

**МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ**

УДК 159.9

Чумак Олена Михайлівна,
*старший науковий співробітник науково-дослідного відділу
Воєнно-дипломатичної академії імені Євгенія Березняка*

Анотація. Розглянуто елементи системи формування здатності до психофізіологічної саморегуляції слухачів закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання в рамках роботи із стресовими станами.

Ключові слова: стрес-чинники, стрес-компетентність, психологічний супровід, саморегуляція, психологічна допомога.

Актуальність дослідження. Сучасні умови підготовки фахівців, що є слухачами закладів вищої освіти (ЗВО) із специфічними умовами навчання висувають жорсткі вимоги до сформованості навичок емоційно-вольової саморегуляції. Саме вони забезпечують стабільність, урівноваженість, емоційну лабільність, адекватність прояву емоцій та опірність психіки впливу стрес-чинників. У зв'язку з цим питання системного застосування методів роботи із стресовими станами у процесі психологічного супроводження фахової підготовки слухачів ЗВО та роль такої підготовки в підвищенні ефективності їх професійної діяльності наразі є актуальним.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Необхідність розвитку емоційно-вольової сфери для забезпечення ефективної професійної діяльності підтверджується як теоретичними, так і експериментальними дослідженнями (Андрєєва О.М., Аршава І.Ф.; та ін.). Окреме місце серед досліджень займає вивчення впливу стрес-чинників та опрацювання методів роботи зі стресом за напрямками діяльності, що пов'язані з небезпекою для життя, також і у напрямку підготовки фахівців

сектору безпеки та оборони (Дьяченко М.І., Корольчук М. П. Потапчук Є.М., Приходько І. С. та ін.).

Дослідження свідчать, що саме впровадження програм розвитку та корекції емоцій, вольових зусиль та станів у процесі підготовки фахівців, які діють в екстремальних умовах – потужний інструмент розвитку їх емоційно-вольової сфери. Але, незважаючи на те, що методик та рекомендацій з розвитку емоційно-вольової саморегуляції розроблено чимало, вони не всі мають системний характер. В рамках діяльності підрозділу ЗВО, що здійснює психологічний супровід підготовки фахівців сектору безпеки та оборони, відчувається дефіцит зручного у використанні теоретико-методичного інструментарію за цим напрямом.

Мета наукової публікації: обґрунтувати необхідність та доцільність використання системного підходу у вдосконаленні навичок емоційно-вольової саморегуляції слухачів ЗВО.

Завдання статті: проаналізувати останні дослідження щодо роботи із стресовими станами; довести доцільність такої роботи в процесі підготовки фахівців ЗВО; визначити складові системного підходу у вдосконаленні навичок роботи зі стресовими станами; сформулювати особливості впровадження такого підходу у діяльність ЗВО.

Методи та методики дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення; емпіричні: експеримент, спостереження.

Виклад основного матеріалу. З погляду психології, саме негативні емоції суттєво впливають на функціонування всіх систем організму людини: вісцерально-ендокринної, кровоносної та дихальної, на електричну активність мозку, на роботу м'язів та на пізнавальні процеси. Засновник теорії стресу канадський ендокринолог Ганс Сельє назвав стрес ароматом та смаком життя. Справді, під дією психотравмуючих ситуацій організм включає свої захисні та адаптивні механізми, підвищуються показники інтелектуальних здібностей. Відсутність впливу складних ситуацій знижує стресостійкість, а тривалий вплив травмівних ситуацій

викликає дистрес, що має шкідливий вплив на організм та є причиною виникнення багатьох захворювань. Сельє Г. (1992) наголошував, що всупереч поширеним стереотипам, людина не в змозі уникати стресу та це їй не потрібно, «можна використовувати його, добре вивчити його механізми, навчитися бути більш стійкими до різноманітних впливів та дотримуватися відповідної філософії життя».

Ефективність формування стресостійкості залежить від рівня оволодіння спектром методик та технік з діагностики та управління стресом, які спрямовані на підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Так про безмежні можливості організму людини писав видатний фізіолог ХХ століття Павлов (1973): «...людина є системою... що має найвищий показник здатності до регулювання:...сама себе підтримує, відновлює, корегує і, навіть вдосконалює». Знаючи перебіг емоційних процесів та навички роботи із стресовими станами слухач ЗВО зможе знівелювати деструктивні емоційні реакції та уникнути несприятливих наслідків дії стрес-чинників у професійній діяльності.

