

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ, ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

В статті розглянуті сучасні підходи щодо психологічної підготовки фахівців та наведені різні психофізіологічні техніки, їх вплив на людину з метою профілактики та боротьби з професійним стресом.

Ключові слова: професійний стрес, психофізіологічні техніки, психологічні тренінги, підготовка фахівців.

Для психологічної підготовки фахівців, профілактики та подолання професійного стресу було проаналізовано сучасний стан розробленості даної проблеми. Аналізуючи сучасні підходи до подолання стресу можна зробити висновок, що існує декілька основних рівнів впливу на людину з метою профілактики та боротьби з професійним стресом:

I. Органічний: антистресове харчування; аутофіторегуляція; фізична активність.

II. Психофізіологічний: медитація; техніки дихання; прогресивна м'язова релаксація (ПМР); аутогенне тренування (АТ); біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ).

III. Психологічний: когнітивні техніки; аналіз стресорів; тренінги: «Вибіркового сприйняття», «Позитивного мислення», «Біхевіоральні техніки», «Управління часом», «Асертивної поведінки».

Розглянемо більш детально перелік та зміст технік і тренінгів, які стосуються профілактики та подолання стресового стану.

I. Органічний рівень.

Аналізуючи техніки впливу згідно цього рівня, можна зробити висновок про те, що їх метою є підтримання біологічної рівноваги (гомеостазу) організму людини. Під впливом стресорів рівновага може порушуватись, що сприяє зниженню опірності організму людини.

Основні техніки:

1. Антистресове харчування. Нерівномірність у споживанні їжі, недостатнє або надлишкове харчування знижують імунні функції організму та сприяють швидкій втомлюваності, зниженню активності, працездатності. Основні процедури при застосуванні цього методу боротьби зі стресом спрямовані на усвідомлення основних принципів харчування та вироблення таких навичок харчування, які будуть сприяти підвищенню опірності організму до негативного впливу зовнішнього середовища.

2. Аутофіторегуляція. В основі методу лежить використання лікарських рослин з метою нормалізації фізіологічних функцій і психофізіологічного стану людини в цілому. При цьому використовуються рослини, що містять *адаптогени* - спеціальні речовини, які підвищують стійкість організму до впливу стресорів. Їх дія заснована на підвищенні інтенсивності обміну речовин, захисті та сти-

муляції центрів нервової та ендокринної регуляції. Вони виконують стимулюючу функцію. Внаслідок індивідуально обраного комплексного застосування цих трав, підвищується фізична та розумова працездатність, прискорюються процеси відновлення.

3. Фізична активність. Загальна фізична активність дозволяє підтримувати оптимальний енергетичний стан, розвивати фізичні якості і, в цілому, сприяє опірності організму людини до стресового впливу. Корисними в даній ситуації є такі види вправ: біг, плавання, лижі та вправи на розвиток гнучкості опірнорухового апарату та різні види гімнастичних вправ.

II. Психофізіологічний рівень.

Після усвідомлення негативного впливу стресора на організм людини відбуваються певні зміни на фізіологічному рівні. Ця реакція організму на зовнішнє середовище була названа Г. Сельє «неспецифічною реакцією організму або стресовою реактивністю». Тривале перебування у стресовому стані негативно позначається на організмі людини в цілому. Методи і техніки впливу на людину які наведено нижче, спрямовані на швидке відновлення нормального функціонування організму під час впливу стресорів.

1. Медитація. Це одна з найперших практичних технік релаксації. Вона являє собою процедуру інтенсивного міркування, концентрації й зосередженості на одному об'єкті. Аналіз літератури свідчить про наявність значного позитивного впливу регулярних медитативних занять на органічну і психологічну сфери людини.

2. Техніки дихання. Дихання справляє величезний вплив на функціональний стан людського організму. Довільно змінюючи режими дихання та кількість циклів вдихів-видихів за хвилину, можна впливати на психічну активність та на зміну пропорційності надходження кисню і вуглекисневого газу до крові. За результатами досліджень фахівців було доведено, що певні типи дихання сприяють розслабленню та нормалізації психофізіологічних показників.

3. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР). Припущення Е. Джекобсона, зроблене у 1929 році, про те, що тіло реагує на стрес м'язовим напруженням, яке, у свою чергу, провокує появу відчуття тривоги, дозволило йому запропонувати техніку для зняття такого напруження й відновлення почуття спокою. Тривалі заняття з використанням цієї техніки у боротьбі з головними болями, болями у спині та у подоланні тривожних і депресивних станів мають високу ефективність.

4. Аутогенне тренування (АТ). Цей метод був застосований у 1932 році німецьким психіатром І. Шульцем. В його основі лежить принцип глибокого м'язового розслаблення, яке позитивно впливає на нормалізацію психофізіологічного стану людини. Техніка АТ складається із двох рівнів: вищого й нижчого. Вищий рівень включає систему вправ, які формують здатність людини викликати яскраві наглядно-образні уявлення. В основі лежить концепція взаємодії свідомої несвідомої частини «Я» в життєдіяльності людини. Нижчий рівень АТ розглядався І. Шульцем як підготовчий і його метою є зняття надмірної збудливості й почуття внутрішнього дискомфорту. Він став більш пошире-

ним у сучасній науці, ніж вищий рівень. Наукові дослідження показали ефективність методу при лікуванні мігреней, безсоння, гіпертонії, а також для подолання тривожності та підвищення опору до стресу.

5. Біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ). Цей метод передбачає використання спеціальних пристроїв для відображення психофізіологічних процесів, які відбуваються у людському організмі автоматично і можуть не усвідомлюватися. До функцій організму, які за допомогою цього методу можна підкорити свідомому (вольовому) контролю належать:

- потиличний альфа-ритм;
- частота серцевих скорочень;
- артеріальний тиск;
- периферійний кровообіг (температура шкіри);
- шкірно-гальванічна реакція.

За допомогою цих пристроїв можна лише зафіксувати реальний, об'єктивний стан організму, а регуляція цих функцій відбувається за допомогою спеціальних технік релаксації:

- створення спеціальних зорових образів;
- рухів очей;
- регуляції дихання;
- розслаблення й напруження окремих груп м'язів;
- самонавіювання тощо.

Важливою особливістю методу БЗЗ є можливість спостерігати об'єктивні зміни в функціях організму, які можна підкорити свідомому контролю. Це дозволяє досить швидко оволодіти техніками нормалізації фізіологічного стану організму. Ефективність даної техніки спостерігається при лікуванні астми, гіпертонії, дистонії, мігрені, а також вона дозволяє регулювати психічні стани, рівень тривожності та боротися з професійним вигоранням.

В цілому всі техніки психофізіологічного рівня впливу спрямовані на активізацію парасимпатичного відділу нервової системи. Це стимулює відновлення захисних сил організму людини та дозволяє швидко мобілізувати сили у ситуації впливу сильного стресора.

III. Психологічний рівень.

Більшість психологічних технік, які використовуються у сучасних тренінгових програмах з проблеми подолання та профілактики професійного стресу, базуються на когнітивно-біхевіоральному підході. Це обумовлено декількома особливостями самого феномену професійного стресу: по-перше, стрес - це індивідуальна оцінка складної ситуації, тобто причина його виникнення лежить у когнітивній сфері особистості. Звичайно, це твердження ніяк не знижує індивідуально-психологічних особливостей, які накладають свій відбиток на формування когнітивної карти особистості і, разом із тим, активний вплив на особистість із метою подолання стресу відбувається саме у її когнітивній сфері. По-друге, після сприйняття стресора, як загрозового фактору, наслідки такої реакції проявляються, крім органічної сфери, й в поведінці особистості. Тому кон-

цептуально психологічні техніки боротьби зі професійним стресом містять і блоки занять, спрямованих на засвоєння поведінкових навичок.

Проаналізуємо психологічні тренінги, які найчастіше зустрічаються у сучасних дослідженнях і спрямовані на профілактику та подолання професійного стресу.

1. Когнітивні техніки.

В основі більшості когнітивних технік, які використовують з метою профілактики професійного стресу лежить когнітивна теорія А. Еліса. Її загальні положення можна коротко формулювати так усі події оточуючого світу людина оцінює через призму власного сприйняття. Особливості індивідуального сприйняття її провокують виникнення стресу.

2. Аналіз стресорів «Щоденник стресорів професійного середовища».

Техніка спрямована на когнітивне усвідомлення залежності власних поведінкових реакцій, емоційного стану від особливостей суб'єктивного прийняття стресової ситуації. Наслідком використання цієї техніки є усвідомлення характеристики власних професійних стресорів та прийняття відповідальності на себе за власні емоційні та поведінкові реакції що обумовлені впливом.

3. Тренінг «Вибіркового сприйняття». Тренінг спрямований на усвідомлення людиною особливостей свого прийняття довкілля та на розкриття механізмів такого сприйняття. В основі такої когнітивної концепції лежать принципи сформульовані А. Беком.

1. Сприйнята реальність - це не об'єктивна реальність. Образ сприйнятої реальності обмежений у силу особливостей сенсорних функцій людини - слуху, зору, нюху.

2. Інтеграція сенсорних відчуттів залежить від таких когнітивних процесів як інтеграція та диференціація стимулів. Така інтерпретація може носити помилковий характер.

3. Людині притаманна властивість застосовувати автоматичні, не адаптивні думки без обмірковування і попередньої рефлексії. Вони можуть визначати почуття, реакції на дії та обставини, які відбуваються.

4. Не адаптивними думками можна управляти, змінюючи їх, або свідомо перемикати їх на інші.

5. В процесі збільшення тренуваності, можна збільшувати ступінь усвідомлення думок і навчитись нести відповідальність за їх виникнення.

В цілому технологія дозволяє усвідомити відповідальність та контрольованість особистісних реакцій на стресори.

4. Тренінг «Позитивного мислення».

