

Ім'я користувача:
Полтавський інститут економіки і права Полтавськи...

ID перевірки:
1016294083

Дата перевірки:
31.05.2024 07:33:38 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
02.06.2024 16:12:40 EEST

ID користувача:
100011301

Назва документа: Грець_курсова робота

Кількість сторінок: 12 Кількість слів: 2438 Кількість символів: 18277 Розмір файлу: 80.00 KB ID файлу: 1016088585

22.8% Схожість

Найбільша схожість: 8.7% з Інтернет-джерелом (<https://www.msp.gov.ua/timeline/Formuvannya-zhittestiykosti-.html>)

22.8% Джерела з Інтернету 124 Сторінка 14

3.98% Джерела з Бібліотеки 5 Сторінка 15

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу.

При виникненні напружених та несподіваних ситуацій порушується внутрішня рівновага людини між навколишнім середовищем та організмом. Виникає незвичайна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес.

Стрес – це стан психічної напруги в процесі діяльності в надзвичайно складних і важких умовах. Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму готуючи його до фізичної активності (супротив, боротьба, втеча). Стрессова реакція має різні прояви у різних людей: активна реакція - зростає ефективність діяльності, пасивна реакція - ефективність діяльності різко зменшується.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це початкова стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність подразника змінює психічні функції, та викликає ряд фізіологічних змін.
2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо подразник продовжує діяти. Організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на системи організму.
3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти і далі, то відбувається зменшення можливості протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести до хвороби.

0

Класифікація видів стресу

За видами є:

- Емоційно-негативні стреси і емоційно-позитивні стреси.
- Довгострокові (хронічні) та короткочасні (гострі) стреси, нервовий стрес.
- Фізіологічний (соматичний) стрес і психоемоційний стрес.

Фізіологічний: механічний, фізичний, хімічний, біологічний.

Психоемоційний: емоційний, інформаційний, .

Короткочасні (гострі) стреси і довгострокові (хронічні) стреси, нервовий стрес

Ці види стресів викликають різні ефекти на здоров'я людини. Довготривалі або хронічні стреси несуть з собою більш важкі наслідки для організму.

Гострий стрес трапляється швидко і несподівано.

Симптоматика гострого (короткочасного) стресу.

Всі наявні симптоми стресу визначити повністю дуже складно, оскільки реакції як на гострий, так і на хронічний стрес відмінні за проявами у різних людей. Але цілком можливо виділити основні симптоми, властиві переважній більшості осіб.

Інтелектуальні симптоми стресу:

- Проблеми запам'ятовування інформації.
- Труднощі концентрації уваги.
- Забудькуватість, неорганізованість.
- Часті напади тривоги та занепокоєння.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Поганий настрій, труднощі з ухваленням рішень.

Емоційні симптоми стресу :

- Дратівливість, примхливість, нервозність і запальність.
- Напади паніки, відчуття перевантаженості і труднощі розслабитися.

1

- Самотність, неспокій та відчуття ізоляції.
- Надмірна ворожість до оточуючих.
- Незвично гостра реакція до дрібних неприємностей.

Фізичні симптоми стресу:

- Діарея або закреп, метеоризм, часте сечовипускання.
- Печія, відрижка, біль в животі та нудота.
- Складнощі дихання, прискорене серцебиття і часті запаморочення.
- Знижене лібідо.
- Часті ГРВІ та алергії.
- Тремор ніг, рук і губ.
- Підвищене потовиділення.
- Пересихання у роті, відчуття клубка в горлі, ускладнене ковтання.
- Втома, млявість і слабкість.
- Сильний дзвін і стукіт у вухах.
- Болі в шиї і спині.
- Заїкання.

