «нет» по вопросам: 4, 12, 15, 19, 27, 30, 34, 36, 45.

Сумма баллов по данной шкале желательна не более 5 (это говорит о том, что участник отвечал на вопросы искренне, не приукрашивал и не принижал себя). Если сумма баллов по шкале искренности более 5, результаты теста будут сомнительны. Скорее всего, участник был недостаточно искренним в своих ответах.

2. Шкала стабильности/нестабильности (нейротизма):

- ответ «да» по вопросам: 2, 5, 7, 10, 13, 17, 20, 22, 25, 28, 29, 57.

- ответ «нет» по вопросам: 34, 36, 37, 40, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55.

Нейротизм – степень эмоциональной устойчивости личности. Человек, набравший высокие баллы по данной шкале (высокий нейротизм) – подвижен, нетерпелив, его настроение очень изменчиво. Работает неравномерно, то проявляет энтузиазм, то бывает склонен к апатии. В стрессовых ситуациях может быть раздражителен, агрессивен, или склонен к панике.

Низкие баллы по показателю «нейротизм» - человек спокоен, уравновешен, его трудно вывести из себя. В работе и учебе проявляет настойчивость, плановость. Отношения с окружающими ровные, спокойные. Сохраняет самообладание в стрессовых ситуациях.

Результаты, набранные участниками по данной шкале:

1) больше 19 баллов (совпадений с ключом) – очень высокий уровень нейротизма,

2) больше 14 баллов – высокий уровень нейротизма,

3) 9 – 13 баллов – средний уровень нейротизма,

4) меньше 7 баллов – низкий уровень нейротизма.

3. 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов – тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов ставьте крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя - ответу «б», а клеточка справа - ответу «с»).

Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1 Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову. Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т.п.) слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

В самом вопроснике ничего не пишите и не подчеркивайте.

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе.

Вопросы:

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:

а) да; б) трудно сказать; с) нет.

2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей:

а) да; б) иногда; с) нет.

3. Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

а) бандитом; б) святым; с) тучей.

4. Когда я ложусь спать, то:

а) быстро засыпаю; б) когда как; с) засыпаю с трудом.

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:

а) пропустить вперед; б) не знаю; с) обогнать идущие впереди машины.

6. В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории:

а) да; б) иногда; с) нет.

7. Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка:

а) верно; б) трудно сказать; с) неверно.

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть:

а) да; б) иногда; с) нет.

9. Мне больше нравятся:

а) фигурное катание; б) затрудняюсь сказать; с) борьба и регби и балет.

10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом:

а) да; б) иногда; с) нет.

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:

а) всегда; б) иногда; с) редко.

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь:

а) верно; б) не знаю; с) неверно.

13. Если мне кто-нибудь наругает, я могу быстро забыть об этом:

а) верно; б) не знаю; с) неверно.

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов:

а) верно; б) не знаю; с) неверно.

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи:

а) верно; б) иногда; с) нет.

16. Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей:

а) верно; б) затрудняюсь ответить; с) неверно.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:

а) верно; б) когда как; с) неверно.

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:

а) да; б) не знаю; с) нет.

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:  
а) своим хорошим; б) не знаю; с) в своем дневнике друзьям.
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», это:  
а) небрежный; б) тщательный; с) приблизительный.
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:  
а) да; б) трудно сказать; с) нет.
22. Меня больше раздражают люди, которые:  
а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску; б) затрудняюсь ответить;  
с) создают неудобства, когда опаздывают на условленную встречу со мной.
23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их:  
а) верно; б) не знаю; с) неверно.
24. Я думаю, что:  
а) можно не все делать одинаково тщательно; б) затрудняюсь сказать; с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне обычно приходится преодолевать смущение:  
а) да; б) иногда; с) нет
26. Мои друзья чаще:  
а) советуются со мной; б) делают то и другое; с) дают мне советы поровну.
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его:  
а) да; б) иногда; с) нет.
28. Я предпочитаю друзей:  
а) интересы которых имеют деловой и практический характер; б) не знаю;  
с) которые отличаются философским взглядом на жизнь.
29. Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:  
а) верно; б) затрудняюсь сказать; с) неверно.
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:  
а) да; б) не знаю; с) нет.
31. Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:  
а) играть в шахматы; б) затрудняюсь сказать; с) играть в городки.
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди:  
а) да; б) не знаю; с) нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:

а) да; б) затрудняюсь сказать; с) нет.

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо:

а) да; б) иногда; с) нет.

35. Мне бывает трудно признать, что я не прав:

а) да; б) иногда; с) нет.

36. На предприятии мне было бы интереснее:

а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве;

б) трудно сказать; с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.

37. Какое слово не связано с двумя другими?

а) кошка; б) близко; с) солнце.

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня; б) нечто среднее; с) не беспокоит меня совершенно.

39. Если бы у меня было много денег, то я:

а) жил бы, не стесняя себя ни в чем; б) не знаю; с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти.

40. Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа; б) не знаю; с) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы:

а) да; в) иногда; с) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один; в) трудно сказать; с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного.

43. Я предпочел бы работать с приборами:

а) да; в) не знаю; с) нет.

44. Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них:

а) да; в) трудно сказать; с) нет.

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:

а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей:

а) верно; в) не знаю; с) неверно.

47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать:  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
48. Мне больше нравится:  
а) марш в исполнении духового оркестра; в) не знаю; с) фортепианная музыка.
49. Я предпочел бы провести отпуск:  
а) в деревне с одним или двумя друзьями; в) затрудняюсь сказать; с) возглавляя группу в туристском лагере.
50. Усилия, затраченные на составление планов:  
а) никогда не лишни; в) трудно сказать; с) не стоят этого.
51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня:  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими:  
а) всегда; в) иногда; с) редко.
53. Я предпочел бы работать:  
а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них; в) затрудняюсь ответить; с) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект.
54. Дом относится к комнате, как дерево:  
а) к лесу; в) к растению; с) к листу.
55. То, что я делаю, у меня не получается:  
а) редко; в) время от времени; с) часто.
56. В большинстве дел я предпочитаю:  
а) рискнуть; в) когда как; с) действовать наверняка.
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:  
а) скорее всего, это так; в) не знаю; с) думаю, что это не так.
58. Мне больше нравится человек:  
а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен; в) трудно сказать;  
с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам.
59. Я принимаю решения:  
а) быстрее, чем многие люди; в) не знаю; с) медленнее, чем большинство людей.
60. На меня большое впечатление производят:  
а) мастерство и изящество; в) трудно сказать; с) сила и мощь.

