

in structure of every kind of psychological competence there is an organic link with knowledge, skills and orientation of personality. Author notes, that harmonic development of specialist of typhloeducator is possible in case of orming distinguished kinds of psychological competence in interrelation.

Keywords: *typhloeducator, psychological competence, types of psychological competence (gnostic, diagnostic and remedial, sociopsychological, autopsychological).*

УДК: 159.944.4

Ришко Г. М. (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті охарактеризована модель побудови психолого-педагогічної програми з формування стресостійкості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Описано загальні комплекси підходів вдосконалення контролю професійних стрес-факторів, їх попередження і подолання.

Ключові слова : *стрес, стресостійкість, науково-педагогічні працівники, вищі навчальні заклади, професійний стрес, психолого-педагогічний тренінг.*

Постановка проблеми. У останні десятиліття збільшується кількість наукових досліджень, спрямованих на вивчення феноменології проявів стресу і стресостійкості у професійній діяльності. Це особливо важливо для професійної діяльності фахівців, що працюють у сфері «людина-людина». У той же час слід констатувати, що нині серед найменш вивчених видів діяльності цієї сфери у контексті досліджуваної теми є діяльність науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів.

Дослідження природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування та підтримки має важливе значення для науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів у цілому ряді життєвих і професійних подій. Проблема стресогенності їх діяльності пов'язана із тим, що виконувана робота далеко не завжди відповідає необхідному рівню готовності людини витримувати подібні навантаження. У процесі трудової діяльності вони систематично піддаються психоемоційним впливам, пов'язаним із надмірними вимогами, високим рівнем контролю виробничих ситуацій, обмеженістю ресурсів щодо можливості їх зміни й удосконалення.

Мета та завдання статті полягає у визначенні психологічної технології розвитку, підтримки та формування стресостійкості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Результати аналізу чинників стресів, особистісних передумов, соціально-психологічних факторів, структури компонентів стресостійкості та інших даних констатуючого дослідження проблеми стресостійкості забезпечило можливість побудови психолого-педагогічної програми з цілеспрямованої системної зміни в досліджуваних працівників вищих навчальних закладів особистісної позиції, конструктив,

диспозицій і ціннісних пріоритетів, контролю властивостей і рис особистості, а також формування спеціальних вмінь протидії стрес-факторам професійної діяльності. Інтегральний системним ефектом запропонованих психологічних дій, тренінгу, саморозвитку та інших форм виступило значне підсилення рівня особистісної стресостійкості.

Запропоновано комплекс заходів вдосконалення професійного середовища для посилення взаємного контролю професійних стрес-факторів, їх попередження і долання у випадку виникнення тривалих стресових станів. Запропоновано модель індивідуальної консультативної підтримки працівників вищої школи в формі психологічного і психотерапевтичного консультування та тривалого супроводу при необхідності за прецедентами виникнення стресових проблем у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів.

Для досягнення ефективності діяльності науково-педагогічних працівників необхідно допомогти кожному досягти такого рівня саморегуляції, на якому його дії в самих складних педагогічних та життєвих колізіях будуть оптимальні. В даний час реалізуються різні форми досягнення цієї мети : семінари і практикуми, ділові ігри та тренінги, психологічне консультування, он-лайн бесіди та відкрите обговорення психологічних проблем в соціальних сітках. Представилося необхідним створити й апробувати комплексну програму з формування стресостійкості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів, яка включає всі вище перераховані методи. Важливе місце в структурі комплексної програми ми відвели психолого-педагогічному тренінгу.

На сьогоднішній день загальноприйнятого поняття «тренінг» не існує, що призводить до розширеного тлумачення методу і позначенню цим терміном самих різних прийомів, форм, способів і засобів, які використовуються в психологічній практиці. Термін «тренінг» має ряд значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Подібна багатозначність властива і науковим визначень тренінгу. Ю.М. Ємельянов визначає його як групу методів розвитку здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності [1]. Тренінг визначається і як спосіб перепрограмування наявної у людини моделі управління поведінкою і діяльністю [3, с. 82]. Є також визначення тренінгу, як частини запланованої активності організації, спрямованої на збільшення професійних знань і умінь, або на модифікацію атитюдів та соціальної поведінки персоналу способами, що поєднуються з цілями організації та вимогами діяльності [3, с. 82].

