

2. Метеличенко Г.В. «Что нужно знать о цифровом искусстве современному арт-терапевту?», 2020. URL: <https://youtu.be/ppGQlNTSEUI>

3. Арт-терапия в работе социального работника. URL: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33057>

Павленко Олена Олексіївна

pavlenko.lutch@gmail.com

доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи
Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В СИСТЕМІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ

Професійна підготовка соціальних працівників є важливим етапом професіоналізації і передбачає, поряд з необхідним рівнем придбання професійних знань, умінь навичок, і розвиток професійно значущих якостей особистості, формування професійної придатності, що забезпечить успішність функціонування в професійному середовищі. Однією з особистісних якостей, яку необхідно сформувати, розвинути в процесі підготовки майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти, є стійкість до стресів. В даний час зростання інтенсифікації праці, підвищення вимог до професійної відповідності та стабільності особистості у здійсненні професійної діяльності пов'язані з повсякденними стресовими ситуаціями, тому передбачають готовність і здатність фахівця долати стан напруги, перевантаження, стресу.

Як свідчать наші дослідження, які ми проводили з працюючими соціальними працівниками (анкетування, діагностика, тестування і т. п.), вони є дуже вразливими до психологічного стресу і його наслідків, однак їх рівень сформованості стресостійкості залишає бажати кращого. Так, серед вже працюючих у своїй професійній сфері соціальних працівників (вибірка склала 92 особи), виявлено 19,8% з високим рівнем стресостійкості. Для таких соціальних працівників

характерно те, що вони здатні володіти собою в процесі професійної діяльності і протистояти всім факторам, які здатні «вибити з колії». Соціальні працівники з високим рівнем стресостійкості здатні долати стреси, шукаючи шляхи вирішення проблеми. У більшості випадків вони долають «стресор» навіть без негативного впливу на самопочуття людини. У 36,9% соціальних працівників виявлено достатній рівень стресостійкості. Для цього рівня характерним є ступінь опору стресу, стресостійкість знижується зі збільшенням стресогенів в житті, це, відповідно, призводить до того, що соціальний працівник більшу частину своєї енергії повинен витрачати на внутрішню боротьбу з негативними зовнішніми психологічними впливами, які виникають в процесі стресу. Низький рівень сформованості стресостійкості виявлено у 43,3%. Така категорія соціальних працівників є досить вразливою до стресових факторів і ситуацій, легко піддається впливу зовнішніх факторів, їм потрібно щось терміново змінити, щоб ліквідувати стрес. Подібний стан стресу легко може привести до захворювань як психічного характеру, так і до фізичних травм.

Дані дослідження вказують на те, що існує гостра потреба у формуванні стресостійкості в процесі професійної підготовки майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти. У процесі підготовки до майбутньої професійної діяльності соціального працівника, студентам необхідно усвідомити, що ймовірніший майбутній клієнт, група клієнтів – це будуть особи різної вікової категорії, з різним соціальним статусом, різним рівнем освіти. А в умовах багатонаціональної нашої України – можуть бути люди різних національностей (у них інша ментальність, світогляд, сприйняття і т. п.). Це також особи з різним рівнем тривожності, комунікабельності, з так званим «важким характером» тощо. І не дивлячись ні на які фактори, причини, особливості та ін. соціальному працівнику до будь-якого клієнта необхідно ставитися доброзичливо, толерантно, з повагою, і головне – пам'ятати і ставитися до кожної людини, як до найвищої цінності суспільства.

Все вищевикладене обумовлює необхідність реформування професійної підготовки майбутнього соціального працівника в системі університетської освіти в напрямку розвитку

особистісних якостей майбутнього фахівця; вимагає постійної актуалізації та інтеграції когнітивних, рефлексивних, емоційних процесів майбутніх фахівців. Також необхідне вдосконалення діючої системи психологічного супроводу професійної діяльності вже працюючих соціальних працівників.

Формування стресостійкості в процесі підготовки майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти необхідно здійснювати поетапно протягом усього періоду навчання студентів у вищому навчальному закладі, поступово – від курсу до курсу, оскільки формування стресостійкості на етапі професіоналізації сприяє професійному розвитку, є ефективним способом профілактики професійної стагнації.

На першому курсі необхідно виявити рівень стресостійкості студентів, щоб викладач міг вибудувати програму подальшого коригування формування, розвитку стресостійкості майбутніх фахівців; підібрати антистресові технології; розробити, підібрати тренінгові програми. Для більш «повної картини» виявлення рівня стресостійкості студентів першого курсу необхідно застосовувати цілий комплекс різних методик: методика «Тест на професійний стрес» (Т. Азарних, І. Тиртишніков), «Тест на стресочутливість» (Ю. Щербатих), «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман в модифікації В. Бойко), «Методика дослідження стресостійкості і соціальної адаптації» (Д. Холмса, К. Раге), «Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі» та ін.

