

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Статтю присвячено розв'язанню психологічних проблем формування готовності у майбутніх соціальних працівників до певних особливостей професійної діяльності, а саме - формуванню вміння діяти у стресових ситуаціях, з якими часто зустрічаються фахівці, що працюють с сфері соціальної роботи. Стрессова ситуація розглядається як така, що викликає особливий психічний стан, який є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Наголошується на необхідності формування та розвитку стресостійкості, яка, у свою чергу, складається із чотирьох компонентів: когнітивного, конативного, емотивного та мотиваційного. Зазначається, що вміння адекватно поводитися у складних ситуаціях професійній діяльності, демонструє не тільки власну витримку і толерантність, що має свідчити про професіоналізм соціального працівника, а й запобігає його професійній деформації та сприяє збереженню здоров'я. Пропонується програма формування та розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників. Функціонування даної програми планується у межах навчальної дисципліни «Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами», яка є обов'язковою для вивчення у межах освітнього рівня «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота».

Ключові слова: *соціальна робота; стрес; стресостійкість; компоненти стресостійкості; стрессова ситуація у професійній діяльності соціального працівника; професійне вигорання*

Постановка проблеми. Загальні проблеми стресу було розглянуто канадським фізіологом Гансом Сельє. Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (втома, біль, конфлікти, приниження, тощо), що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної психологічної активності, а також визначає певний тип поведінки особи: спротив, боротьба, втеча [16].

У даній статті ми аналізуватимемо психологічний стрес, що визначається як особливий психологічний стан, який характеризується неспецифічними змінами активності психіки

людини, що виражаються у її організації і мобілізації у зв'язку із підвищеними вимогами нової ситуації, та його роль у професійній діяльності соціального працівника, а також методи і техніки запобігання руйнівним наслідкам надмірного стресового навантаження на соціального працівника.

Варто зауважити, що психологічні проблеми управління стресом є досить розробленими як у зарубіжній, так і у вітчизняній літературі. Так, ці проблеми досліджували та розробляли практичні рекомендації для управління стресом: С.Гремлінг, С. Ауербах, В.А. Абабков, Х.Алієв, Г.Б.Бердник, Є.М.Черепанова, Ю.В.Щербатих [1, 2, 3, 5, 19, 20].

Проблеми, що стосуються психології стресостійкості у соціономічних професіях досліджували: Н.Є.Водоп'янова, Л.А.Китаєв-Смик, О.М.Коқун, В.М. Крайнюк [4, 8, 9, 10].

Зокрема, проблеми формування стресостійкості вивчають: Г.М. Дубчак, Т.М.Титаренко, Л.А.Лєпіхова, О.Я.Кляпець [6, 18].

О. Кочарян та В. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості [7].

Разом із тим, недостатньо опрацьованою на сьогодні є проблема урахування особливостей формування стресостійкості у майбутніх працівників соціономічних професій, зокрема, у соціальних працівників. Варто зазначити, що майбутні соціальні працівники у межах підготовки до професійної діяльності мають можливість отримати достатню кількість знань, вмінь та навичок роботи із клієнтами соціальної роботи, які опинилися у кризових життєвих ситуаціях, разом із тим, на наш погляд, потрібна більш глибока підготовка самих соціальних працівників до роботи у складних життєвих ситуаціях та навчанню їх саморегуляції з метою запобігання професійній деформації. У зв'язку із цим, ми розпочали дослідження проблеми психології формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників з метою розробки тренінгової програми, що допоможе запобігання вигорянню фахівців, які працюють у сфері соціальної роботи, та сприятиме підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття стресостійкості розглядається як загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозовим.

Специфіка роботи соціального працівника полягає у тому, що, по-перше, дана спеціальність йому досить часто доводиться стикатися із ситуаціями, де значне місце посідає горе, розпач, розгубленість, а також, поряд із цим, агресія, несприйняття, ворожість та,

навіть, загроза життю та здоров'ю. Із початком війни 2014 року в Україні складні ситуації, коли потрібна допомога соціального працівника значно збільшилися. Це, зокрема, необхідність допомоги воїнам, що знаходяться на лінії зіткнення з агресором, а також допомога пораненим та тим, що отримали інвалідність. Крім того – це робота із біженцями та переселенцями із окупованої зони України. Безумовно, професійна діяльність у таких ситуаціях потребує наявності певних якостей фахівця. Однією із найважливіших якостей має бути стресостійкість.