61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству:  
а) да; в) не знаю; с) нет.
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:  
а) да; в) не знаю; с) нет.
63. Я предпочитаю:  
а) сам решать вопросы касающиеся меня лично; в) затрудняюсь ответить;  
с) советоваться с моими друзьями.
64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость:  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
65. В школьные годы я больше всего получил знаний:  
а) на уроках; в) не знаю; с) читая книги.
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности:  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:  
а) начну заниматься другим вопросом; в) затрудняюсь сказать; с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос.
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д., казалось бы, без определенных причин:  
а) да; в) иногда; с) нет.
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:  
а) да; в) иногда; с) нет.
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... – это:  
а) 10; в) 5; с) 7.
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:  
а) да; в) очень редко; с) нет.
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство:

- а) да; в) иногда; с) нет.
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:  
а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.
75. На вечеринке мне нравится:  
а) принимать участие в интересной деловой беседе; в) затрудняюсь ответить;  
с) отдыхать вместе со всеми
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:  
а) да; в) иногда; с) нет.
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:  
а) Ньютоном; в) не знаю; с) Шекспиром.
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:  
а) да; в) иногда; с) нет.
79. Работая в магазине, я предпочел бы:  
а) оформлять витрины; в) не знаю; с) быть кассиром
80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным:  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:  
а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»; в) не знаю; с) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил.
82. Многие неприятности происходят из-за людей:  
а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов; в) не знаю; с) которые отвергают новые, многообещающие предложения.
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:  
а) да; в) иногда; с) неверно.
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей:  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной:  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать:  
а) часто; в) иногда; с) никогда.

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

а) отстают; в) идут правильно; с) спешат.

89. Мне бывает скучно:

а) часто; в) иногда; с) редко.

90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом:

а) верно; в) иногда; с) неверно.

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

а) да; в) иногда; с) нет.

92. Дома в свободное время я:

а) отдыхаю от всех дел; в) затрудняюсь ответить; с) занимаюсь интересными делами.

93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми:

а) да; в) иногда; с) нет.

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.

а) да; в) затрудняюсь ответить; с) нет.

95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

а) да; в) иногда; с) нет.

96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.

а) да; в) не знаю; с) нет.

97. Я думаю, что интереснее:

а) работать с растениями; в) не знаю; с) быть страховым агентом.

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

а) да; в) иногда; с) нет.

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

а) да; в) трудно сказать; с) нет.

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера; в) не знаю; с) где каждый играет за себя.

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

а) да; в) иногда; с) нет.

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) да; в) иногда; с) нет.

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да; в) иногда; с) нет.

104. Какое слово не относится к двум другим?

а) думать; в) видеть; с) слышать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом; в) племянником; с) дядей.

### Ключ к опроснику Кеттелла, форма С

Фактор	Номера вопросов, типы ответов, баллы						
1. MD	1. в-1 а-2	18. в-1 с-2	35. в-1 с-2	52. в-1 а-2	69. в-1 с-2	86. в-1 с-2	103. в-1 с-2
2. А	2. в-1 с-2	19. в-1 а-2	36. в-1 с-2	53. в-1 а-2	70. в-1 а-2	87. в-1 с-2	104. а-1 (3. В)
3. В	3. в-1	20. с-1	37. в-1	54. с-1	71. а-1	88. с-1	105. в-1
4. С	4. в-1 а-2	21. в-1 а-2	38. в-1 с-2	55. в-1 а-2	72. в-1 с-2	89. в-1 с-2	
5. Е	5. в-1 с-2	22. в-1 с-2	39. в-1 с-2	56. в-1 а-2	73. в-1 с-2	90. в-1 а-2	
6. F	6. в-1 с-2	23. в-1 а-2	40. в-1 с-2	57. в-1 а-2	74. в-1 а-2	91. в-1 с-2	
7. G	7. в-1 а-2	24. в-1 с-2	41. в-1 а-2	58. в-1 с-2	75. в-1 а-2	92. в-1 с-2	
8. Н	8. в-1 а-2	25. в-1 с-2	42. в-1 с-2	59. в-1 а-2	76. в-1 а-2	93. в-1 с-2	
9. I	9. в-1 а-2	26. в-1 а-2	43. в-1 с-2	60. в-1 а-2	77. в-1 с-2	94. в-1 с-2	
10. L	10. в-1 а-2	27. в-1 с-2	44. в-1 с-2	61. в-1 с-2	78. в-1 а-2	95. в-1 а-2	
11. M	11. в-1 с-2	28. в-1 с-2	45. в-1 а-2	62. в-1 а-2	79. в-1 а-2	96. в-1 с-2	
12. N	12. в-1 с-2	29. в-1 с-2	46. в-1 а-2	63. в-1 а-2	80. в-1 с-2	97. в-1 с-2	
13. O	13. в-1 с-2	30. в-1 а-2	47. в-1 с-2	64. в-1 а-2	81. в-1 с-2	98. в-1 а-2	
14. Q <sub>1</sub>	14. в-1 а-2	31. в-1 а-2	48. в-1 с-2	65. в-1 с-2	82. в-1 с-2	99. в-1 а-2	
15. Q <sub>2</sub>	15. в-1 а-2	32. в-1 с-2	49. в-1 а-2	66. в-1 а-2	83. в-1 с-2	100. в-1 с-2	
16. Q <sub>3</sub>	16. в-1 а-2	33. в-1 а-2	50. в-1 а-2	67. в-1 а-2	84. в-1 с-2	101. в-1 с-2	
17. Q <sub>4</sub>	17. в-1 а-2	34. в-1 с-2	51. в-1 с-2	68. в-1 а-2	85. в-1 с-2	102. в-1 а-2	

Рисунок 1.1 – Ключ к опроснику Кеттелла (форма С)

## БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Цех/отдел \_\_\_\_\_

(другие сведения по указанию экспериментатора)

		A			B			C			103			104			105			MD
1	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A
2	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B
3	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C
4	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	E
5	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	F
6	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	G
7	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	H
8	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	I
9	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L
10	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	M
11	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N
12	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	O
13	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Q <sub>1</sub>
14	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Q <sub>2</sub>
15	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Q <sub>3</sub>
16	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Q <sub>4</sub>
17	A B C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Рисунок 1.2 – Бланк ответов опросника Кеттелла (форма С)

**Перевод первичных «сырых» оценок в стандартные баллы (стены).  
Методика Кеттелла. Группа студентов, возраст 22,3 года (300 чел.)**

Фактор	Стены											M	$\sigma$
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
A	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,06	1,7	
B	0-2	-	3	-	4	-	5	-	6	7-8	4,5	0,99	
C	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,5	1,77	
E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,66	
F	0-2	-	3	4	5	6	7	-	8	9-12	5,6	1,68	
G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,8	1,92	
H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,7	1,89	
I	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,6	1,68	
L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12	4,3	1,54	
M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12	5,5	1,63	
N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,63	
O	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,6	2,14	
Q <sub>1</sub>	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,1	1,33	
Q <sub>2</sub>	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12	5,8	1,69	
Q <sub>3</sub>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,3	1,66	
Q <sub>4</sub>	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12	6,0	1,86	
MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,7	1,74	

Рисунок 1.3 – Таблица перевода первичных («сырых») оценок в стандартные баллы (стены) по методике Кеттелла (форма С)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике тест «Характеристики эмоциональности»  
Е.П. Ильина

№ п/п	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости
1	2	Высокий
2	8	Низкий
3	3	Высокий
4	7	Низкий
5	4	Средний
6	4	Средний
7	4	Средний
8	7	Низкий
9	6	Низкий
10	5	Средний
11	4	Средний
12	2	Высокий
13	8	Низкий
14	4	Средний
15	4	Средний
16	5	Средний
17	5	Средний
18	4	Средний
19	6	Низкий
20	5	Средний
Итого:		Высокий уровень – 3 человека. Средний уровень – 11 человек. Низкий уровень – 6 человек.

