

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

*У статті розглядається проблема удосконалення особистісної саморегуляції соціальних працівників. На основі аналізу наукової літератури досліджується специфіка змін сфери саморегуляції соціального працівника як в період адаптації до професії, так і в залежності від особливостей професійної діяльності. Наведена класифікація механізмів саморегуляції на різних рівнях психічних дій. Визначаються закономірності впливу особливостей соціальної ситуації батьків дітей з особливими потребами на сферу саморегуляції даної категорії дорослих. Підкреслюється необхідність усвідомлення соціальними працівниками, що працюють з такими клієнтами, специфіки тих змін, що відбуваються у їхній психологічній сфері. Пропонуються такі шляхи удосконалення особистісної саморегуляції соціальних працівників, як оволодіння навичками саморегуляції в процесі тренінгової роботи. Презентується програма Тренінгу активного соціально-психологічного навчання для спеціалістів, що працюють з родинами дітей-інвалідів. Визначається місце даного тренінгу в навчальному процесі. Дається перелік очікуваних практичних результатів Тренінгу особистісного зростання для спеціалістів. Наводяться результати дослідження рівня стресостійкості соціальних працівників до та після проведення тренінгу. Підкреслюється ефективність такої форми роботи зі спеціалістами з урахуванням специфіки соціальної ситуації клієнтів.*

**Ключові слова:** *особистісна саморегуляція, соціальний працівник, механізми (важелі) саморегуляції, рівні психічних дій, стресостійкість, важка життєва ситуація, соціальні «групи ризику».*

**Постановка проблеми та її актуальність.** Підготовка професійних працівників соціальної сфери - одна з основних завдань у системі соціальної освіти. Однак, як відомо, робота соціального працівника часто пов'язана зі стресогенними проблемними ситуаціями, вирішення яких потребує напруження сфери саморегуляції, наслідком чого стає зниження продуктивності різних видів діяльності, порушення психічного та соматичного здоров'я людини (Сатир, 2000; Ткачова, 2008; Journal of Traumatic Stress, 2003; Hoenig, 1966).

Тому у центрі уваги нашої статті перебуває такий психологічний аспект особистості соціального працівника, як сфера їхньої особистісної саморегуляції, що внаслідок дії несприятливих стресогенних факторів потребує особливих методів вдосконалення її сталості, механізмів збалансування емоційних і інтелектуальних структур людського внутрішнього світу, фактично психологічної регенерації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В. Кеннон (Journal of Traumatic Stress, 2003) в своїх дослідженнях показав, що організм на рівні особистісної саморегуляції прагне забезпечити стабільність внутрішнього середовища, постійність рівнів функціонування своїх систем. Коли виникають нові несприятливі умови, відбувається перебудова, яка через низку перетворень відновлює попередню рівновагу, але вже на іншому рівні. Нові умови можуть визначатися не тільки фізичними подразниками, але й психологічними причинами. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини підключати сферу саморегуляції для протидії стресорам призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах (А. Г. Маклаков, В. О. Моляко, В.О.Бодров, М. В. Савчин, О. Є. Самойлов, Н. В. Тарабріна, С. І. Яковенко). Стресостійкість та саморегуляційну сферу майбутнього менеджера соціальної сфери важливо розглядати як в контексті визначення змісту, оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах професійного шляху, в період адаптації до професії та в залежності від професійної діяльності. Це дасть

змогу визначити, від чого залежить опанування людиною складних життєвих ситуацій (Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва), яку роль в оптимальному функціонуванні людини відіграє її індивідуальний досвід (О. М. Лактіонов), суб'єктна активність (В. О. Татенко, Ю. М. Швалб), стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (О.П. Санникова) та інші.

Незважаючи на те, що вивчення стресостійкості та саморегуляційної сфери особистості набуло широкої популярності, дослідження специфіки особистісної саморегуляції соціальних працівників мають досить обмежений характер, чим і зумовлена **актуальність** представленої проблеми як в теоретичному, так і в практичному планах.

**Формулювання мети та завдань статті.** Метою нашої статті є визначення рівня стресостійкості соціальних працівників, що працюють з клієнтами «групи ризику» (а саме: батьками дітей з особливими потребами), та накреслення шляхів удосконалення сфери їхньої особистісної саморегуляції.

Для визначення шляхів удосконалення сфери особистісної саморегуляції соціальних працівників перед нами позначились такі **завдання**: 1) дослідити специфіку саморегуляції соціальних працівників, які вирішують складні життєві ситуації, та рівень їхньої стресостійкості; 2) розробити тренінгові програму для соціальних працівників, що працюють з батьками дітей з особливими потребами; 3) перевірити ефективність запропонованої тренінгової програми.