Отже, що стосується стресостійкості соціального працівника, то вона визначається нами як здатність демонструвати адекватну поведінку у стресових ситуаціях, що стосуються професійної діяльності; вміти регулювати власний емоційний стан таким чином, щоб зберігати психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях; здатність тривалий час зберігати терпимість, толерантність та наполегливість у досягненні успіху у розв'язанні професійних задач.

Таким чином, ми виокремлюємо наступні компоненти стресостійкості соціального працівника: конативний (поведінковий); емотивний; когнітивний та мотиваційний.

Розглянемо їх більш детально у зв'язку із специфікою діяльності соціального працівника.

Отже, *поведінковий компонент* стресостійкості соціального працівника проявляється, перш за все, у толерантності до стресу, тобто у здатності протистояти несприятливим подіям та конструктивно справлятися з ними. Ця здатність проявляється у конструктивній та продуктивній діяльності, що враховує специфіку ситуації, у якій знаходиться соціальний працівник, виконуючи професійні дії.

Емотивний компонент стресостійкості соціального працівника полягає, переважно у контролі власної імпульсивності, тобто у здатності стримувати або відкладати імпульс, спокусу, порив до діяльності, емоційну реакцію задля встановлення конструктивної взаємодії із клієнтом, збереження власного спокою та створення сприятливої атмосфери для ефективної діяльності у кризових та критичних ситуаціях.

Когнітивний компонент стресостійкості соціального працівника – це, перш за все, знання про природу стресу, про методи, техніки і технології оволодіння ним та спрямування на конструктив.

Мотиваційний компонент стресостійкості соціального працівника полягає у тому, що не дивлячись на складні та, навіть, кризові умови праці, соціальний працівник вміє знаходити ресурси для продуктивної професійної діяльності.

Варто зазначити, що характер і інтенсивність стресової ситуації в основному визначаються ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна ситуація, діяльність, і тими потенціалами, якими володіє суб'єкт. Стресостійкість буде забезпечувати високу ефективність діяльності й збереже здоров'я та професійний потенціал, якщо, у даному випадку - соціальний працівник - володітиме компетентністю, що стосується розв'язання професійних завдань в умовах складних ситуацій.

З метою формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників - студентів бакалаврату, що навчаються за спеціальністю «соціальна робота» нами було розроблено програму, що включена у навчальну дисципліну «Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами», яка, у свою чергу, складається із двох модулів: теоретичного і практичного.

Під час вивчення навчального модулю «Теоретичні основи соціальної роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами» у темі «Соціально-психологічні проблеми стресу та стресостійкості» необхідно звернути увагу, перш за все на поняття «стрес» та його вплив як на професійну діяльність соціального працівника, так і на його здоров'я загалом, оскільки неможливо відділити професійну діяльність від життєдіяльності людини загалом. Необхідно розглянути також рівні психологічного стресу: еустрес, екстрес, дистрес та гіперстрес [17].

Так, психологічний еустрес – це оптимальна, безумовно сприятлива для людини та її життєдіяльності неспецифічна активність психіки. У свою чергу – неспецифічна активність психіки людини (на відміну від неспецифічної активності) – це підвищена загальна енергетична активність – екстрена подача, «викид» певного запасу сил організмом та особистістю «фізіологічного та психологічного палива», що потрібне для адаптації до нової ситуації. Неспецифічна активність тим більша, чим складніша нова ситуація [17].

Психологічний екстрес розглядається як інтенсивно напружена неспецифічна активність психіки людини, що виникає в екстремальних ситуаціях і *неоднозначно* відбивається на стані людини. Так, для людини, що має достатньо високий рівень стресостійкості, екстрес може стати додатковим ресурсом для активізації діяльності. І, навпаки, для не стресостійкої людини екстрес стане на заваді конструктивного функціонування.

Психологічний дистрес визначається як гранично інтенсивна (для даної особистості) психологічна активність, що використовує

недостатньо ефективно ресурси психіки та несприятливо відбивається на поведінці людей.