Поведінкові симптоми стресу:

- Сильно і різко змінюється апетит.
- Сон абнормально більше або менше норми.
- Дистанціювання від людей.
- Зловживання тютюновими, алкогольними або наркотичними препаратами.
- Захоплення азартними іграми, необдумані вчинки.
- Нехтування обов'язками або надмірно неефективне їхнє виконання, зниження продуктивності праці.
- Підозрілість, захист в ситуаціях, які не потребують цього.
- Грубість, запальність...

Крайнім ступенем є шок.

Якщо людина не справляється з ситуацією шоку, повертаючись до неї і згадуючи пережите, частіше всього, гострий стрес переходить у

2

хронічний. Хронічний стрес, може наступити без стадії гострого стресу, при активних постійно діючих, незначних факторах — напружені відносини, незадоволеність ситуацією та інші фактори довгострокової дії. Хронічний стрес це один із найнебезпечніших видів стресу. Основним симптомом цього стану є хронічна втома. Симптоми хронічного стресу часто не помічаються самою людиною, оскільки супроводжують його протягом довготривалого часу. Як правило, цей вид стресу, може призвести до нервового зриву, депресії і навіть суїциду.

Фізіологічний (соматичний, середовищний) і психоемоційний стрес

Фізіологічний стрес виникає від параметрів зовнішнього середовища —

вологості, температури, та від впливу на людину різних негативних факторів — холоду, болю, фізичних навантажень та інших. Розрізняють механічний, фізичний, хімічний і біологічний стреси:

- Механічний — пошкодження цілісності шкіри і різних органів. Травма, поранення, операція, шок, шок, шок.
- Фізичний — викликаний станами такими як перегрів, переохолодження, обмороження, опік, вплив УФЛ або іонізуючої радіації, голоду, спраги, іммобілізацією.
- Хімічний — викликаний отруєнням, хімікатів і їхніх парів, забрудненням повітря, води або ґрунту, нестачею або надлишком кисню.
- Біологічний — викликаний різними вірусами, бактеріями, токсинами, грибами та їхніми різновидами

Стрес психоемоційний може бути інформаційним і емоційним

Даний вид стресу, виникає від сильних емоцій (образа, обман, небезпека, загроза і т.д.).

- Стрес інформаційний виникає від надлишку інформації, відповідальності, пов'язаної з подібною діяльністю, з прийняттям швидких і вірних рішень.

- Стрес емоційний виникає в ситуації, що загрожує безпеці людини, в разі тяжкої хвороби, злочину, бойових дій або аварії, та при загрозі зміни соціального статусу, економічного статусу, проблеми в сім'ї, звільнення. Хворобу спричиняють не лише біологічні умови. Між індивідом і стресом має місце індивідуальна оцінка події — один може сприйняти певну подію як неприємну, інший як приємну або нейтральну. Між стресом і його наслідками важливим є те, як індивід справляється зі стресом.

1.2. Психологія спілкування в умовах стресу.

Під час спілкування з людиною в стресовому стані використовують різні підходи для як запобігання погіршення стану, так і потенціального покращення ситуації. Однією з таких методик є раціональна терапія яка здавна застосовується для зменшення психологічного стресу. Ефективність цієї методики не завжди висока, що пов'язано, з неможливістю регулювати процеси активації симпатичної нервової системи і залоз внутрішньої секреції на свідомому рівні. Також, спроби вплинути на схвильовану людину за допомогою діалогу часто виявляються безуспішними через вибірковість сприйняття людиною інформації, так як перебуваючи у стресовому стані людина з усього інформаційного потоку сприймає, враховує і запам'ятовує тільки те, що відповідає її емоційному стану. Не зважаючи на це раціональна терапія все ще може бути використана в комплексі з іншими методами на фінальному етапі виправлення емоційного збудження, коли загальний рівень стресу вже знижено до прийняттого рівня.

Застосування раціональної терапії можна звести до кількох когнітивних методик, що допоможуть по-новому поглянути на ситуацію і понизити рівень емоційної напруги.