**Методи дослідження.** Розв'язання запропонованих вище завдань здійснювалося за допомогою теоретичного аналізу й узагальнення психологічної літератури та методів емпіричного дослідження, а саме: спостереження, порівняння, вимірювання та психодіагностичних методик САН, нервово-психічної стресостійкості та ризику дезадаптації в стресі «Прогноз».

**Викладення основного матеріалу та результатів дослідження.** Як вже було зазначено вище, робота соціального працівника пов'язана з вирішенням

різних проблемних ситуацій, що можуть бути стресогенними та зачіпати сферу особистісної саморегуляції фахівців. Проте прагнення позитиву ставить на порядок денний потребу особистісної психологічної реконструкції, формування іншого ставлення до буттєвих обставин, і навіть необхідність їх раціоналізації з метою самодистанціювання від найдражливіших, але природних у контексті ситуацій, емоцій. Як вважає Л. П. Гримак, "... важка кризова ситуація неначе виявляє несформованість у психіці значної кількості людей необхідних елементів механізму саморегуляції..." (Гримак, 2001, 4). Особливості соціальних ситуацій цільових груп, з якими вимушені працювати соціальні працівники, можуть призвести до змін у психологічному реєстрі фахівця (підвищення тривожності, розширення палітри самозахисних реакцій, посилення афективної нестабільності, порушення ціннісних утворень), що у свою чергу відбивається на специфіці оперативних та особистісно-регуляторних якостей (впевненість, обережність, критичність...). "В особливих, важких чи екстремальних, умовах діяльності ...виникає природна потреба відновити рівновагу, збалансованість психічних процесів. У результаті усвідомлення ситуації з'являється мотив тієї чи іншої дії чи діяльності з метою пристосування до нестандартних умов, відбувається активізація систем психічної саморегуляції, людина відчуває необхідність "зібратися", "відмобілізуватися", перебудуватися" (Гримак, 2001, 165).

Перебудова систем психологічної саморегуляції відбувається завдяки використанню відповідних важелів чи механізмів, класифікацію яких на різних рівнях психічних дій можна представити у вигляді таблиці:

## Механізми саморегуляції

Рівень психічних дій	Важелі саморегуляції					
Інформаційно - енергетичний	Реакція "відреагування"	Катарсис	Зміна притоку нервової імпульсації	Ритуальні дії		
Емоційно-вольовий	Самосповідь	Самопереконання	Самонаказ	Самонавіювання	Самопідкріплення	Навмисна зміна сенсу дій [2, 94]
Мотиваційний	Безпосередня мотиваційна регуляція	Опосередкована мотиваційна регуляція				
Особистісний	Самоорганізація	Самоствердження	Самодетермінація	Самоактуалізація	Удосконалення "містичної свідомості"	

Адекватне використання представлених вище важелів саморегуляції на певному рівні психічних дій у відповідь на «виклик» конкретної проблемної ситуації активізує систему особистісної саморегуляції соціального працівника та зберігає оптимальний рівень його стресостійкості. Тому вважаємо за доцільне проводити з соціальними працівниками тренінги, спрямовані на оволодіння ними саморегуляційним інструментарієм з урахуванням специфіки роботи з різними групами клієнтів, а також включити їх в навчальний процес для підготовки майбутніх соціальних працівників.

З цією метою нами було розроблено два тренінги. Перший **Тренінг особистісного зростання** розрахований на студентів – майбутніх соціальних працівників та спрямований на вдосконалення сфери саморегуляції, формування адекватної самосвідомості та стресостійкості, підвищення рівня їхньої соціальної та психологічної компетентності. На заняттях доцільно використовувати методики активної нервово-м'язової релаксації, аутогенного тренування, а також цілеспрямовано формувати одну з головних особистісно-регуляторних рис - упевненість в собі. Крім того, майбутні соціальні працівники мають усвідомлювати специфіку особистісної саморегуляції клієнтів, що відносяться до соціальних «груп ризику». Так, наприклад, фахівці, що працюють з батьками дітей з особливими потребами, мають враховувати, що зміни у психологічній сфері таких дорослих (підвищення тривожності, розширення палітри самозахисних реакцій, посилення афективної нестабільності, порушення ціннісних утворень) відбиваються на специфіці оперативних та особистісно-регуляторних якостей (упевненість, обережність, критичність та ін.).

Даний тренінг може бути включеним в навчальний процес та використовуватися при підготовці майбутніх соціальних працівників в межах викладання навчальної дисципліни «Соціальна робота з людьми з особливими потребами» (Ця дисципліна читається на кафедрі соціальних технологій студентам – майбутнім соціальним працівникам 3-го курсу НН ГМІ та розкриває специфіку роботи з людьми з особливими потребами та їхніми батьками) .