Крім цього, вже з перших курсів студентам необхідно дати первинний теоретичний блок, в якому розглядаються питання: Поняття та види психологічного стресу (еустрес, екстрес, дистрес, гіперстрес). Неспецифічна і специфічна активність людини в екстремальних і катастрофічних ситуаціях. Особливості соціальної роботи в екстремальних і катастрофічних ситуаціях та ін. На практичних заняттях необхідно використовувати посильні для студентів першого курсу ймовірні професійні проблемні ситуації, рольові ситуації, пов'язані з конфліктними, стресовими ситуаціями професійної діяльності соціальної роботи. Обов'язковою умовою проведення таких практичних занять є в кінці заняття розбір, аналіз (що було правильним/ неправильним в діях, поведінці, комунікації

студентів). По мірі навчання студентів на старших курсах повинна збільшуватися складність використання подібних завдань, з огляду на вже набуту студентами базу професійних знань, умінь, навичок. Ми пропонуємо такі практичні заняття проводити з відео фіксацією, щоб створити відео архів занять. У сучасних умовах, коли на кожному гаджеті, смартфоні й ін. пристроях є функція «відео», такий відео архів створити нескладно. Це дасть можливість викладачеві використовувати файли занять з відео архіву перших курсів на наступних курсах (3-4 курсах) з метою, щоб студенти 3-4 курсів, переглянувши ці відео файли, могли дати вже самостійно оцінку, аналіз, що було правильним/неправильним в діях, поведінці, комунікації студентів. Це розвиває у студентів аналітичне мислення; вміння синтезувати й узагальнювати інформацію; рефлексивні вміння; самоконтроль і самоаналіз і т. п., що в подальшому фахівцям з соціальної роботи допоможе уникнути багатьох помилок у своїй професійній діяльності.

Студенти старших курсів вже мають певну базу знань щодо роботи з різними категоріями клієнтів: сутність, зміст, методи роботи та ін. з молодими сім'ями; асоціальними особистостями; внутрішньо переміщеними особами із зони бойових дій; з людьми похилого віку; підлітками та молоддю з девіантною поведінкою та ін. Також, студенти 4 курсів проходять виробничу практику в волонтерських організаціях, закладах охорони здоров'я, освіти, фондах соціального страхування, у відділеннях ювенальної поліції, в управлінні соціального захисту населення та ін. Тому, на старших курсах необхідно зосередити увагу студентів на особливості роботи з кожною категорією клієнтів, на особливостях можливих стресових, конфліктних ситуацій, ефективного виходу з них для обох сторін в системі «соціальний працівник – клієнт».

Серед тренінгових занять, які допоможуть у формуванні стресостійкості майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти особливу увагу, на нашу думку, необхідно приділити, соціально-психологічним тренінгам. Оскільки соціально-психологічні тренінги спрямовані на розвиток соціально-психологічної компетентності, розглядаються як здатність людини ефективно взаємодіяти з оточуючими в

системі міжособистісних відносин, сприяють розвитку адаптивної саморегуляції.

На 3 і 4 курсах студенти, які навчаються в нашому Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара за спеціальністю «соціальна робота», розробляють свої соціальні проекти для роботи з різними категоріями клієнтів. При розробці студентських проектів модераторами проектів (викладачами кафедри соціальної роботи) приділяється увага особливостям цільової аудиторії, на яку розрахований проект, актуальності, затребуваності і ефективності даного проекту. Також враховується усунення можливих ризиків (даний проект, ні в якому разі, не повинен привести до знервованості або конфліктності).

Таким чином, в результаті інтенсивної підготовки майбутніх соціальних працівників в Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара, є можливість не тільки підготувати студентів, які навчаються за спеціальністю «соціальна робота» до роботи з різними групами клієнтів, яким надаються соціальні послуги, а й допомогти майбутнім спеціалістам в профілактиці негативних наслідків професійної діяльності, в підтримці здоров'я і ефективності професійної діяльності. Разом з тим, на наш погляд, необхідна більш глибока підготовка майбутніх соціальних працівників до роботи в складних життєвих ситуаціях і навчання їх саморегуляції з метою запобігання професійної деформації, що, в кінцевому рахунку, в майбутньому, допоможе запобіганню професійного вигорання фахівців, що працюють в сфері соціальної роботи, і буде сприяти підвищенню ефективності їх професійної діяльності.

Можемо констатувати, що формування професійної стресостійкості майбутніх соціальних працівників – це складний процес подолання труднощів, протиріч, вирішення яких допомагає студентам в становленні професіоналізації особистості, розвитку особистісних якостей, творчого потенціалу, саморегуляції, в оволодінні професійною діяльністю.