Спираючись на наукові дослідження опрацювання методів нейтралізації стресу у різних сферах діяльності, що пов'язані з небезпекою для життя, фахівці підрозділу, що здійснює психологічний супровід підготовки слухачів ЗВО, розробили систему роботи з виявлення, корекції та профілактики стресових станів та впровадили її у практику діяльності ЗВО. Система складається з п'яти етапів, а її особливість полягає в тому, що це безперервний процес, результат якого залежить від постійних цілеспрямованих дій служби психологічного супроводу.

Перший важливий етап – визначення критеріїв, за якими в процесі моніторингу фахівець з психологічного супроводу буде оцінювати поточний емоційний та психологічний стан слухачів, якість міжособистісної взаємодії, соціально-психологічний клімат у колективі.

Другий етап – це діагностика за визначеними критеріями наявності та впливу стрес-чинників, оцінка психологічного самопочуття слухача,

виявлення рівня стресу. Діагностика дозволяє визначати ефективну стратегію роботи з психофізіологічною саморегуляцією слухачів починаючи від тренінгів, профілактики та завершуючи вибором методик професійної допомоги. Характерна особливість даного етапу у використанні експрес-методів: психодіагностичних тестів (наприклад, тест «Шкала депресії Бека»), чек-листів (контрольних списків) симптомів гострих стресових розладів та діагностичної співбесіди.

Наступний етап – тренінг (інтерактивне навчання) – впровадження заходів щодо формування знань про різноманітні прояви стресу, про основні причини його виникнення, про механізми та закономірності стресу, вплив стресу на життєдіяльність особистості, а також про засоби управління психічним станом, які спрямовані на формування стрес-компетентності слухачів. На етапі профілактики стресових станів майбутніх фахівців увага зосереджена на виборі простих і зручних у застосуванні методів роботи із нівелювання стрес-чинників. Наприклад, найбільш ефективні серед них техніки саморегуляції та релаксації, крім того, серед них є такі, які зручно виконувати навіть на робочому місці.

Не менш важливий етап такої системи – це надання першої психологічної допомоги (ППД). Це не професійна консультація і не допомога, яку надають тільки спеціалізовані фахівці (медики, психофізіологи, психотерапевти тощо), а система короткострокових заходів, спрямованих на регуляцію актуального психологічного, психофізіологічного стану та негативних емоційних переживань слухача. Основна мета ППД – стабілізувати стан і нейтралізувати гострі реакції, що передбачає дію за трьома принципами: дивись, слухай, спрямовуй, що надає можливість найбільш ефективно визначити потребу в допомозі інших спеціалізованих фахівців.

Наприклад, одним з ефективних методів ППД є Метод п'яти «Чому?» від засновника автомобільної компанії «Toyota» Сакіті Тойода (Vajda, V., 2016). Цю техніку застосовують (як в індивідуальному, так і в

груповому форматі) для вивчення причинно-наслідкових зв'язків, що лежать в основі тієї чи іншої проблеми. Суть техніки полягає в постановці одного запитання – «Чому?». Спочатку необхідно формулювати актуальну проблему та запитати: «Чому це відбулося (відбувається)?», а потім на основі отриманої відповіді повторити запитання: «Чому це відбулося?», щоб з'ясувати деталі та вибудувати логічні зв'язки, спрямовані на пошук джерела проблеми. Дослідивши першопричину виникнення стресу чи конфлікту, можна ефективно вирішити проблему. Деякі проблеми можна розглянути продуктивно й за меншу (чи більшу) кількість кроків, а щоб зробити це якісно і не втратити важливі деталі рекомендовано фіксувати всі відповіді на папері.

Висновки. Аналіз впровадження роботи із стресовими станами слухачів ЗВО, дав можливість стверджувати, що такий підхід сприяє підвищенню результатів діяльності, позитивно впливає на емоційно-вольову сферу та психологічну стійкість майбутніх фахівців. Це, в свою чергу підтверджує необхідність та доцільність саме системного підходу до вивчення та організації такої підготовки.

Перспективи подальших досліджень – вдосконалення теоретико-методичного інструментарію в рамках описаного системного підходу до роботи зі стресовими станами та дослідження впливу на ефективність виконання майбутніми фахівцями професійних завдань вже у робочому середовищі.

Список використаної літератури:

1. Селье, Г. (1992). *Стресс без дистресса*. Рига: Виеда.
2. Павлов, И.П. (1973). *Двадцатилетний опыт изучения нервной деятельности (поведения) животных : учебник*. Москва: Наука.
3. Vajda, V. (2016). *Root cause problem-solving*. Management-Issues. Retrieved from <http://management-issues.com/opinion/6767/root-cause-problem-solving/>