І, нарешті, психологічний гіперстрес – це надінтенсивна неспецифічна активність психіки, яку не витримують більшість людей, і яка руйнує їх психічну діяльність та поведінку, а іноді й – життя. Безумовно є такі люди, що здатні працювати у надзвичайних ситуаціях. Знайти та підготувати таких людей є важливим завданням психологів, що працюють у сфері профвідбору та професійної адаптації.

Загалом же, під час вивчення навчального модулю «Теоретичні основи соціальної роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами» у темі «Соціально-психологічні проблеми стресу та стресостійкості» необхідно опрацювати усі психологічні, соціальні та педагогічні проблеми, що стосуються теоретичних основ стресу та стресостійкості. Зокрема, важливо розглянути психологічні концепції, сформовані такими видатними психологами, як Карл Роджерс, Фредерік Перлз та іншими, хто розробив технології та техніки, що стосуються психологічної адаптації, саморегуляції та інших феноменів, дотичних до розв'язання проблеми формування стресостійкості [7, 11, 13, 14, 15,].

Під час опрацювання навчального модулю «Практикум з основ соціальної роботи з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами» у межах його теми «Психологічні проблеми стресу та стресостійкості» необхідно дати можливість студентам опанувати навички роботи у стресових ситуаціях та навчити їх методам і технікам саморегуляції з метою оптимізації рівня стресу та формування стресостійкості у кризових та катастрофічних ситуаціях. Також необхідно познайомити студентів із методами та методиками діагностики стресу.

Після опанування навичками роботи із клієнтами соціальних служб у стресових ситуаціях, важливим є знайомство із соціальною роботою у соціальних службах під керівництвом фахівця та обговорення проведених заходів.

Наводимо план-програму формування стресостійкості майбутнього соціального працівника.

Програма формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників

Загальний план програм формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників	
1.	<p align="center">Теоретичні основи формування стресостійкості у професійній діяльності майбутніх соціальних працівників</p> <p>Неспецифічна та специфічна активність людини в екстремальних та катастрофічних ситуаціях. Неспецифічна активність – біологічний та психологічний стрес. Особливості процесу адаптації до стресових умов. Стадії адаптації. Поняття про психологічний стрес. Види психологічного стресу: еустрес, екстрес, дистрес, гіперстрес. Особливості соціальної роботи у екстремальних та катастрофічних ситуаціях. Поняття про стресостійкість та його важливість для професійної діяльності соціального працівника. Теоретико-методичні основи формування стресостійкості у майбутніх соціальних працівників. Індивідуальне сприйняття та психологічні наслідки стресу.</p>
2.	<p align="center">Діагностика рівня стресу</p> <p>Застосування методик: опитувальник “Самооцінка психічних станів” Г.Айзенка. Опитувальник “Оцінка гострої фізичної втомленості” А.О.Прохорова. Опитувальник «Схильність до стресу» Дженкінсона (Модифікація Фрідмана і Розенмана).</p> <p>Виконати наступні завдання:</p> <p>Визначити власний психічний стан за допомогою опитувальника “Самооцінка психічних станів” Г.Айзенка. Визначити схильність до стресу за допомогою опитувальника Дженкінсона (Модифікація Фрідмана і Розенмана). Оцінити схильність до стресу за методикою А.О.Прохорова.</p>

3.	Практична діяльність у сфері соціальної роботи Практична робота у Центрах соціальних служб та у інших закладах, що надають допомогу людям, які потрапили у складну життєву ситуацію з метою їх ресоціалізації.
4.	Обговорення результатів та наслідків проходження практичних занять у соціальних службах Обговорення результатів та наслідків проходження практичних занять у соціальних службах проводиться під час занять, присвяченим підведенню підсумків практичної діяльності студентів – майбутніх соціальних працівників у соціальних закладах.