У психології поширені визначення тренінгу як одного з активних методів навчання. Л.А. Петровська розглядає соціально-психологічний тренінг як «засіб впливу, спрямоване на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування», «засіб розвитку компетентності у спілкуванні», «засіб психологічного впливу» [5, с. 208]. Г.А. Ковальов відносить соціально-психологічний тренінг до методів активного соціально-психологічного навчання як комплексного соціально-дидактичного спрямування [2, с. 127–136]. Б.Д. Паригін говорить про методи групового консультування, описуючи їх як активне групове навчання навіку спілкування в жит-

ті і суспільстві взагалі: від навчання професійним навичкам та адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією Я-концепції та самооцінки [4].

На жаль, на нашу думку, досить часто проведення тренінгів зводиться до виконання ряду вправ на задану тему, їх обговорення, іноді – до формування окремих навичок учасників. І далеко не завжди психолог чи тренер приділяє гідну увагу створенню теоретичної бази. А між тим «концептуальна спроможність» обов'язкова складова тренінгу. Кожний психолого-педагогічний тренінг обов'язково повинен ґрунтуватися на певній концепції того феномена, якому він присвячений. Створена на основі певної концепції модель тренінгу повинна включати різні інтерактивні методи роботи в групі, що дозволяють учасникам оволодіти необхідними їм технологіями. Причому Є. Сидоренко зазначає, що, оскільки тренінг неможливо провести в повній відповідності з задуманим планом, «інтерактивність може привести до непередбачуваних результатів», у тренінгу можуть з'явитися нові концепції.

Побудова будь-якого тренінгу, і тренінгостресостійкості не виняток, має починатися з вибудовування його концептуальної основи. Який теоретичний фундамент конкретної практичної роботи тренінгу, з якою метою буде він проводитися, яка передбачувана цільова аудиторія, специфіка даного виду тренінгу, його місце в системі тренінгів, наскільки він необхідний і буде затребуваний, чи є ресурси для роботи, всі ці питання тренер вирішує перед тим, як приступити до створення тренінгу.

Концептуальною базою тренінгу стресостійкості є підхід до проблеми стресу з позицій психології здоров'я. При проведенні тренінгів з стрес-менеджменту ми вважаємо важливим інформувати учасників про цю нової галузі психології і її внесок у розробку проблеми стресостійкості. Характерна особливість вивчення стрес-менеджменту в рамках психології здоров'я – прагнення до системності. Стає очевидним, що особистість може зберегти себе в умовах стресу тільки в тому випадку, якщо буде проведено системний аналіз найважливіших галузей життєдіяльності людини (фізичне здоров'я, сім'я, робота, духовні цінності), що дозволить кожному розробити власну систему управління стресом.

Одна з аксіом психології здоров'я свідчить, що кожна людина може бути здоровою за певних, які підходять саме для нього особливостям і умовам життя і роботи. Зрозуміти і усвідомити дані фактори може лише сама особистість. Таким чином, облік індивідуально-психологічних особливостей особистості важливе концептуальне положення при розробці програми антистресової тренінгу. При розробці концепції антистресової тренінгу ми також опиралися на теорію емоційного інтелекту Д. Гоулман. Емоційний інтелект – це здатність людини керувати самим собою та іншими людьми. Він включає самосвідомість, контроль імпульсивності, наполегливість, впевненість, самомотивацію, емпатію і соціальну спритність. У зв'язку з тим, що стрес завжди супроводжується негативними емоціями, розвиток емоційної компетентності, безсумнівно, підвищує стресостійкість особистості.

Концептуальною основою нашого тренінгу ми вважаємо і теорію збереження ресурсів (С. Хобфолл, Н.Є. Водоп'янова, Є.С. Старченкова,

І.Н. Калінаускас та ін.). Відповідно до даної теорії, кожен з нас має досить широкий набір зовнішніх і внутрішніх ресурсів. У зв'язку з цим одне із завдань тренінгу – розвиток ресурсів стресостійкості учасників групи.