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI)

№ п/п	Шкала нейротизма	Уровень нейротизма
1	20	Очень высокий
2	15	Высокий
3	12	Средний
4	6	Низкий
5	19	Очень высокий
6	16	Высокий
7	5	Низкий
8	10	Средний
9	21	Очень высокий
10	5	Низкий
11	4	Низкий
12	15	Высокий
13	6	Низкий
14	4	Низкий
15	19	Очень высокий
16	17	Высокий
17	6	Низкий
18	20	Очень высокий
19	16	Высокий
20	20	Очень высокий
Итого:	<p>Очень высокий уровень нейротизма – 6 человек.                      Высокий уровень нейротизма – 5 человек.                      Средний уровень нейротизма – 2 человека.                      Низкий уровень нейротизма – 7 человек.</p>	

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С»)

№ п/п	Баллы	Уровень
1	12	Средний
2	8	Низкий
3	12	Средний
4	12	Средний
5	8	Низкий
6	14	Средний
7	8	Низкий
8	12	Средний
9	12	Средний
10	10	Низкий
11	14	Средний
12	18	Высокий
13	14	Средний
14	8	Низкий
15	8	Низкий
16	8	Низкий
17	6	Низкий
18	10	Низкий
19	12	Низкий
20	8	Низкий
Итого:	Низкий уровень – 11 человек. Средний уровень – 8 человек. Высокий уровень – 1 человек.	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии.

Задачи:

1. Сформировать представления о причинах эмоциональных перегрузок и факторах, усиливающих их проявления.
2. Развить умение управлять собственными эмоциональными реакциями и выстроить более осознанное отношение к внутренним переживаниям, возникающим в повседневных и профессиональных ситуациях.
3. Ознакомить с приёмами регуляции эмоционального состояния и способами снижения уровня внутреннего напряжения и нервозности в ситуациях повышенной нагрузки.

Структура деятельности психолога при реализации программы строится с учётом следующих принципов:

1. Принцип конфиденциальности. специалист не раскрывает сведения об участнике программы; участие в программе носит добровольный характер.
2. Принцип гуманистической ориентации. В рамках взаимодействия предполагается уважительное отношение ко всем участникам процесса, соблюдение норм этического общения и признание ценности личного опыта каждого человека.
3. Принцип профессиональной ответственности. Психолог несёт ответственность за качество проводимой работы, за корректность применяемых методов и за последствия своих действий в отношении клиента и профессионального сообщества.
4. Принцип компетентности. Специалист осознаёт границы собственной профессиональной компетенции и действует в рамках своей квалификации.
5. Указанные принципы особенно значимы при групповой работе с применением телесно-ориентированных техник, поскольку предполагают уважение к личным границам участников и безопасный формат взаимодействия.

При разработке программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий использовались научные положения, представленные в работах И.В. Вачкова и С.Л. Рубинштейна. Методы исследования

включали проведение формирующего эксперимента, использование социально-психологического тренинга, применение техник телесно-ориентированной терапии, а также индивидуальные беседы со специалистами.

Формы групповой работы охватывали фронтальное взаимодействие со всей группой, работу в малых подгруппах (3–4 человека), а также выполнение индивидуальных и групповых упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы включает наличие просторного помещения, достаточного для комфортной работы всей группы; коврики для йоги, подушки для сидения и пледы; телевизор, смартфон, аудиоколонка; раздаточные материалы, блокноты и письменные принадлежности.

Участниками программы являются специалисты помогающих профессий в возрасте от 24 лет, заинтересованные в развитии собственной эмоциональной устойчивости и профессиональных компетенций.

Программа, направленная на развитие эмоциональной устойчивости у специалистов, структурирована на три взаимосвязанные части:

1. Вводный этап, включающий обозначение ключевой проблемы, цели работы и проведение подготовительных упражнений.
2. Основной этап, который занимает значительную часть времени и содержит практические задания, обсуждения и основные техники работы.
3. Заключительный этап, предусматривающий подведение итогов, осмысление полученного опыта и фиксирование достигнутых изменений.

Занятия проводились один раз в неделю, продолжительность каждой встречи составляла 60 минут. В промежутках между сессиями участники выполняли самостоятельные задания, направленные на закрепление полученных навыков. Общая длительность программы составила восемь недель и включала восемь последовательных занятий.

На первом занятии участникам была представлена информация об особенностях эмоциональной устойчивости, о целях и задачах программы, а также о доступных способах психологической самопомощи. В ходе последующих встреч рассматривались и осваивались методы направленной тренировки, включая прогрессивное мышечное расслабление, элементы аутогенной тренировки, дыхательные практики, упражнения на развитие концентрации внимания, а также техники, направленные на повышение эмоциональной стабильности и профилактику стрессовых состояний.

Содержание программы:

## Занятие 1

Цель: формирование благоприятной обстановки, спокойного и доверительного общения; знакомство друг с другом; установление правил между участниками; предложение программы занятий.

Вступительное слово ведущего: «Любой вид деятельности часто связан с трудными ситуациями и разными факторами, которые негативно оказывают влияние на эмоциональное состояние человека. Для того чтобы стабилизировать эмоциональную неустойчивость, человек должен иметь высокий уровень эмоциональной устойчивости. Должен знать и использовать разные защитные навыки в трудных ситуациях, которые помогут противостоять дискомфорту и снизить рост эмоционального напряжения. Так что же такое «эмоциональная устойчивость»?

Эмоциональная устойчивость – интегральная особенность психики, которое проявляется в умении препятствовать излишнему эмоциональному перенапряжению при выполнении трудной деятельности.

Эмоциональная устойчивость способствует укреплению психики от негативных раздражителей, способствует готовности к действиям в трудных ситуациях. Это один из психологических показателей надежности, эффективности и успеха деятельности в сложной обстановке. С помощью эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в трудных ситуациях формируется переход психики на новый уровень активности: такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, что способствует поддерживать и далее увеличить активность человека.

Сегодня мы здесь, как раз для того, чтобы иметь возможность отдохнуть от работы, от жизненных препятствий и научиться преодолевать эмоциональное напряжение.

Установление правил группы:

- искреннее общение, при котором участники не боятся выражать свои чувства, не испытывать раздражение к участникам в случае неблагоприятного высказывания;
- обнаружение сильных качеств личности: в процессе занятий каждый участник тренинга пытается увидеть положительные качества другого сотрудника;
- общение по принципу «здесь и сейчас»;
- конфиденциальность;

– группа должна проявлять активность, желание участников группы общаться со всеми членами участниками. Стараться не уходить в себя, даже если узнали о себе что-то негативное о себе;

– проявлять уважение к говорящему: необходимо внимательно слушать всех участников;

– открытость и доброжелательность друг к другу.

Правила висят в доступном месте для участников.

Знакомство. Ведущий просит участников группы рассказать историю о своем имени, что бы участники смогли быстрее запомнить. Нужно, чтобы имя вводилось эмоционально.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие». Психолог предлагает поздороваться друг с другом в нестандартной форме. Например, можно здороваться ладонями, лбами, животами, ногами и т.д. Далее педагоги придумывают свои варианты приветствий.

Упражнение «Наши ожидания».

Когда мы приступаем к чему-то новому, мы всегда чего-то ожидаем. Нужно ответить на вопросы: «Что Вы ждете от этого тренинга?», «Что Вы готовы вложить в тренинг?». Каждый участник на листок записывает свои ответы на эти вопросы.