- Визначення сфери своєї компетентності

Подумки наведіть навколо себе коло яке включає в себе близькі та цікаві вам речі, і речі на які ви можете впливати – «коло вашої компетентності». За це коло вийдуть багато речей які вам не цікаві та не підконтрольні. Подумайте і усвідомте, ми не повинні і не можемо прагнути контролювати більше ніж необхідно в цьому світі, а також реагувати на все що в ньому відбувається.

- Жити «Тут і тепер»

Ми знаходимося між двома точками в часі: тією, що пройшла, і тою, яка ще не настала... Ми знаходимося в точці часу між минулим яке не змінити, і майбутнім яке ще не настало. У цій миті ми маємо можливість розслабитися і зібратися з думками, і подумати як змінити своє життя на краще. Треба цінити мить сьогодні тому що це єдина реальність в якій ми існуємо.

- Краще – ворог хорошого

Прагнути досконалості можна нескінченно, але в цьому процесі дуже легко втратити з поля зору ціль якої ви прагнете досягнути. Необхідно встановити собі раціональну вершину яка дозволить вам залишити собі час на відпочинок.

- Розділіть рольові функції і особистісні реакції

Проблема змішування рольових та особистих реакцій часто виникає у представників багатьох професій, що за службовим обов'язком змушені виконувати непопулярні рішення: міліціонери, судді, вчителі і т.д. Щоб запобігти стресу в таких ситуаціях необхідно встановити чіткі рамки на свою особистість і соціальну роль яку ви виконуєте. Для цього потрібно зрозуміти та прийняти, які вчинки є фактично незалежними від вас, і які ви приймаєте зі своїх уподобань і установок особисто.

- «Принцип зебри»

За низкою проблем неминуче слідує низка гарних подій та гарного настрою.

Якщо низка негараздів вас виснажує, зупиніться та відпочиньте,

обдумайте ситуацію з раціональної сторони. Негативні емоції часто бувають сигналом від підсвідомості про невірно вибраний шлях або мету.

- Прагматизація стресу

В відповідь на критику чи образливі речі, зупиніться, та подумайте яку користь можна винести з данної ситуації. Повірте що з будь чого можна отримати корисну пораду. Відреагуйте подякою до свого опонента за цінну пораду, або корисну практику з контролю своїх емоцій.

Інша група способів подолання стресу це зміна поглядів на проблему, переоцінка ставлення до неї або нова інтерпретація проблеми, сприймання проблеми по-новому.

Є декілька стратегій, щоб цього досягти. Американська дослідниця Ш. Тейлор, визначає в обдумуванні проблеми три основні завдання:

- Знайти сенс в данній нещасливій ситуації (питання: чому це трапилося зі мною?; що ця подія значить для мого життя зараз?);
- Отримати вміння підніматися над проблемою (як можна запобігти повторенню подібного?; що для цього я можу зробити зараз?);
- Відновити повагу до самого себе. Як інтерпретувати проблему по-новому?

Способи зміни погляду на проблему

Перший спосіб зміни погляду на проблему – переоцінка (все не настільки погано). Коли вплинути на причину стресу не вдається, потрібно дивитися на підтекст проблеми по новому, оцінюючи наскільки, насправді, негативно ця ситуація може вплинути на нас. Пізнавальна переоцінка дає можливість подивитися на проблему в новому, позитивному світлі. Можна подолати стрес, переміщаючи акценти при обдумуванні проблем заміняючи негативні твердження, на позитивні.

Другий спосіб зміни погляду на проблему – соціальне порівняння: мені в цій ситуації краще ніж іншим. Ідея цього способу – це порівняння власної ситуації з подібними, але більш серйозними ситуаціями інших людей.

6

Завдяки порівнянню власна ситуація переходить із стану відчаю, засмученості або депресії, - до вдячності за те що все не так погано як у інших.

Третій спосіб це – уникання: Характеризується спробами віддалення від проблеми, такими як зміна місця роботи, обрізання контактів з певними особами і т.д.