Цілі і завдання тренінгу стресостійкості дуже важливі та відповідальні як для психолога чи тренера так і для учасників. У сценарії антистресової тренінгу необхідно реалізувати наступні навчальні завдання. Перше завдання тренера: інформувати учасників про вплив стресу на тіло і психіку людини. У зв'язку з цим ми знайомимо учасників з такими найважливішими поняттями теорії стресу, як стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання. Після надання тренером даної інформації зміст кожного з цих понять обговорюється в ході вправ або у формі групових тематичних дискусій. Друге завдання: навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу і його наслідків у себе та інших людей. Практика показує, що багато наших реакцій на стресори усвідомлюються як такі і витісняються. Часто ігнорується вплив стресора, який запускає стресовий поведінку, виконуючи роль своєрідного тригера. Це може бути якесь слово, негативна думка, висловлювання значущих людей, особливості ситуації або поведінки співрозмовника. Тому третє завдання тренера: навчити учасників усвідомлювати вплив даних стресорів, з тим, щоб надалі контролювати власну поведінку в ситуації стресу. На тренінгах, як правило, буває багато питань про те, як реагувати на слова і дії розгніваного партнера, неврівноваженого начальника, батька або дитини, що переживають сімейну кризу, як впоратися з власними сильними емоціями. У зв'язку з цим ще одне важливе завдання тренінгу: навчання учасників методам самопомоги та саморегуляції, які можуть бути використані в ситуаціях, якщо тиск стресу максимальний або тривалий. Ці практичні навички особливо важливі для представників комунікативних професій, так як їм часто доводиться стикатися з сильними емоціями інших людей (клієнтів, батьків, учнів, колег, членів сімей). У подібних ситуаціях стандарти спілкування часто забороняють працівникам прояв власних негативних емоцій. Методи саморегуляції можуть бути ефективні і для зняття постстресової напруги. Для фахівців сфери «людина – людина» сьогодні також важливо знати техніки допомоги іншим людям, регулювати власний емоційний стан.

Сьогодні для нас важливо знати, як допомогти собі і іншим, і тренінг для формування стресостійкості допомагає не тільки отримати такі знання, а й набути навичок конструктивного реагування на травмуючі ситуації. У зв'язку з тим, що найбільша кількість стресових ситуацій у працівників комунікативних професій пов'язано із спілкуванням і тому одним із завдань тренінгу є відпрацювання технік, що підвищують комунікативну компетентність. Ми вважаємо за доцільне та включили в програму тренінгу технік асертивності, ефективної критики, технік аргументації та атракції. Дані техніки традиційно відносяться до арсеналу соціально-психологічних тренінгів, проте в нашому випадку при проведенні цих технік більше уваги приділяється обговоренню біологічного зворотного зв'язку (БОС). Даючи інструкцію учасникам рольової гри, ми також просимо їх відслідковувати зміни дихання, що виникають у тілі, напруги, больові відчуття і будь-які інші соматичні зміни.

Тому при обговоренні результатів тієї чи іншої рольової гри або вправи ми аналізуємо не тільки результати комунікації, а й результати БОС.

Психологічні характеристики групи – мотивація, конфліктність, досвід (наприклад, якщо в групі висока ступінь довіри і відкритості, то учасники легко переходять до обговорення причин стресу, пов'язаних з особливостями власної особистості «Я, як причина стресу»); якщо група закрита, то тренінг стає формою освоєння технік саморегуляції, релаксації, візуалізації і т. д.

Працюючи на тренінгу стресостійкості з представниками професійної сфери «людина-людина», в нашому випадку це науково-педагогічні працівники вищих навчальних закладів, в першу чергу, ми включили вправи з виявлення вже наявних у них успішних копінг-стратегій, розширенню поведінкового репертуару, зниження емоційної напруги, пошуку ресурсів, які в подальшому допоможуть впоратися з травмуючими ситуаціями.

Як і будь-яка інша форма навчання дорослих, тренінг стресостійкості припускає, що аудиторія складається із слухачів різного рівня підготовленості, багато з яких мають досить багатий досвід навчання. Крім того, даний вид тренінгу відрізняється практичною спрямованістю, оскільки багато учасників прагнуть отримати конкретні навички. Все це продиктувало необхідність створення такої програми тренінгу, в яку були включені невеликі теоретичні блоки, підкріплені опрацюванням теорії в конкретних вправах. Навіть ті слухачі нашого тренінгу по стресостійкості, які мали запит на отримання більш значної частини теоретичних знань, погодились з запропонованими їм роздатковим матеріалом, глосарієм, списком рекомендованої літератури та індивідуальним спілкуванням на нашому сайті.

Обмін досвідом учасників групи між собою були обов'язковою умовою проведення тренінгу стресостійкості. Успішність її реалізації залежить не тільки від бажання учасників, від наявності часу, а й від майстерності самого тренера. Деякі члени групи охоче ділилися в загальному колі своїм досвідом. Окремі учасники проявляли не просто активність, а гіперактивність, що в багатьох випадках придушувало невпевнених у собі, малоактивних слухачів. Тому заздалегідь ознайомившись з анкетами і запитамі учасників нашого тренінгу ми включили в обговорення малоактивних членів групи, запропонувавши їм прокоментувати приклад чи ситуацію з власного життя. Крім того, ми максимально намагалися створювати довірчу атмосферу в групі, яка дозволила кожному висловлюватися, не побоюючись насильницького включення в дискусію чи критики від ведучого або членів групи. Реалізації даного принципу сприяла включення в програму обговорень в малих підгрупах.