Участники делятся впечатлениями от тренинга.

В процессе тренинга ваше отношение может измениться. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с Вами будет возможность сравнить свои ожидания с результатом.

Упражнение «Осознание тела».

Цель: усилить степень осознания своего тела, запомнить параметры физического состояния.

Описание: Участник стоит ровно на обеих стопах, закрывает глаза и чувствует, что происходит в его теле.

Упражнение «Карусель общения».

Участники по кругу продолжают фразу, заданную ведущим.

«Я люблю...»

«Меня радует...»

«Мне грустно, когда...»

«Я сержусь, когда...»

Упражнение «Гладь озера».

Инструкция ведущего: «Представьте себе абсолютный штиль на озере. Озеро находится в спокойном состоянии. Вода озера зеркальная, чистая, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто наслаждаетесь видами озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность»

Заключительная часть. Рефлексия.

«Спасибо всем за встречу. Пожалуйста, встаньте все в круг. Я хочу, чтобы вы поучаствовали в небольшой церемонии, которая поможет нам показать дружеские чувства и поблагодарить друг друга. Игра проходит следующим образом: участник стоит посередине, другой человек, подойдя к нему благодарит его за участие. Оба остаются в круге, держась за руки. Затем подходит третий педагог, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!»

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе подойдет последний участник, замкните круг».

Занятие 2.

Цель: принятие своих негативных чувств; освоение эффективных техник для снятия внутреннего дискомфорта.

Приветствие «Привет, ты представляешь...»

Цель: Установить контакт в группе, снизить уровень напряженности и создать атмосферу доверия и открытости.

Психолог начинает с того, чтобы объяснить участникам цель упражнения – наладить доверительные отношения, расслабиться и настроиться на сотрудничество. Он может предложить участникам начать приветствие в игровой форме, чтобы разбить барьеры и начать взаимодействие.

Действия участников:

Каждый участник должен представиться и пофантазировать о необычной ситуации или роли, которую он мог бы занять. Например: «Привет, ты представляешь, я – капитан космического корабля!». Это упражнение помогает участникам расслабиться, проявить креативность и начать взаимодействовать с коллегами в неформальной обстановке.

Упражнение «Список эмоций»

Цель: Научить участников распознавать и осознавать различные эмоции, развить эмоциональный интеллект и способность делиться своими чувствами.

Психолог объясняет, что эмоции являются важной частью человеческого опыта, и что важно уметь их различать и осознавать. Затем он просит участников составить

список разных эмоций, которые они испытывают в повседневной жизни, например: радость, грусть, удивление, злость и т.д.

Действия участников:

Участники в течение нескольких минут составляют список эмоций, которые они регулярно испытывают, а затем делятся с группой своими мыслями о том, какие эмоции они чаще всего переживают, в каких ситуациях и как на них реагируют.

Упражнение «Передача чувств»

Цель: Развить у участников способность передавать свои эмоции и чувства через невербальные средства общения (жесты, мимика), а также лучше понимать чувства других.

Психолог объясняет, что важно уметь передавать эмоции без слов, используя только тело, а также быть внимательными к невербальным сигналам других людей. Он предлагает участникам парами выполнить упражнение, где один передает чувства, а другой должен угадать, что это за эмоция.

Действия участников:

В парах один участник изображает эмоцию (например, радость, грусть, злость), а второй должен угадать, какую эмоцию демонстрирует партнер. После выполнения задания участники обсуждают, как ощущения через невербальные сигналы отличаются от того, когда эмоции выражаются словами.

Упражнение «Рассмеши коллегу».

Цель: Снизить уровень стресса в коллективе, развить юмор и умение справляться с напряжением в рабочей атмосфере.

Психолог объясняет участникам, что смех – это отличный способ расслабиться и сбросить напряжение. Он предлагает каждому участнику попытаться рассмешить коллегу, например, рассказать смешную историю или анекдот, сделать забавную мимику или жест.

Действия участников:

Каждый участник по очереди делает что-то, чтобы рассмешить других, будь то анекдот, шутка или просто забавное поведение. Участники смеются и обсуждают, как важен юмор для создания положительной атмосферы в коллективе.

Упражнение «Руки».

Цель: Развить чувство взаимопомощи и доверия, а также улучшить навыки командной работы и взаимодействия.

Психолог объясняет, что в упражнении участники будут работать в парах, где один из них будет следовать указаниям партнера. Психолог подчеркивает, что важно быть внимательным к партнеру и доверять ему.

Действия участников:

Каждый участник будет работать в паре. Один из участников закрывает глаза, а второй направляет его руки в разные стороны, помогая найти предметы или выполнять другие действия. После выполнения упражнения пары обмениваются ролями. В ходе упражнения участники обсуждают, как доверие и взаимодействие друг с другом помогают выполнить задачу.

Упражнение «Слепой и поводырь».

Цель: Развить взаимное доверие и научиться работать в условиях неопределенности и зависимости от другого человека.

Психолог объясняет участникам, что это упражнение направлено на развитие доверия и коммуникации. Один участник будет «слепым», а другой – «проводником». Психолог подчеркивает важность внимательности и четкости указаний, а также готовности следовать за партнером.

Действия участников:

Участники делятся на пары. Один из участников закрывает глаза, а второй должен направлять его по комнате, предотвращая столкновения с предметами и направляя в нужную сторону. После выполнения задания участники обсуждают, как важно доверять друг другу, а также какие чувства возникали у слепого и у поводыря в процессе выполнения задания.

Занятие 3

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Приветствие присутствующих «Здравствуй!»

Цель: Создание комфортной и доверительной атмосферы, подготовка участников к активной работе, снижение уровня стресса и напряжения.

Психолог приветствует участников, кратко объясняет цель занятия и настраивает на продуктивное взаимодействие. Задача психолога – создать расслабленную атмосферу, чтобы участники чувствовали себя комфортно и готовы к открытой работе.

Действия участников:

Участники отвечают на приветствие психолога. Это может быть простое «Здравствуй!» или другие добрые, радушные слова, что помогает создать дружескую атмосферу в группе.

#### Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Цель: Активизация мыслительного процесса участников, выявление и обсуждение различных методов саморегуляции в стрессовых ситуациях, развитие осознания своих эмоций и способов их контроля.

Психолог запускает мозговой штурм, задавая открытый вопрос: «Какие способы саморегуляции вы используете в стрессовых ситуациях?» и предлагает участникам поделиться своими методами и техниками. Психолог направляет процесс, записывает ответы на доске или флипчарте, поддерживает активность обсуждения.

#### Действия участников:

Участники делятся своими идеями, отвечают на вопрос и предлагают свои способы саморегуляции. Могут упомянуть дыхательные упражнения, медитацию, физическую активность или другие методы, которые помогают им справляться с эмоциями в стрессовых ситуациях.

#### Упражнение «Отдых»

Цель: Научить участников расслабляться и восстанавливать эмоциональное состояние, а также осознавать важность отдыха для управления эмоциями.

Психолог объясняет, что отдых и расслабление – важная часть процесса саморегуляции. Он предлагает участникам выполнить упражнение, которое помогает снять напряжение. Психолог направляет участников на фокусирование на дыхании, расслабление мышц и концентрацию на ощущениях тела.