Другий **Тренінг активного соціально-психологічного навчання** був розроблений для спеціалістів, що працюють з родинами дітей-інвалідів. Тривалість тренінгу – 14 академічних годин (7 занять). Пропонується наступна програма тренінгу, що містить такі теми:

## **Тема 1. Специфіка соціально-психологічної ситуації батьків дітей-інвалідів**

**Мета:** навчитись визначати особливості соціально-психологічної ситуації даної категорії дорослих, розвивати почуття емпатії та гуманістичного ставлення до них

**Базові поняття:** часткова маргінальність, кризова ситуація, постійна екстремальність, ситуація перманентного стресу.

**Практичні результати:** складання психологічних портретів батьків дітей-інвалідів, їх порівняльний аналіз з результатами попередніх досліджень, обговорення отриманих даних.

## **Тема 2. Індивідуально-психологічні особливості та специфіка саморегуляції батьків дітей з особливими потребами**

**Мета:** навчитись усвідомлювати та коригувати специфічні психологічні особливості даної категорії дорослих

**Базові поняття:** хворобливий егоцентризм, фіксованість на проблемах своєї особливої дитини, неадекватна самооцінка, почуття провини, формування негативного світовідчуття, зниження рівня соціальної та психологічної компетентності, нав'язливий характер переживань, труднощі в міжособистісних контактах, фізіологічне та нервово виснаження, зниження рівня працездатності та цілеспрямованої активності тощо.

**Практичні результати:** складання програм корекції неконструктивних особистісних новоутворень в психологічній сфері батьків, їх порівняльний аналіз та обговорення.

## **Тема 3. Особливості психокорекційної роботи на кожному з 3-х етапів адаптації батьків до нової несприятливої ситуації. Психологічні типи батьків дітей-інвалідів**

**Мета:** навчитись використовувати особливості всіх трьох етапів адаптації в процесі психокорекційної роботи з батьками (групової та індивідуальної).

**Базові поняття:** анаболічні тенденції, рівень ергонапруженості, тривожно-

депресивний настрій, типи батьків, деструктивний, низько адаптивний та контруктивний шляхи виходу із несприятливої ситуації.

**Практичні результати:** складання рекомендацій для психокорекційної роботи з батьками, представниками кожного типу, їх порівняльний аналіз та обговорення

#### **Тема 4. Технології психологічного вивчення дорослих членів родини, в якій виховується дитина з вадами розвитку**

**Мета:** навчитись обирати методи та прийоми групової та індивідуальної роботи з даною категорією дорослих

**Базові поняття:** групова та індивідуальна психотерапія, наслідки посттравматичного стресу, психотерапевтичний, навчальний, організаційний тренінг, тренінг особистісного зростання, класифікація технік психокорекції за критеріями: об'єкт, предмет та способи корекції

**Практичні результати:** фільтрація та відбір відповідних методик та прийомів індивідуальної та групової роботи з батьками

**Підведення підсумків:** аналіз причин неадекватних форм стосунків між батьками та дітьми з особливими потребами.

Даний тренінг був проведений серед соціальних працівників (40 осіб), що надають допомогу батькам дітей з особливими потребами у різних благодійних установах та соціальних центрах м. Києва, а саме: Спілка матерів розумово відсталих інвалідів "Сонячний промінь"; Благодійне товариство допомоги дітям та дорослим інвалідам із розумовими вадами "Голосііво"; Громадська організація Товариство сімей, які виховують дітей з функціональними обмеженнями "Родина"; літній табір "Берегиня", а також Київський міський центр соціальних служб для молоді (ССС "Центр соціалізації молоді з функціональними обмеженнями").

До очікуваних практичних результатів цього тренінгу належать також підвищення рівня стресостійкості та формування навичок удосконалення сфери особистісної саморегуляції фахівців, що працюють з представниками



соціальної «групи ризику», та осіб, що потрапили у важку життєву ситуацію та ін.

За допомогою методики "Самопочуття - активність - настрої" (САН) була проведена діагностика емоційного стану кожного слухача перед початком та після закінчення кожного із тренінгів. Середня (групова) різниця між рівнями емоційних станів на початку та наприкінці тренінгів відображена у табл. №2 та на графіках поліпшення емоційного стану (див. рис. 1.).

