

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Галина Мешко,

доктор педагогічних наук, професор,
в. о. завідувача кафедри педагогіки та менеджменту освіти,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
hal-meshko@ukr.net

Олександр Мешко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
meshko_o@ukr.net

Сьогодні особливе занепокоєння викликає стан здоров'я фахівців з інклюзивної освіти як представників стресогенної професії. Адже складні умови праці в умовах воєнного стану, постійне проникнення у труднощі дітей з особливими освітніми проблемами, не завжди конструктивна взаємодія з їх батьками, інформаційне та психоемоційне перевантаження і мультитаскінг є причинами погіршення їх професійного здоров'я, зниження працездатності, підвищення рівня тривожності, появи професійного вигорання. Результати проведеного нами експрес-опитування засвідчили недостатній рівень саморегуляції емоційних станів майбутніх фахівців з інклюзивної освіти, виявили невисокі показники їх стресостійкості. Тому в реаліях сьогодення надзвичайно актуальною є проблема управління професійними стресами, грамотного управління своїм станом і поведінкою під час сильної фізичної чи психологічної напруги в інклюзивному освітньому середовищі.

На вирішення означених питань орієнтований розроблений нами курс «Основи професійного здоров'я» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Інклюзивна освіта». Ознайомлення з основами стрес-менеджменту у професійній діяльності допомагає майбутнім фахівцям з інклюзивної освіти зберігати власне здоров'я та працездатність, залишатися ефективними під час здійснення нової або складної для себе діяльності в умовах високої невизначеності, небезпеки, багатозадачності або нестачі часу, перебування в нересурсних станах (втоми, дискомфорту, страху, «емоційної інтоксикації», апатії).

Під час вивчення курсу зосереджуємо увагу на можливості управління стресами на роботі різними способами: організаційний (зниження стресогенності робочого середовища та підвищення організаційної культури, оптимізація робочих навантажень, упровадження нових технологій роботи), медичний (лікування

професійних захворювань, спричинених тривалим переживанням стресу, надання терапевтичної допомоги тим, хто зазнав надмірного стресування), психологічний (психопрофілактика стресу, власне психологічна допомога) напрями [1, с. 101-102]. Шлях до оволодіння методами управління професійним стресом починається із наміру стати таким управлінцем стресу. Уміння перетворювати негатив на позитив у стресовій ситуації, «витягти» позитивні моменти з більшості стресових ситуацій є «кульмінацією» методів управління професійним стресом. Адже можна дозволити подіям взяти верх над собою або самим контролювати стресову ситуацію і зуміти сприйняти професійний стрес як вдалу можливість. Таке ставлення до професійного стресу є найважливішим принципом, що лежить в основі управління стресом.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає опанування навичками діагностики стану професійного здоров'я і стресових ситуацій; прийомами пом'якшення стресових чинників з урахуванням власних «слабких місць»; способами максимально швидкої та ефективної нейтралізації професійних стресів [2], реакцій організму на стресори.

Знайомимо з основними стратегіями стрес-менеджменту: 1) відхід від стресових чинників – найшвидший і найпростіший варіант, але коли неможливо уникнути проблеми або нема бажання її уникати, він не підходить; 2) зміна стресових чинників (коли хочемо і здатні вплинути на проблему і готові витратити на це певні ресурси); 3) зміна ставлення до стресових чинників (потребує значних психологічних зусиль).

Управління професійним стресом передбачає сукупність стратегій, методів та прийомів, які дають змогу попередити негативний вплив стресорів або звести їх дію до мінімуму. Тому майбутні фахівці з інклюзивної освіти опановують способами управління стресом: до появи стресу основні зусилля необхідно зосередити на проблемах профілактики стресу; після появи стресу основну увагу приділити заходам активної протидії стресу; у разі загострення стресової ситуації необхідні заходи першочергової самопомоги.

Управління стресом у професійній діяльності охоплює два взаємопов'язані аспекти: стрес-менеджмент на рівні закладу освіти і стрес-менеджмент на рівні окремих працівників. Оскільки для протидії стресу дуже важливим є бажання самих педагогів навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями, то у процесі вивчення курсу особливу увагу зосереджуємо на індивідуальному стрес-менеджменті, що передбачає основні напрями: релаксацію і модифікацію поведінки.

У координатах опанування стрес-менеджменту важливими є такі аспекти: управління стресогенністю професійної ситуації, управління власними психічними станами; відновлення у разі надмірного стресування і підвищення рівня стресостійкості. Ці аспекти стрес-менеджменту слугували векторами-орієнтирами нашої діяльності під час практичних занять з означеного курсу.

Особливу увагу для протидії професійним стресам зосереджуємо на розвитку стресостійкості. Підвищення рівня стресостійкості пов'язано

з пошуком ресурсів, що сприяють психологічній стійкості в стресогенній ситуації і допомагають у подоланні наслідків стресових ситуацій. Тому саме на пошук та активізацію ресурсів стресостійкості орієнтований розроблений нами антистрестренінг. Антистрестренінг спрямований на засвоєння поведінки, яка позбавляє від стресу (для оперативного реагування на стрес), і формування поведінки, яка сприяє уникненню появи стресу (для превентивного реагування на стресову ситуацію).

У координатах проблеми, що розглядається, актуальним є питання копінг-стратегій у професійній діяльності. Важливим є пошук способів, які допомагають фахівцю з інклюзивної освіти справлятися зі стресовими ситуаціями і зберігати внутрішню рівновагу. Конструктивні копінг-стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, управління емоціями та пошук розумних способів адаптації до стресових ситуацій (асертивна поведінка, пошук соціальної підтримки, когнітивне переосмислення, емоційна саморегуляція). Вони допомагають ефективно реагувати на труднощі, зберігати продуктивність та емоційну стабільність. Неконструктивні копінг-стратегії (уникнення, емоційні та агресивні дії, прокрастинація, маніпулювання, зловживання фізичними звичками) спрямовані на уникнення проблем або є негативними реакціями на стрес. Вони можуть тимчасово «пом'якшити» чи зменшити стрес, але в довгостроковій перспективі спричиняють погіршення емоційного стану і професійної ефективності. Тому важливим є вибір і формування у майбутніх фахівців конструктивних копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні і впровадженні у професійну підготовку майбутніх фахівців з інклюзивної освіти навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент у професійній діяльності».

Список використаних джерел:

1. Мешко Г.М., Мешко О.І. Сучасні підходи до збереження і зміцнення професійного здоров'я фахівців з інклюзивної освіти. Інклюзія в дії: стратегії впровадження в Україні та світі: колективна монографія. Тернопіль: Осадца Ю.В., 2022. С. 98-113.
2. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2024. 276 с.