#### Действия участников:

Участники закрывают глаза, делают несколько глубоких вдохов и выдохов, фокусируются на дыхании и расслабляют все части тела поочередно. Психолог может использовать расслабляющую музыку или голосовое руководство для поддержания концентрации участников.

#### Упражнение «Чувство»

Цель: Развить способность участников осознавать и выражать свои эмоции, а также повышать эмоциональную осведомленность.

Психолог объясняет, что важно уметь распознавать свои эмоции и чувства, а также делиться ими с окружающими. Он предлагает участникам рассказать о том, что

они чувствуют в данный момент, не стесняясь выражать эмоции. Психолог помогает участникам осознавать их чувства и открыто говорить о них.

Действия участников:

Участники по очереди описывают свои текущие эмоции: радость, тревога, страх, печаль и т.д. Важно, чтобы участники выражали свои чувства честно, не бояться делиться эмоциями, понимая, что это не подвергает их осуждению. Психолог может помочь участникам углубить осознание эмоций, задавая наводящие вопросы.

Упражнение «Огонь – лед»

Цель: Развить способность контролировать и трансформировать эмоции, научить переходить от негативных состояний к позитивным.

Психолог объясняет упражнение: участникам нужно представить, что они испытывают сильные эмоции, такие как гнев (огонь), или наоборот, замерзают от страха (лед). Затем, поочередно, они должны научиться переходить от одной крайности к другой, находя способы эмоциональной трансформации (например, из «огня» – в состояние спокойствия, из «льда» – в состояние активности и движения).

Действия участников:

Участники по очереди называют свои эмоции, представляя их как огонь или лед, и затем тренируются изменить это состояние. Например, если участник чувствует гнев (огонь), он должен придумать способ успокоиться (переход в лед) и наоборот. Участники могут использовать дыхательные практики, визуализацию или ментальные установки для выполнения задания.

Рефлексия

Цель: Осознание результатов занятия, анализ полученного опыта, интеграция знаний и навыков саморегуляции.

Психолог организует обсуждение результатов занятия, задавая вопросы для рефлексии: «Какие способы саморегуляции вам показались наиболее полезными? Как вы планируете использовать их в жизни?» Психолог стимулирует участников делиться впечатлениями и осознаниями, помогая проанализировать, какие техники были наиболее эффективными.

Действия участников:

Участники делятся своими мыслями о том, что они узнали в ходе занятия, какие упражнения были полезными, что они могут применить в повседневной жизни. Также обсуждается, как улучшить свои навыки управления эмоциями и что они могут взять для себя из занятия.

#### Занятие 4

Цель: ознакомление с приемами урегулирования эмоциональных состояний.

Приветствие собравшихся

Цель: Создание позитивной атмосферы и настрой участников на продуктивную работу. Подготовка к активному взаимодействию.

Психолог приветствует участников, сообщает цель занятия и акцентирует внимание на важности эмоционального саморегулирования в повседневной жизни. Он создает открытую, дружественную атмосферу, чтобы участники чувствовали себя комфортно.

Действия участников:

Участники отвечают на приветствие, общаются между собой, настраиваются на взаимодействие, создавая доброжелательную атмосферу в группе.

Упражнение «Замок»

Цель: Научить участников методам концентрации и расслабления, помочь им найти «место силы», где они могут восстановить эмоциональное состояние.

Психолог объясняет, что «Замок» – это техника визуализации, которая помогает в стрессовых ситуациях почувствовать себя в безопасности и восстановить баланс. Психолог проводит участников через упражнение, направляя их воображение на создание личного «замка», который будет служить символом защищенности и спокойствия.

Действия участников:

Участники закрывают глаза и, следуя указаниям психолога, представляют себя в безопасном и уютном месте – своем «замке». Они могут визуализировать детали этого места: стены, мебель, атмосферу. Участники расслабляются, позволяя себе почувствовать защищенность и умиротворение, переживая этот опыт через свои ощущения.

Упражнение «Ресурс»

Цель: Развитие осознания своих внутренних ресурсов и способов их использования для восстановления эмоционального равновесия.

Психолог объясняет участникам, что каждый человек обладает внутренними ресурсами, которые помогают справляться с эмоциональными перегрузками. Психолог помогает участникам найти и активировать эти ресурсы, используя методы визуализации или ассоциаций. Он также напоминает, что ресурсы могут быть как внутренними (силы воли, уверенность), так и внешними (поддержка друзей, методы релаксации).

Действия участников:

Участники представляют, что их внутренние ресурсы – это нечто конкретное, что помогает им справляться с трудностями. Они могут представить себе символы или образы, которые ассоциируются с силой, спокойствием, поддержкой. Участники делятся своими мыслями о том, какие ресурсы им наиболее полезны в сложных ситуациях.

Упражнение «Передышка»

Цель: Научить участников эффективно восстанавливаться в моменты стресса, взять паузу для восстановления эмоционального баланса.

Психолог объясняет важность умения делать «передышки» в процессе стресса – это может быть короткий отдых, смена деятельности или внимание к своему состоянию. Психолог предлагает участникам выполнить практику для восстановления сил в стрессовой ситуации (например, дыхательное упражнение или быструю физическую активность).

Действия участников:

Участники выполняют упражнение, фокусируясь на дыхании, расслаблении или короткой физической активности, что позволяет им почувствовать себя более расслабленными и собранными. После выполнения упражнения участники могут поделиться своими ощущениями.

Упражнение «Стратегии самопомощи»

Цель: Развитие навыков практического применения различных стратегий самопомощи, эффективных в управлении эмоциями.

Психолог объясняет, что стратегии самопомощи включают различные способы справляться с негативными эмоциями и стрессом, такие как дыхательные практики, визуализация, изменение внутреннего диалога и т.д. Психолог предоставляет участникам различные варианты стратегий и помогает выбрать наиболее подходящие для каждого.

Действия участников:

Участники обсуждают, какие стратегии самопомощи они применяют или могут применить в стрессовых ситуациях. Они учат их и пробуют на практике – например, с помощью дыхательных техник, перепрограммирования негативных мыслей, фокусировки на позитивных аспектах ситуации. Важно, чтобы участники научились эффективно использовать эти стратегии в повседневной жизни.

Рефлексия

Цель: Подведение итогов занятия, анализ полученных знаний и навыков, осознание личного опыта и возможности применить полученные инструменты в жизни.

Психолог проводит рефлекссию, задавая вопросы участникам, чтобы они могли обсудить, что нового они узнали, что для них было наиболее полезным, и как они могут применить это в своей жизни. Психолог направляет обсуждение, помогает участникам обобщить результаты и подытожить занятия.

Действия участников:

Участники делятся своими мыслями и впечатлениями от занятия, обсуждают, какие методы и упражнения были наиболее эффективными, и что они планируют использовать в будущем. Это помогает им осознать, как они могут применять полученные знания для урегулирования своих эмоций.

Занятие 5

Цель: уменьшение эмоционального напряжения

Упражнение: «Молчаливое приветствие»

Цель: Развитие осознанности и способности регулировать свои эмоциональные реакции, тренировка внимательности и концентрации.

Психолог объясняет, что в этом упражнении участники будут приветствовать друг друга без слов, используя только зрительный контакт, жесты и мимику. Это поможет развить способность быть более внимательными к себе и окружающим, а также научит снижать уровень напряжения через простое и ненавязчивое общение.