Таблиця 2

### Динаміка емоційних станів за методикою САН

Тренінгові заняття	Різниця між показниками середніх значень рівнів емоційних станів на початку та наприкінці кожного заняття в організаціях				
	“Сонячний промінь”	“Голосієво”	“Берегиня”	“Родина”	ССМ
Заняття №1	+0,84	+1,18	+0,37	+0,66	+0,73
Заняття №2	+0,96	+0,98	+0,71	+0,23	+0,59
Заняття №3	+0,43	+0,54	+0,43	+1,18	+0,76
Заняття №4	+0,17	+0,16	+0,31	+2,28	+0,69

*Продовж. табл.№2<sup>1</sup>*

Тренінгові заняття	Різниця між показниками середніх значень рівнів емоційних станів на початку та наприкінці кожного заняття в організаціях				
	“Сонячний промінь”	“Голосієво”	“Берегиня”	“Родина”	ССМ
Заняття №5	+0,34	+0,67	+0,27	+1,02	+0,12
Заняття №6	+0,67	+0,98	+0,51	+1,08	+0,42
Заняття №7	+0,71	+0,44	+0,41	+1,53	+0,63

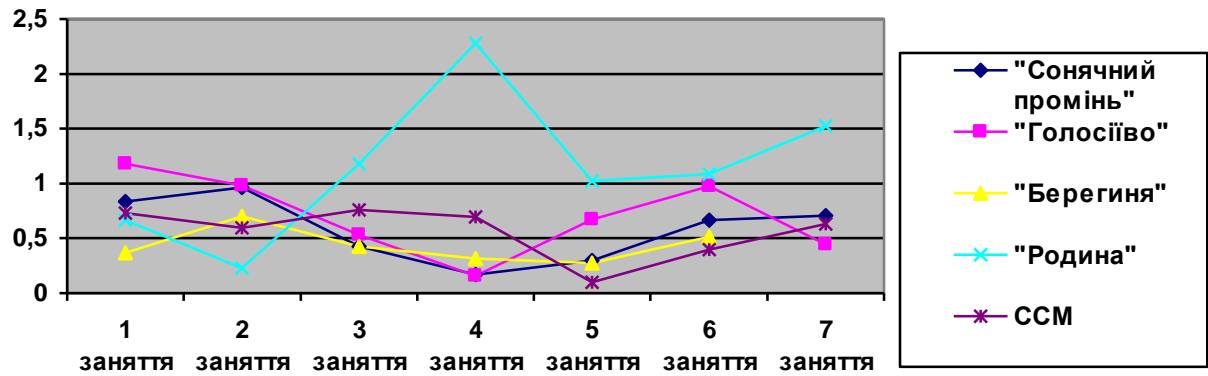


Рис. 1. Графіки поліпшення емоційного стану

Таким чином, самопочуття, активність та настрої підвищуються у кожного слухача наприкінці кожного тренінгу (порівняно з початком). Можна відмітити найбільш стійке підвищення показників “самопочуття”, показники “активність” та “настрої” змінюються в залежності від змісту тренінгового заняття.

Дослідження рівня стресостійкості соціальних працівників в умовах роботи з батьками дітей з особливими потребами за методикою визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі «Прогноз» показало, що середній рівень нервово-психічної стійкості спостерігається лише у 3% досліджуваних. Для 57% досліджуваних характерним є низький рівень нервово-психічної стійкості, що характеризує їх як людей нервових та легко збудливих. 40% досліджуваних характеризуються високим рівнем нервово-психічної стійкості. При повторному проведенні дослідження після застосування тренінгової роботи було виявлено, що рівень нервово-психічної стійкості в стресі у досліджуваних соціальних працівників підвищився, що може свідчити про ефективність обраної тренінгової роботи.

### Висновки.

1) Отже, перевага у соціальних працівників, що опікуються батьками дітей з особливими потребами, низького рівня нервово-психічної стійкості (у 57% досліджуваних) свідчить про необхідність удосконалення всіх, а особливо, емоційно-вольового, рівнів їхньої саморегуляції.

2) Розроблена нами тренінгові програма для даної категорії спеціалісті дає можливість знизити рівні їхньої ергонапруженості та тривожності за допомогою використання таких механізмів саморегуляції, як самопереконавання, самонаказ, самопідкріплення, навмисна зміна сенсу дій, самоорганізація тощо.

3) Повторно проведені дослідження за методиками САН, нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі «Прогноз» продемонстрували ефективність запропонованої тренінгової програми.

Представлені тренінги можуть допомогти як майбутнім соціальним працівникам, так і тим, що вже працюють з батьками дітей з особливими потребами, засвоїти техніки особистісної саморегуляції, а також підвищити стресостійкість організму, зміцнити здоров'я і поліпшити життєвий тонус. Дані анкетування, яке проводилось серед спеціалістів після закінчення кожного циклу тренінгових занять свідчать про їх позитивний вплив на учасників.