Таким чином, у результаті запропонованих заходів, що проводяться у межах засвоєння навчальної дисципліни «Соціальна робота з постраждалими від надзвичайних ситуацій та мігрантами», з'являється можливість не тільки підготувати студентів, що освоюють спеціальність «соціальна робота» до роботи із клієнтами, яким надаються соціальні послуги, але й допомогти їм у профілактиці негативних наслідків діяльності у складних ситуаціях та у підтриманні здоров'я і ефективності професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А.Абабков, М.Пере. — С.Пб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Алиев Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях./ Х. Алиев – М.: Мартин, 1996. - 239
3. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ / Г. Б. Бердник // Вісник післядипломної освіти. - 2009. - Вип. 11(2). - С. 19-28.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова.- СПб.: Питер, 2009.-336 с.
5. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С.Гремлинг, С.Ауэрбах. — С.Пб.: Питер, 2002. — 240 с.
6. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі /Г.М.Дубчак// Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць.- Вип. 649. Педагогіка та психологія.- Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2014.- С.39-47
7. Карвасарский Б.Д. (общая ред.) Психотерапевтическая энциклопедия. / Б.Д. Карвасарский – СПб.: Питер Ком., 1998. – 752 с.
8. Китаев-Смык Л.А. - Психология стресса. Психологическая антропология стресса. 2-е изд. (Академический Проект, 2009, 943с.
9. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О.М.Кокун. - К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012.- 200с.
10. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк. - К.: Ніка - Центр, 2007.- 432 с.
11. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
12. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М., ТЦ «Сфера», 2000. – 510с.
13. Перлз Ф. С., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии / Ф.Перлз П. Гудмен, Р. Хефферлин – 240 с.
14. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас, К.В.Сельченоч. Минск, Харвест, 1999. – 620с.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс-Универс, 1994 . – 478 с.

16. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье - М.: Прогресс, 1982. – 122с.
17. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
18. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець- К.: Міленіум, 2006. - 124 с.
19. Черепанова Е.М., Психологический стресс. М., Академия, 1996.
20. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.З. Щербатых.- СПб.: Питер, 2006. – 256 с. References transl

Spysok vykorystanykh dzerel

1. Ababkov V.A. Adaptatsyya k stressu: osnovy teoryy, dyahnostyky, terapiyy / V.A.Ababkov, M.Pere. — S.Pb.: Rech', 2004. — 166 s.
2. Alyev Kh. Zashchita ot stressa. Kak sokhranyt' y realizovat' sebya v sovremennykh uslovyakh./ Kh. Alyev – М.: Martyn, 1996. - 239
3. Berdnyk H. B. Doslidzhennya stresostiykosti osobystosti maybutn'oho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiynoyi pidhotovky u VNZ / H. B. Berdnyk // Visnyk pisyadyplomnoyi osvity. - 2009. - Vyp. 11(2). - S. 19-28.
4. Vodop'yanova N.E. Psykhodyahnostyka stressa / N.E.Vodop'yanova.- SPb.: Pyter, 2009.-336 s.
5. Hremlynh S. Praktykum po upravlenyyu stressom / S.Hremlynh, S.Auэrbakh. — S.Pb.: Pyter, 2002. — 240 s.
6. Dubchak H.M. Rozuminnya profesiynoyi stresostiykosti u psykholohichniy literaturi /H.M.Dubchak // Naukovyy visnyk Chernivets'koho universytetu : Zbirnyk naukovykh prats'.- Vyp. 649. Pedahohika ta psykholohiya.- Chernivtsi : Chernivets'kyy nats. universytet, 2014.- S.39-47
7. Karvasarskiy B.D. (obshchaya red.) Psykhoterapevticheskaya эntsiklopedyya. / B.D. Karvasarskiy – SPb.: Pyter Kom., 1998. – 752 s.
8. Кытаев-Смык Л.А. - Psykholohyya stressa. Psykholohicheskaya antropologyya stressa. 2-e yzd. (Akademycheskiy Proekt, 2009, 943s.
9. Kokun O.M. Psykholohiya profesiynoho stanovlennya suchasnoho fakhivtsya : monohrafiya / O.M.Kokun. - K.: DP «Inform.- analit. ahent-stvo, 2012.- 200s.