Ми вважаємо, що одним із найважливіших принципів тренінгу є включення вправ і процедур, спрямованих на вирішення особистісних проблем учасників. Дослідження психоаналітиків показали, що в ситуаціях подолання стресу ми схильні використовувати (свідомо чи несвідомо) одні й ті ж моделі поведінки та захисту. Якщо, наприклад, учасник звик до ролі Жертви, то «розлучатися» зі своєю жалістю до себе він не має наміру і використовувати техніки, пропоновані на тренінгу, теж. А учасник тренінгу, який звик до ролі Переслідувача, буде переконаний, що відчуває «праведний гнів», пояснюючи

«дурному покупцеві» вп'яте, чому дана модель холодильника краще. Тому ми вважаємо, що ефективність антистрес-тренінгів вище, якщо вони спираються на роботу з особистістю учасників. Тоді застосування методів і антистресових технік буде більш усвідомленим і довгостроковим.

На нашу думку, регуляція нервової напруги і постійний моніторинг рівня стресу повинен здійснюватися людиною постійно і на свідомому рівні. Особливо для ситуацій, пов'язаних з високим нервово-психічним напруженням, а також при схильності особистості до тривожного поведінки. В даний час все більше досліджень говорять про те, що турбота про здоров'я (фізичного та психічного) повинна бути складовою частиною способу життя. При погіршенні свого самопочуття людина може використовувати різні методи, спрямовані на оптимізацію власного внутрішнього стану.

У розробці нашої комплексної програми по формуванню стресостійкості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів ми приділили увагу психологічним методам саморегуляції. Багато фахівців з проблем стресу та вигорання вважають навички саморегуляції важливим внутрішнім ресурсом особистості в боротьбі зі стресами. Методи психічної саморегуляції спрямовані на зміну представленого в свідомості людини психічного образу життєвої ситуації з метою мобілізації процесів психосоматичного взаємодії, оптимізації психоемоційного стану та відновлення повноцінного функціонування.

Застосування методик психічної саморегуляції дозволило нам під час тренінгу: редукувати тривогу, страх, дратівливість, конфліктність; активізувати пам'ять і мислення; нормалізувати сон і вегетативні дисфункції; збільшити ефективність професійної діяльності; навчити прийомам самостійного формування позитивних психоемоційних станів.

Нашим учасникам тренінгу ми зауважили, що зацікавлена у підтримці здоров'я людина повинна мати в запасі деяке число методів і технік. Причому цей набір є індивідуальним для кожної людини, оскільки немає на світі універсального способу зниження напруги. Щоб зрозуміти, підходить або не підходить особисто той чи інший метод, ми порекомендували практикувати його 1-2 тижні і проаналізувати силу його впливу на здоров'я. Тільки в цьому випадку кожен може вибрати ефективні саме для себе способи. Існує безліч підходів до класифікації методів саморегуляції. У класифікації Н.Е. Водоп'янової і Е.С. Старченкової виділяються психотехніки, спрямовані на: зміну змісту свідомості, перемикання уваги на інші види діяльності, предмети навколишнього оточення та ін.; управління фізичним «Я», регуляція дихання, темпу рухів, мови, зняття напруги в тілі; репродукцію ресурсних станів або позитивних образів; відображення свого соціального «Я», вміння ставити цілі, керувати часом, вчитися комфортно відчувати себе в будь-яких соціальних ситуаціях; роботу з ірраціональними переконаннями; позитивне навіювання або самонавіювання. Сьогодні, на наш погляд, актуальні методи саморегуляції, які відповідають наступним вимогам: прості в засвоєнні; зрозумілі фахівцям, які не мають психологічного та медичного освіти, зрозумілий механізм їх дії на психіку і тіло; можуть бути використані протягом робочого дня, на робочому місці; не мають протипоказань; не вимагають для виконання багато часу (експрес-методи);

можуть бути використані для роботи з особистими проблемами; не вимагають спеціального обладнання та приміщення.

Практика показує, що найбільшою мірою відповідають цим вимогам наступні методи: дихальні і релаксаційні техніки, візуалізація, самонавіювання та методи нейролінгвістичного програмування. В даний час розроблено і описано безліч методів саморегуляції, що, з одного боку, дозволяє кожній людині знайти власний варіант, а з іншого, може утруднити вибір.