Перспективи подальших пошуків у даному напрямку полягають в упорядкуванні методів і прийомів формування стресостійкості та удосконалення сфери особистісної саморегуляції соціальних працівників, що працюють з соціальними «групами ризику».

## **СПИСОК ПОСИЛАНЬ**

1. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Речь, 2001. – 300 с.
2. Иванников Вячеслав Андреевич. Психологические механизмы волевой регуляции: Учеб. пособие / Университет Российской академии образования. – 2.изд., испр. и доп. – М. : Изд-во УРАО, 2008. – 144с.
3. Карпенко О. Г. Вступ до спеціальності «Соціальна робота» : навчально-методичний посібник. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 248 с.

4. Никандров В.В. Антитренинг, или Контуры нравственных и теоретических основ психотренинга: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2003. – 176с.
5. Сатир Вирджиния. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – С. 70 – 90
6. Ткачева В.В. О некоторых проблемах семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии // Дефектология. – 2008. – №4. – С.3 – 9.
7. Франкл Виктор. Психотерапия на практике / М. Паньков (пер.с нем.), В. Певчев (пер.с нем.). – СПб. : Речь, 2001. – 251с.
8. Journal of Traumatic Stress. – 2003, Volume 7, Number 2
9. Hoenig, I., & Hamilton, M.W. (1966). The schizophrenic patient in the community and his effect on the household. International Journal of Social Psychiatry, 12, 165 – 176.

## REFERENCES

1. Hrymak L.P. Spilkuvannya z soboyu: Pochala psykhohiyyi aktyvnosti. – М.: Rich, 2001. – 300 s.
2. Ivannikov V'yacheslav Andriyovych. Psykhohichni mekhanizmy volovoyi rehulyatsiyi: Ucheb. posibnyk / Universytet Rosiyskoyi akademiyi osvity. - 2.izd., Yspr. i dop. – М.: Yzd-vo URAO, 2008. – 144s.
3. Karpenko O. H. Vstup do spetsialnosti «Sotsial'na robota»: navchalno-metodychnyy posibnyk. – К.: Vydavnychyy Dim «Slovo», 2011. –248 s.
4. Nikandrov V.V. Antitreninh, abo Kontury moralnykh i teoretychnykh osnov psykhotreninhu: Ucheb. posibnyk. – SPb.: Mova, 2003. – 176s.
5. Satyr Virdzhyniya. Vy i vasha sim'ya. Kerivnytstvo z osobystisnoho rostu. Per. z anhl. - М.: Kviton Pres, Vyd-vo EKSMO – Pres, 2000. – S. 70 – 90
6. Tkachova V.V. Pro patentuvannya deyakykh problemakh simey, yaki vykhovuyut ditey z vidkhylennyamy u rozvytku // Defektolohiya. – 2008. – №4. – S. 3 - 9.

7. Frankl Viktor. Psykhoterapiya na praktytsi / M. Pankov (per.s nomu.), V. spivochykh (per.s nomu.). – SPb. : Mova, 2001. – 251s.

8. Journal of Traumatic Stress. – 2003, Volume 7, Number 2

9. Hoenig, I., & Hamilton, M.W. (1966). The schizophrenic patient in the community and his effect on the household. International Journal of Social Psychiatry, 12, 165-176.

**M. Radchenko**

### **WAYS TO IMPROVE THE PERSONAL SELF-REGULATION OF SOCIAL WORKERS**

*Summary. The article deals with the problem of improving the personal self-regulation of social workers. On the basis of the analysis of scientific literature, the specificity of changes in the sphere of self-regulation of a social worker is examined both during the period of adaptation to the profession and depending on the peculiarities of professional activity. The classification of mechanisms of self-regulation at different levels of psychical actions is given. The regularities of the influence of the social situation of parents of children with special needs on the sphere of self-regulation of this category of adults are determined. Emphasizes the need for social workers working with such clients to be aware of the specifics of the changes taking place in their psychological sphere. The following ways of improving the personal self-regulation of social workers are offered, such as mastering the skills of self-regulation in the process of training work. A program of training active social psychological training for specialists working with families of disabled children is presented. The place of this training in the educational process is determined. A list of expected practical results of the Personal Growth Training for specialists is given. The results of the study of the level of stress resistance of social workers before and after the training are presented. It emphasizes the effectiveness of this form of work with specialists, taking into account the specifics of the social situation of clients.*

**Keywords:** *personal self-regulation, Social Worker, mechanisms (levers) of self-regulation, levels of psychic actions, stress resistance, difficult life situation, social "risk groups".*