Действия участников:

Участники по очереди приветствуют друг друга молча, используя лишь выражения лиц и жесты. Психолог может предложить темп или конкретные задания (например, выразить радость, приветствовать без улыбки и т.д.). Участники стараются поймать невербальные сигналы друг друга и реагировать на них с учетом эмоций собеседника.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Цель: Снижение напряжения через голосовую разрядку, улучшение контроля над голосом и дыханием, снятие стресса.

Психолог объясняет, что напряжение часто отражается в голосе, и для его снятия важно дать выход накопленной энергии через голос. Психолог предлагает участникам несколько упражнений, направленных на освобождение голоса от напряжения, например, проговаривание фраз с разной интонацией, выкрикивание звуков или использование громких и мягких звуков в разных темпах.

Действия участников:

Участники выполняют голосовую разрядку, проговаривая простые фразы, звуки или слова с разной интонацией, громкостью и темпом. Психолог поощряет участников быть смелыми в выражении эмоций через голос, предлагая делать упражнения с акцентом на расслабление и снятие напряжения в горле и голосовых связках.

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

Цель: Развитие навыков расслабления мышц и их контроля для снятия физического напряжения, улучшение осознания своего тела.

Психолог объясняет, что мышечное напряжение напрямую связано с эмоциональным состоянием, и учит участников методам мышечного расслабления. Психолог проводит с участниками серию упражнений, направленных на напряжение и расслабление различных групп мышц (например, сжатие и разжимание кулаков, напряжение мышц лица и т.д.).

Действия участников:

Участники поочередно напрягают и расслабляют различные группы мышц (руки, ноги, шею, плечи), осознавая, как напряжение и расслабление влияют на их физическое и эмоциональное состояние. Психолог помогает участникам сконцентрироваться на ощущениях в теле, объясняя, как расслабление мышц может помочь снять стресс.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: Развитие позитивного восприятия, снижение эмоционального напряжения с помощью ассоциативных образов и игры.

Психолог предлагает участникам необычное задание: представить, что они надевают особые калоши, которые даруют счастье и спокойствие. Психолог помогает участникам создать яркий и приятный образ этих «калош», чтобы они могли использовать этот образ в будущем, когда почувствуют напряжение или стресс.

Действия участников:

Участники закрывают глаза и представляют себе, как они надевают калоши, которые приносят счастье. Они визуализируют, как каждый шаг в этих калошах наполняет их позитивной энергией и спокойствием. Важным моментом является осознание, что этот образ можно применить в любой стрессовой ситуации для внутреннего расслабления.

Рефлексия «Цепочка пожеланий на будущее»

Цель: Закрепление полученного опыта и помощь участникам в осознании своих эмоциональных изменений и достижений на протяжении занятия.

Психолог организует круг, где каждый участник будет делиться своим впечатлением от проведенных упражнений и давать позитивные пожелания другим участникам. Психолог направляет беседу, чтобы участники сосредоточились на положительных изменениях, которые они испытали, и сформулировали пожелания для будущего использования полученных навыков.

Действия участников:

Участники по очереди делятся своими мыслями о занятии: что им понравилось, какие техники показались наиболее эффективными для снижения стресса, и как они могут использовать эти навыки в повседневной жизни. Каждый участник также формулирует позитивное пожелание для другого участника, создавая «цепочку пожеланий».

Занятие 6

Цель: уменьшение негативных эмоций, формирование позитивного восприятия себя, восприятия себя другими осознание своих особенностей.

Упражнение: «Приветствие в парах»

Цель: Развитие позитивного восприятия себя и других, улучшение навыков общения и принятия другого человека.

Психолог объясняет участникам задачу упражнения: они будут приветствовать друг друга в парах с использованием разных форм невербального общения, таких как взгляд, жесты, интонация. Психолог акцентирует внимание на важности искренности и открытости в общении, а также на позитивном восприятии собеседника. Психолог может предложить несколько вариаций приветствий, например, с добавлением положительных эмоций.

Действия участников:

Участники выполняют упражнение, приветствуя партнера с использованием невербальных сигналов и фраз, отражающих позитивное отношение. Они должны сосредоточиться на том, как их действия могут повлиять на восприятие других людей, и ощущать, как положительная энергия от приветствия способствует снятию напряжения.

Упражнение «Концентрация на счете»

Цель: Улучшение концентрации, снятие стресса и тревоги, развитие способности переключаться с негативных мыслей на нейтральные действия.

Психолог объясняет, что участникам нужно сосредоточиться на счете от 1 до 20 (или другого числа, в зависимости от ситуации) и возвращаться к начальной точке, если они отвлекаются. Психолог подчеркивает, что это упражнение помогает

сосредоточиться на настоящем моменте, снизить уровень тревожности и усилить внимание.

Действия участников:

Участники по очереди начинают считать вслух, не позволяя себе отвлекаться. Если участник теряет концентрацию, он начинает с самого начала. Психолог следит за тем, чтобы участники были внимательны и использовали упражнение для повышения собственной концентрации и снятия эмоционального напряжения.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

Цель: Развитие осознанности, снятие негативных эмоций и напряжения через сосредоточение на нейтральных объектах, что способствует расслаблению и стабилизации внутреннего состояния.

Психолог объясняет, что для этого упражнения каждому участнику нужно будет выбрать нейтральный предмет в помещении и сосредоточить на нем внимание. Психолог подчеркивает, что предмет должен быть нейтральным, не вызывающим сильных эмоций (например, книга, чашка, стол и т.п.). Участникам предстоит наблюдать за этим объектом, сосредоточиться на его деталях.

Действия участников:

Участники выбирают нейтральный предмет и начинают внимательно его рассматривать, обращая внимание на его форму, цвет, текстуру и другие особенности. Важно, чтобы участники на несколько минут отвлеклись от негативных мыслей и сосредоточились на внешнем предмете, что поможет им снять эмоциональное напряжение и улучшить настроение.

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

Цель: Развитие чувства собственной значимости и уверенности в себе через использование ролевых практик, укрепление самооценки.

Психолог объясняет, что участникам предстоит пройти «кинопробу», в ходе которой они должны представить себя в роли главного героя фильма, исполнителя важной роли. Психолог помогает участникам создать уверенные и положительные образы, а также сделать акцент на значимости каждого человека в коллективе.

Действия участников:

Участники по очереди берут на себя роль «главного героя», представляя, что их жизнь – это фильм, а они играют ключевую роль. Каждый участник должен продемонстрировать свою уверенность, значимость и позитивное восприятие себя. Психолог поощряет их действовать смело, выражать уверенность и ощущения

собственной значимости. После выполнения упражнения участники делятся своими ощущениями и мыслями.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Цель: Осознание личных изменений и достижений, укрепление позитивного восприятия и уверенности в себе, а также улучшение эмоционального состояния.

Психолог объясняет, что это рефлексивное упражнение направлено на осознание изменений, которые произошли в ходе занятия, и фиксацию этих изменений для дальнейшей работы над собой. Психолог призывает участников думать о том, как они чувствуют себя сейчас и что им удалось достичь.

Действия участников:

Участники по очереди завершают фразу: «Мне сегодня...» и делятся тем, что они почувствовали, что нового узнали о себе и как изменилось их восприятие. Психолог помогает каждому участнику осознать положительные моменты, указывая на их достижения в процессе занятий, и поддерживает атмосферу самопонимания и поддержки.