В основі тренінгу лежить оздоровче мислення, яке ставить за мету досягнення внутрішньої гармонії та сприяє психофізіологічному здоров'ю. На думку Ю.М. Орлова, технологія позитивного мислення передбачає оволодіння технікою самоспостереження, аналізу причин власних емоційних реакцій та дозволяє розвинути вміння контролювати власний психічний стан. Ще одним із надбань техніки є усвідомлення людиною варіативності власної поведінки та оволодіння технікою гнучкого вибору стратегії реакцій на ту чи іншу подію. Таким чином,

відбувається швидша адаптація до стресової ситуації, що призводить до мінімізації затрат внутрішніх ресурсів.

5. Біхевіоральні техніки. Цей тип технік спрямований на вироблення поведінкових навичок, які дозволяють здійснювати профілактику виникнення професійного стресу та зводять до мінімуму їх негативний вплив.

6. Тренінг «Управління часом».

Ця технологія часто виступає як складова частина тренінгу з самоменеджменту, але її виокремили в окремий блок для підкреслення важливості цієї техніки при створенні технології подолання та профілактики професійного стресу. Засновником теорії ефективного управління часом є Л. Зайверт. Ця теорія передбачає оволодіння спеціальними навичками, які дозволяють ефективно розподіляти 24 години доби, з метою досягнення особистісних, професійних цілей та сприяє підвищенню ефективності власної діяльності в цілому.

7. Тренінг «Асертивної поведінки».

Асертивність у психології розглядається як само стверджувальна поведінка, що включає в себе здатність відстоювати свої права без обмеження прав інших людей. Асертивна технологія пов'язана з розвитком комунікативних умінь та розвитком такої якості, як впевненість у собі. Технологія розглядає причини виникнення невпевненої та агресивних типів поведінки, а також вона спрямована на формування навичок асертивної поведінки. Значний акцент у технології ставиться на оволодіння вмінням проявляти впевненість як вербально, так і невербально. Або інакше, коли людина поводить себе невпевнено або виявляє агресивність, незадоволені потреби можуть ставати стресорами. В цілому можна зробити висновок, що лише планомірний, багатоаспектний вплив на всі сфери життєдіяльності особистості - як на органічну, психофізіологічну, так і на психологічну дозволяє ефективно проводити профілактику виникнення професійного стресу у фахівців та персоналу організацій.

Література

1. Берд П. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 225 с.
2. Берднікова О.О. Особливості адаптації менеджерів середнього рівня бізнес-організацій в контексті визначення рівня їх потреб // Актуальні проблеми психології; Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: 36. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. - К., - 2003. - С. 121-124.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб. Питер, 2002. - 496 с.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. - К.: Кондор, 2005.-278 с.
5. Тренінг-курс професора Зайверта. - М.: Издательство «УНИКУМ-ПРЕСС», 1997.- 135с.
6. В. Blumenstein, I. Breslav, M. Bar-Eli, G. Tenenbaum, and Y. Weinstein Regulation of Mental States and Biofeedback Techniques: Effects on Breathing Pattern // Biofeedback Self-Regulation. - 20 (1995). - P. 155-167.

7. Ossebaard H. C, Stress Reduction by Technology? An Experimental Study into the Effects of Brainmachines on Burnout and State Anxiety // Applied Psychophysiology and Biofeedback. - 25(2000). - P. 93-101.
8. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003 - 560 с.

В статье рассмотрены современные подходы относительно психологической подготовки специалистов и приведены различные психофизиологические техники и их влияние на человека с целью профилактики и борьбы с профессиональным стрессом.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психофизиологические техники, психологические тренинги, подготовка специалистов.

The article deals with contemporary approaches concerning psychological training and describes the various physiological techniques and their impact on a person with a view to prevention and control of occupational stress.

Key words: occupational stress, physiological techniques, psychological training, training.

Дранищева Э.И.

ДИСКУРС КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ПРОБЛЕМЫ ТРУДНОВОСПИТУЕМОСТИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Поняття «Дискурс» допомагає розвести два феномени, що мають значення при засвоєнні підлітками правових норм, які зафіксовані в законах: зміст норми, закладений законодавцем, і зміст тієї норми, що сприйнята і яку зрозумів суб'єкт, відповідно до його розумового й загального розвитку, тобто його особистісне розуміння норми.

Ключові слова: дискурс, особистість, право, правова норма, адекватне розуміння, важковиховуваний підліток, неповнолітній правопорушник.

Вопрос о правонарушениях несовершеннолетних долгий период времени считался полностью чисто юридической проблемой и обычно сводился к сравнительному исследованию и юридическому анализу наступления возраста уголовной ответственности (от 12 до 18 лет в разных странах) за различные преступления и комментированию причин и различий.

В шестидесятых годах прошлого века на территории бывшего Советского Союза после Второго съезда психологов в 1968 г. психологи впервые получили возможность обсуждения в открытой печати вопросов, связанных не только с юридическим, а и с психологическим аспектом понятий «правонарушение», «отклонения в поведении», «преступное поведение» и т.п.