Четвертий спосіб – гумор: Ідея цього способу це переведення ситуації із стрессової до абсурдної, смішної. Б. Брехт каже: «Той, хто сміється, не чує жахливих новин». Людина, яка здатна перетворити погану звістку на абсурдну, кумедну, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою.

Ще одним способом спілкування є дисоціювання від стресу

Перший прийом дисоціації це зміна масштабу події. Основна ідея цього прийому це зменшити силу акцентуації на проблемі, дуже часто людина буде приділяти занадто багато часу та уваги проблемі яка не є настільки критичною в загальному стані речей і саме цю концепцію потрібно донести в спілкуванні з нею.

Другий прийом дисоціації використовує час як аргумент для зменшення впливу стресу на людину. Ситуація яка на даний момент виглядає як критична або важка, не буде залишатися такою через певний проміжок часу, все що потрібно зробити, це не падати духом зараз.

Третій прийом пов'язаний із змінами «субмодальностей», - характеристики сприйняття навколишнього світу. Цей прийом працює через уявлення проблеми як статичної картини, та зменшення частин цієї картини які є джерелом стресу для поліпшення самопочуття особи.

Четвертий прийом дисоціації призначений для людей, кому складно створити зорові образи. Замість моделювання статичної картини можна змоделювати ситуацію із фізичними предметами такими як фішки, гудзики, шпильки і т.д. Погляд зі сторони на своє перетворення в

7

маленьку фігурку виконають свою позитивну справу, і ви зможете спокійніше подивитися на ситуацію в цілому.

Використання позитивних образів (візуалізація)

Щоб позбутися стресу, треба фіксуватися не на негативних емоціях, а на позитивних переживаннях, і думати не про проблеми, а про те як вийти з них. Крок до цього – створення словесної формули, яка виражає майбутню мету. Це може бути виражене як одним словом («впевненість», «гордість»), так і цілою фразою («Я хочу зайняти призове місце в турнірі»). Цей вербалізований спосіб дослідження мети, часто має труднощі на шляху до його реалізації. Підсвідомість людини слабо реагує на вербальні формули і значно більш сприйнятлива до чуттєвих образів. Через це для зменшення стресу необхідно навчитися створювати яскраві, потужні, переконливі образи, що звучать. Для одних людей краще підійдуть зорові образи, для інших – звукові, а для деяких – тілесні, найкращими звісно будуть комбіновані образи, в яких беруть участь всі три модальності.

Позитивний ефект цього методу базується на тому, що кожен образ, який людина створює всередині себе, прагне бути втіленим. Повніший внутрішній образ бажаного стану сильніше заряджається енергією, і чим частіше він з'являється в уяві, тим більша ймовірність його здійснення.

РОЗДІЛ II. ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ ІЗ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ

2.1. Запровадження в територіальних громадах комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості.

Головна мета запровадження послуги з формування життєстійкості – це психосоціальна підтримка українців, зниження загального рівня стресу і тривожності населення, формування навичок першої психологічної допомоги близьким (особливо дітям та старшим членам родини), а також

8

навчання основам стресостійкості та попередження психологічної травматизації.

Окремі напрями стосуватимуться психологічної підтримки батьків, розвитку батьківських навичок та догляду за дітьми, допомоги в побудові стосунків з дітьми на різних етапах дорослішання. А також – психологічної роботи з військовослужбовцями, ветеранами і їхніми родинами.

Проект життєстійкості є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої Першою леді Оленою Зеленською.