Занятие 7

Цель: повышение самооценки, формирование «локус-контроля»

Упражнение «Эхо»

Цель: Развитие уверенности в себе, повышение самооценки, обучение активному слушанию и пониманию себя через отражение чужих слов.

Психолог объясняет участникам, что они будут работать в парах. Один человек будет высказывать утверждения или положительные характеристики, а второй должен будет повторить их с акцентом на эмоциональную значимость. Психолог подчеркивает, что важно услышать не только слова, но и эмоции собеседника, и поддерживать это внимание в процессе.

Действия участников:

Участники делятся на пары. Один участник высказывает положительные утверждения о своем партнере (например, «Ты сильный человек», «Ты обладаешь большим потенциалом»), а второй повторяет эти слова с чувством и находит для них собственный эмоциональный отклик. Участники должны внимательно слушать друг друга и осознавать, как важно слышать и воспринимать положительные отзывы о себе.

Упражнение «Достоинства»

Цель: Повышение самооценки участников через осознание и проговаривание своих достоинств.

Психолог объясняет, что участникам предстоит по очереди говорить о своих сильных качествах, достижениях и достоинствах. Психолог подчеркивает важность фокусировки на положительных аспектах личности и поддерживает атмосферу открытости и уважения в группе.

Действия участников:

Каждый участник по очереди рассказывает группе о своих достоинствах, например: «Я ответственный», «Я всегда готов помочь». Важно, чтобы участники почувствовали, что их достоинства ценятся не только ими самими, но и группой, что способствует повышению уверенности в себе.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Цель: Снижение напряжения, улучшение эмоционального фона и улучшение самочувствия через работу с голосом и звуками.

Психолог объясняет участникам, что с помощью звуков и голосовых упражнений можно снять напряжение и расслабиться. Он предлагает различные упражнения для «прокачки» голоса, такие как «гудение», «поющие звуки» и другие. Психолог подчеркивает, что такие упражнения помогут развить уверенность в себе и в своем голосе, что способствует улучшению самовосприятия.

Действия участников:

Участники выполняют различные звуковые упражнения: они могут издавать звуки, гудеть, воспроизводить гармоничные и спокойные звуки. Психолог следит за тем, чтобы участники чувствовали расслабление, учились отпускать напряжение и развивать ощущение гармонии внутри себя.

Упражнение «Зажимы по кругу»

Цель: Снятие физического и эмоционального напряжения через расслабление и работу с телесными зажимами, а также повышение осознанности своих эмоций и состояния.

Психолог объясняет, что это упражнение направлено на распознавание и снятие телесных зажимов. Психолог просит участников обратить внимание на то, как они сидят, где чувствуют напряжение, и с помощью дыхательных техник и движения помочь себе расслабиться. Психолог подчеркивает, что зажимы в теле часто связаны с негативными эмоциями, и важно научиться их распознавать, и отпускать.

Действия участников:

Участники сидят в круге и постепенно выполняют упражнения для снятия зажимов: расслабление плеч, шеи, лица. Психолог следит за тем, чтобы участники

концентрировались на своих ощущениях, чувствовали разницу между состоянием напряжения и расслабления, и помогали себе и друг другу снимать эти зажимы.

Рефлексия «Сигнал»

Цель: Осознание изменений в себе и закрепление достигнутого эффекта, а также развитие навыков саморегуляции и осознанности.

Психолог предлагает участникам закончить занятие рефлексией, в ходе которой каждый должен подумать о том, что для него было наиболее значимым за время занятия. Психолог подчеркивает, что важно услышать сигналы своего тела и эмоций, чтобы лучше понять себя.

Действия участников:

Каждый участник делится с группой своими мыслями и ощущениями о том, что он почувствовал и осознал во время занятия, что изменилось в его восприятии себя и что он возьмет для себя из занятия. Это может быть связано с внутренними ощущениями, самооценкой, уверенностью в себе или новыми знаниями о своих чувствах и эмоциях.

Занятие 8

Цель: осознать свое «я» и других участников, выяснить как программа на них повлияла.

Приветствие присутствующих.

Цель: Создать атмосферу доверия и открытости, помочь участникам настроиться на продуктивное завершение программы.

Психолог приветствует участников, напоминает об атмосфере взаимного уважения и откровенности, а также предлагает каждому сосредоточиться на процессе завершения программы. Важно отметить, что каждый участник имеет право на собственное мнение и опыт, и все мнения будут услышаны и уважены.

Действия участников:

Участники приветствуют друг друга, обмениваются улыбками или короткими словами благодарности. Это помогает создать финальный момент программы, который поддерживает чувство единства и взаимопонимания.

Упражнение «Пирог»

Цель: Помочь участникам осознать их внутренние переживания и опыт, а также понять, как этот опыт взаимодействует с окружающими и влияет на их отношение к себе и другим.

Психолог объясняет участникам, что они будут работать с метафорой пирога, где каждый кусочек символизирует какой-то аспект их личности, эмоций, или жизни,

который был затронут в процессе программы. Психолог попросит участников представить пирог и обдумать, какие «слои» этого пирога изменились или стали более яркими в процессе работы над собой.

Действия участников:

Каждый участник мысленно представляет себе «пирог», который состоит из различных слоев (например, личные достижения, эмоции, отношение к себе и другим). Участники делятся своими размышлениями о том, какие «слои» для них были наиболее важными и как это связано с их опытом на протяжении всей программы.

Упражнение «Чемодан»

Цель: Выявить, что участники готовы оставить позади, а что взять с собой в будущее, помогая им осознать ценность полученного опыта и принять решение о том, что важно для их личного роста.

Психолог объясняет, что участникам нужно представить, что они собрали «чемодан» с собой в будущее, в который могут поместить самые важные уроки и инсайты, полученные в ходе программы. Важно отметить, что чемодан может содержать не только положительные моменты, но и те аспекты, от которых участники хотят избавиться.

Действия участников:

Участники мысленно «упаковывают» свои чемоданы, вмещая в них те качества, инсайты или практики, которые они хотят взять с собой, а также решают, какие элементы программы или эмоциональные блоки они хотят оставить позади. После этого участники делятся своими мыслями по поводу того, что они положат в «чемодан», а что оставят.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Цель: Позволить участникам осознать изменения, которые произошли в ходе программы, а также выразить свои переживания и ощущения по поводу пройденного пути.

Психолог предлагает участникам завершить фразу «Мне сегодня...» для того, чтобы они могли выразить свои чувства и мысли о том, как программа повлияла на их личный опыт. Психолог отмечает важность честности и открытости в этом процессе.

Действия участников:

Каждый участник по очереди завершает фразу «Мне сегодня...», отражая свое текущее состояние, мысли или эмоции, связанные с окончанием программы. Это может быть как положительное, так и нейтральное восприятие. Важно, чтобы участники поделились как личными, так и групповыми инсайтами.

Подведение итогов.

«С чем вы уходите?»

«Что было для вас важно?»

«Как будете использовать полученный опыт?»

«Какой шаг будет первым?»