На жаль, щодо свого тіла і душі люди не завжди поведуться раціонально. Виконуючи професійні та сімейні обов'язки, перебуваючи в напрузі, ми не завжди маємо можливість і час проаналізувати своє стресовий стан, що виник в результаті міжособистісних проблем чи конфліктів, відновити сили. Однак, як би зайняті ми не були, можливість заспокоїти власні нерви, привести себе в порядок завжди можна знайти. Для цього необхідно володіти методами саморегуляції, які можна використовувати в будь-яких ситуаціях: під час ділових переговорів, протягом короткої паузи, перерви для кава-брейку, перерви між уроками або лекціями, після важкої розмови з начальником або з родичами. Регуляція нервової напруги і постійний моніторинг рівня стресу повинен здійснюватися людиною постійно і на свідомому рівні. Особливо це важливо для учасників нашого психолого-педагогічного тренінгу, для ситуацій, пов'язаних з високим нервово-психічним напруженням, а також при схильності особистості до тривожного поведінки. В даний час все більше досліджень говорять про те, що турбота про здоров'я (фізичного і психічного) повинна бути складовою частиною способу життя.

Висновки. В процесі розробки та затвердження нашої психолого-педагогічної програми по формуванню стресостійкості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів, використовуючи наукові принципи, сучасні технології та рекомендації вітчизняних та зарубіжних науковців, ми орієнтувались не тільки на розвиток професійно-важливих якостей, розв'язання особистісних психологічних проблем, але і акцентували увагу на основні пріоритети нашої програми: 1) особистість важливіше програм. Ніякі мети або вимоги не можуть виявитися важливіше інтересів реальної живої людини, її гідності, самоповаги і автономії; 2) позитив важливіше негативу. Більш важливо побачити досягнення і удачі в роботі кожного учасника, допомогти розкритися його потенціалу; 3) процес важливіше змісту. Основну цінність представляє не стільки те, що говориться, скільки те, що відбувається всередині кожної людини. А із всіх процесів найголовнішим є процес внутрішнього пошуку і відкриттів у самому собі; 4) якість важливіша за кількість. Більш глибокий розгляд і розуміння однієї конкретної ситуації при інших рівних умовах цінніше декількох поверхневих розборів. 5) «Тут і зараз» важливіше, ніж «Там і тоді». Загально визнаний пріоритет сучасної психології. Пропонована психолого-педагогічна програма не повинна використовуватися як єдиний засіб. Її результати вимагають подальшого закріплення. Більш стійкої і глибокої самозміни сприятиме індивідуальне консультування до і після проведення тренінгу.

Тренінги є цілісною психолого-педагогічною системою, здатною надати

допомогу людині в глибинному пізнанні іншої людини й самої себе. Багаторівневий зворотний зв'язок від учасників навчання дозволяє кожному побачити своє віддзеркалення в очах інших людей й одержати інформацію про те, як сприймається його поведінка в певній ситуації, зрозуміти обмеженість власних засобів спілкування, їх недосконалість, а також побачити позитивні сторони своєї особистості. Тренінги як практичний курс психології істотно доповнять традиційну психологію, яка забезпечує всіх учасників не лише академічними знаннями і мало сприяє розвитку його психологічної культури, яка виражається у високій емоційній саморегуляції і глибинному самоусвідомленні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ємельянов Ю. М. Активне соціально-психологічне навчання / Ю.М. Ємельянов. – Л., 1985. – 386 с.
2. Ковальов Г. О. Основні напрямки використання активного соціального навчання в Східних країнах / Г.О. Ковальов // Психологічний журнал. – 1989. – №1. – Т.10. – С. 127–136.
3. Макшанов С. И. Психология тренинга / С.И. Макшанов. – СПб., 1997. – 426 с.
4. Паригін Б. Д. Практикум по соціально-психологічному тренінгу / Б.Д. Паригін. – СПб., 1997. – 346 с.
5. Петровська Л. О. Теоретичні та методичні проблеми соціально-психологічного тренінгу / Л.О. Петровська. – М. : Вид-во Моск. ун-та, 1982. – 168 с.

Ришко Г. М. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье охарактеризована модель построения психолого-педагогической программы по формированию стрессоустойчивости научно-педагогических работников высших учебных заведений. Описаны общие комплексы подходов совершенствования контроля профессиональных стресс-факторов, их предупреждения и преодоления.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, научно-педагогические работники, высшие учебные заведения, профессиональный стресс, психолого-педагогический тренинг.

Ryshko G. M. PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGY OF THE DEVELOPMENT AND SUPPORT OF STRESS RESISTANCE IN RESEARCH AND ACADEMIC STAFF OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

The article provides characteristics of the model of creating a psychological and pedagogical program of developing stress resistance in research and academic staff of institutions of higher education. General complexes of approaches to the improvement of control over professional stress factors and the ways of preventing and overcoming them were described.

Keywords: stress, stress resistance, research and academic staff, institutions of higher education, professional stress, psychological and pedagogical training.