Основні складові програми життєстійкості:

- Кейс-менеджмент - оцінка звернень громадян та первинна оцінка потреб людини з подальшим направленням до необхідних фахівців.
- Надання соціальних послуг - групові заняття, тренінги та увесь спектр послуг з психосоціальної підтримки. За потреби, у Центрах життєстійкості можуть бути додатково організовані ряд інших послуг таких як: первинна правова підтримка, консультації щодо питань зайнятості, супровід ветеранів, та інші послуги, яких потребують мешканці конкретної громади.
- Координація волонтерських активностей - оперативне реагування на ті потреби, які виникатимуть у громаді, та організація волонтерського потенціалу навколо цих потреб.
- Сімейний простір для підтримки родин: організація активностей та занять для дітей, навчання батьків, проведення заходів для родин.

Будь-яка територіальна громада України може подати свою заявку на участь у проєкті. Єдина умова для громад - підготувати та утримувати приміщення Центру життєстійкості.

Для участі в проєкті кожна громада проходить через 6 етапів:

1. Пошук приміщення для надання послуги. Громада виділяє придатне приміщення і вносить інформацію про приміщення у заявку.
2. Подання заявки на участь в проєкті. Кожна громада може долучитися до проєкту подавши свою заявку про формування центру життєстійкості.
3. Після відбору громади до участі, територіальний орган національної соціальної служби сформує довідку з рекомендаціями для покращення якості приміщення для надання послуги.
4. Облаштування і утримання приміщення відповідно встановленим нормам, для допомоги громадянам і благодійникам міністерство розробляє посібник з підготовки приміщення.
5. Старт надання послуги. Приміщення готове, надавачі пройшли конкурсний відбір, можливий початок надавання послуги.
6. Моніторинг і підтримка надання послуги. Громада здійснює моніторинг та оцінку якості надання комплексної послуги, на всіх етапах міністерство соціальної політики відкрите до консультування громад.

Основні вимоги до приміщення для надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості:

- Мати не менше двох відокремлених місць для першого контакту з клієнтами.
- Мати не менше однієї кімнати для індивідуального консультування (площею не менш як 12 кв. метрів), та не менше однієї кімнати для групової роботи (площею не менш як 24 кв. метри та додатково 2 кв. метри на групу, але не менш як 4 кв. метри на одне місце).
- Мати не менше однієї кімнати для проведення занять із дітьми
- Мати туалет, санвузол з душовою, сповивальний столик
- Відповідати санітарним і протипожежним вимогам, а також вимогам щодо інклюзивності приміщення та доступності для маломобільних груп населення.

- Мати захисні споруди цивільного захисту, придатні для укриття отримувачів комплексних послуг та персоналу надавача комплексної послуги і безпечного перебування в них.

Надавачем соціальної послуги є юридична особа чи ФОП внесений до реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг. Команда надавача має складатися з соціальних менеджерів, психологів та фахівців із соціальної роботи. Відібрані команди надавачів мають змогу підвищити кваліфікацію на тренінгах за програмами від ВООЗ, ЮНІСЕФ та ін. Навчально-методичну підтримку та оплату роботу фахівців забезпечує міністерство соціальної політики спільно з партнерами.

Кількісний склад фахівців залежить від чисельності жителів територіальної громади.

- На громаду до 5 тис. населення виділяють – 3 фахівця (Соціальний менеджер, психолог, фахівець соціальної роботи).
- На громаду з 5-20 тис. населення виділяють – 4 фахівця (Соціальний менеджер, психолог, 2 фахівця соціальної роботи).

24	https://court.gov.ua/userfiles/4(22).pdf	0.33%
----	---	-------

25	https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13134/1/%d0%a1%d0%a3%d0%a7%d0%90%d0%a1%d0%9d%d0%98d...	0.33%
----	---	-------

Джерела з Бібліотеки 5

9	Студентська робота	ID файлу: 1005796519	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	2.67%
---	---------------------------	----------------------	---	-------

19	Студентська робота	ID файлу: 1015170288	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve... З Джерело	0.78%
----	---------------------------	----------------------	---	-------

22	Студентська робота	ID файлу: 1009910556	Навчальний заклад: Open International University of Human Deve...	0.53%
----	---------------------------	----------------------	---	-------