«Поставьте 2-3 ближайшие задачи?»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий

Таблица 4.1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике тест «Характеристики эмоциональности»  
Е.П. Ильин после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень эмоциональной устойчивости
1	1	Высокий
2	5	Средний
3	1	Высокий
4	6	Низкий
5	2	Высокий
6	5	Средний
7	5	Средний
8	6	Низкий
9	5	Средний
10	4	Средний
11	5	Средний
12	1	Высокий
13	6	Низкий
14	2	Высокий
15	5	Средний
16	4	Средний
17	4	Средний
18	5	Средний
19	5	Средний
20	4	Низкий
Итого:		Высокий уровень – 5 человека. Средний уровень – 12 человек. Низкий уровень – 3 человек.

Таблица 4.2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (EPI) после реализации программы

№ п/п	Шкала нейротизма	Уровень нейротизма
1	16	Высокий
2	12	Средний
3	6	Низкий
4	4	Низкий
5	15	Высокий
6	12	Средний
7	3	Низкий
8	6	Низкий
9	20	Очень высокий
10	4	Низкий
11	2	Низкий
12	11	Средний
13	5	Низкий
14	2	Низкий
15	16	Высокий
16	13	Средний
17	3	Низкий
18	19	Очень высокий
19	11	Средний
20	21	Очень высокий
Итого:	<p>Очень высокий уровень нейротизма – 3 человек.                      Высокий уровень нейротизма – 3 человек.                      Средний уровень нейротизма – 5 человека.                      Низкий уровень нейротизма – 9 человек.</p>	

Таблица 4.3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла (фактор «С») после реализации программы

№ п/п	Баллы	Уровень
1	18	Высокий
2	12	Средний
3	13	Средний
4	14	Средний
5	12	Средний
6	18	Высокий
7	10	Низкий
8	14	Средний
9	12	Средний
10	12	Средний
11	18	Высокий
12	19	Высокий
13	18	Высокий
14	10	Низкий
15	10	Низкий
16	12	Средний
17	8	Низкий
18	12	Средний
19	13	Средний
20	10	Низкий
Итого:	Низкий уровень – 5 человек. Средний уровень – 10 человек. Высокий уровень – 5 человек.	

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике тест «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	2	1	-1	1	8
2	8	5	-3	3	20
3	3	1	-2	2	17,5
4	7	6	-1	1	8
5	4	2	-2	2	17,5
6	4	5	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
7	4	5	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
8	7	6	-1	1	8
9	6	5	-1	1	8
10	5	4	-1	1	8
11	4	5	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
12	2	1	-1	1	8
13	8	6	-2	2	17,5
14	4	2	-2	2	17,5
15	4	5	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
16	5	4	-1	1	8
17	5	4	-1	1	8
18	4	5	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
19	6	5	-1	1	8
20	5	4	-1	1	8
Итого					210

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=210$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \sum R_t = 8 + 8 + 8 + 8 + 8 = 40.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 43 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{кр} = 60 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка» (ЕРІ)

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	20	16	-4	4	15,5
2	15	12	-3	3	11
3	12	6	-6	6	20
4	6	4	-2	2	7,5
5	19	15	-4	4	15,5
6	16	12	-4	4	15,5
7	5	3	-2	2	7,5
8	10	6	-4	4	15,5
9	21	20	-1	1	3
10	5	4	-1	1	3
11	4	2	-2	2	7,5
12	15	11	-4	4	15,5
13	6	5	-1	1	3
14	4	2	-2	2	7,5
15	19	16	-3	3	11
16	17	13	-4	4	15,5
17	6	3	-3	3	11
18	20	19	-1	1	3
19	16	11	-5	5	19
20	20	21	<b>+1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
Итого					210

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=210$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.2).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \sum R_t = 3.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 43 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{кр} = 60 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по диагностике эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий по методике 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	12	18	+6	6	20
2	8	12	+4	4	16,5
3	12	13	+1	1	2,5
4	12	14	+2	2	9
5	8	12	+4	4	16,5
6	14	18	+4	4	16,5
7	8	10	+2	2	9
8	12	14	+2	2	9
9	12	11	-1	1	2,5
10	10	12	+2	2	9
11	14	18	+4	4	16,5
12	18	19	+1	1	2,5
13	14	18	+4	4	16,5
14	8	10	+2	2	9
15	8	10	+2	2	9
16	8	12	+4	4	16,5
17	6	8	+2	2	9
18	10	12	+2	2	9
19	12	13	+1	1	2,5
20	8	10	+2	2	9
Итого					210

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=210$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+20)20}{2} = 210 \quad (4.3)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \sum R_t = 2,5.$$

Критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=20$ :

$$T_{кр} = 43 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{кр} = 60 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр} (0,01)$ .

$T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по формированию эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Исполнители
Этап 1. Целеполагание внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии					
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Формирование эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии)	Изучение нормативной документации	Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение	Совещание	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
1.2. Сформулировать цели внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии	Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы	Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы	Совещание	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Проведение анализа готовности учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы	Совещание, анализ документации	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии	Анализ уровня готовности специалистов, анализ работы учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению	Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии					

Продолжение таблицы 5.1

<p>2.1 Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации учреждения и заинтересованных субъектов внедрения</p>	<p>Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения</p>	<p>Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы</p>	<p>Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы</p>	<p>Октябрь</p>	<p>Администрация, педагог-психолог</p>
<p>2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у коллектива</p>	<p>Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы</p>	<p>Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме</p>	<p>Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в учреждениях, творческая деятельность</p>	<p>Октябрь-ноябрь</p>	<p>Администрация, педагог-психолог</p>
<p>2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне учреждения</p>	<p>Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне учреждения</p>	<p>Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы</p>	<p>Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения</p>	<p>Октябрь-ноябрь</p>	<p>Научный руководитель, педагог-психолог</p>

Продолжение таблицы 5.1

Этап 3. Изучение предмета внедрения					
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы	Фронтальные опросы	Семинары, работа с информационными источниками	Декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь	Научный руководитель, педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь-февраль	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии	Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия	Март-апрель	Администрация, педагог-психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии	Беседы, консультирование	Апрель	Педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ условий создания для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самооценка	Совещание, анализ документации	Апрель-май	Администрация, педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в учреждении, корректировка методики	Посещение семинаров, мероприятий	Сентябрь-декабрь	Администрация, педагог-психолог
Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения					
5.1. Мобилизовать администрацию учреждения на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Работы по освоению инновационной технологии, тренинги	Совещание	Январь	Администрация, педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги	Наставничество, консультирование, семинары	Январь-март	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии	Производственное собрание, анализ документов	Март	Администрация, педагог-психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения формирования эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий средствами телесно-ориентированной терапии	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Совещание, консультирование	Март-май	Администрация, педагог-психолог
Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Научный руководитель, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, доклады	Производственное собрание, анализ документации	Сентябрь-октябрь	Научный руководитель, администрация, педагог-психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, методическая работа	Методическая работа	Октябрь-декабрь	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы учреждения по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов учреждения, посещение лекций, семинаров	Методическая работа, информационные стенды, буклеты, семинары	Сентябрь-декабрь	Научный руководитель, психолог
7.2. Осуществить наставничество в учреждениях, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов других организаций по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары	Выступление на семинарах, работа методического объединения	Март-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в районных организациях	Выступления на семинарах, конференция, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

*Продолжение таблицы 5.1*

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы учреждения над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в образовательные организации	Октябрь-февраль	Научный руководитель, педагог-психолог
---	---	--	--	-----------------	--