10. Kraynyuk V.M. Psykholohiya stresostiykosti osobystosti / V.M. Kraynyuk. - K.: Nika - Tsentr, 2007.- 432 s.
11. Malkyna-Рых Y.H. Эkстремал'ные sytuatsyy. – M.: Yzd-vo Эkсмо, 2005. – 960 s.
12. Osypova A.A. Obshchaya psikhokorreksyya: Uchebnoe posobyе dlya studentov vuzov. – M., TTs «Sfera», 2000. – 510s.
13. Perlz F. S., Hudmen P., Khefferlyn R. Praktykum po heshtal't-terapyy / F.Perlz P. Hudmen, R. Khefferlyn – 240 s.
14. Psykholohyya эkстремал'ных sytuatsyy: Khrestomatyа/ Sost. A.E. Taras, K.V.Sel'chenok. Mynsk, Kharvest, 1999. – 620s.
15. Rodzhers K. Vz'hlyad na psykhoterapyyu. Stanovlenye cheloveka. – M.: Prohress-Unyvers, 1994 . – 478 s.
16. Sel'e H. Stress bez dystressа / H. Sel'e - M.: Prohress, 1982. – 122s.
17. Stolyarenko A.M. Эkстремал'naya psykhopedahohyya: Ucheb. posobyе dlya vuzov. – M.: YuNYTY-DANA, 2002. – 607 s.
18. Tytarenko T. M., Lyepikhova L. A., Klyapets' O. Ya. Formuvannya v molodi nastanov na zdorovyy sposib zhyttyа: Metodychni rekomendatsiyi / T.M.Tytarenko, L.A.Lyepikhova, O.Ya.Klyapets' - K.: Milenium, 2006. - 124 s.
19. Cherepanova E.M., Psykholohycheskyy stress. M., Akademyа, 1996.
20. Shcherbatykh Yu.V. Psykholohyya stressа y metody korrektsyy / Yu.Z. Shcherbatykh.- SPb.: Pyter, 2006. – 256 c. References transl

Лёвочкина А. М. Психологические и методические особенности формирования стрессоустойчивости будущих социальных работников

Статья посвящена решению психологических проблем формирования готовности у будущих социальных работников к определенным особенностям профессиональной деятельности, а именно - формированию умения действовать в стрессовых ситуациях, с которыми часто встречаются специалисты, работающие в сфере социальной работы. Стрессовая ситуация рассматривается как что вызывает особое психическое состояние, которое является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Подчеркивается необходимость формирования и развития стрессоустойчивости, которая, в свою очередь, состоит из четырех компонентов: когнитивного, когнитивного, эмотивного и мотивационного. Отмечается, что умение правильно вести себя в сложных ситуациях профессиональной деятельности, демонстрирует не только свою выдержку и толерантность, что должно свидетельствовать о профессионализме социального работника, но и предотвращает его профессиональную деформацию и способствует сохранению здоровья. Предлагается программа формирования и развития стрессоустойчивости будущих социальных работников. Функционирование данной программы планируется в рамках учебной дисциплины «Социальная работа с пострадавшими от чрезвычайных ситуаций и мигрантами», которая является обязательной для изучения в рамках образовательного уровня «бакалавр» по специальности «Социальная работа».

Ключевые слова: социальная работа; стресс; стрессоустойчивость; компоненты стрессоустойчивости; стрессовая ситуация в профессиональной деятельности социального работника; профессиональное выгорание.

Liovochkina A.M. The psychological and methodical peculiarities of the formation the stress-resistance of the future social workers

The article is devoted to the solution of psychological problems of forming the readiness of future social workers to certain peculiarities of professional activity, namely, the formation of the ability to act in stressful situations, which are often encountered by professionals working in the field of social work. Stress situation is considered as causing a special mental state, which is a kind of form of reflection by the subject of a complex, extreme situation in which it is located. It is emphasized on the necessity of formation and development of stress resistance, which, in its turn, consists of four components: cognitive, conative, emotional and motivational. It is noted that the ability to adequately behave in difficult situations in professional activities, demonstrates not only his endurance and tolerance, which should testify to the professionalism of a social worker, but also prevents his professional deformation and contributes to the preservation of health. The program of formation and development of stress-resistance of future social workers is offered. The operation of this program is planned within the framework of the discipline “Social work with victims of emergencies and migrants”, which is obligatory for studying within the educational level “bachelor” of the specialty “Social work”.

Key words: *social work; stress; stress resistance; components of stress resistance; stressful situation in the professional activities of a social worker; professional burnout.*