

РЕПЕРТУАР ОПАНУВАННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Одним із джерел розвитку компетенції соціального працівника є розширення і вдосконалення репертуару способів опанування. Причому способів, необхідних для вирішення таких задач, як контроль власних емоцій, думок та знаходження способів вирішення або перетворення ситуації, які є невід'ємною частиною діяльності соціального працівника.

Узагальнюючи досвід знайомства з доступними проектами розвитку, було виділено наступні можливі результати такого розвитку, які так чи інакше пов'язані із покращенням раціональної (уміння і готовність вирішувати саму проблему) або емоційної компетентності (уміння і готовність контролювати власні емоції). Часто акцент робиться на ефективному застосуванні інструментів і технологій спілкування і стрес-менеджементу. Зазначимо, що крім засобів оволодіння власним станом, важливо також фасилітувати розвиток навичок перетворення проблемної ситуації, оскільки, ситуація подолання не обмежується емоційним реагуванням, воно включає оцінку і її перетворення.

Нами були виділені уміння, наявність яких дозволяє робити позитивні прогнози щодо конструктивності подолання важких ситуацій соціальним працівником. Ці уміння пов'язані з емоційним реагуванням, переоцінкою ситуації і вирішенням об'єктивної проблеми, перетворенням ситуації:

1. уміння справлятися з негативними емоціями, зокрема з тривогою, хвилюванням, страхом. Воно пов'язане з управлінням почуттями і підтримкою емоційної рівноваги. Це уміння має на увазі конструктивне ставлення до негативних емоцій, джерелом яких є ситуації професійної діяльності, як до сигналу про внутрішній стан і необхідність змін; володіння деяким арсеналом засобів саморегуляції, оволодіння власними емоціями, зняття напруги, замість придушення емоцій або використання тільки психологічного захисту; усвідомлення і адекватне вираження свого емоційного стану [76];

2. самоконтроль, що включає уміння контролювати думки, зокрема негативні, і помилкові самозвинувачення, які можуть стати причиною неефективного подолання труднощів. Практика когнітивно-поведінкової психотерапії довела, що переконання особистості стосовно того, що ми говоримо собі або як пояснюємо події, що відбуваються, визначає нашу подальшу поведінку і емоційний стан. Ці пояснення можуть носити як раціональний, так і ірраціональний характер. Важливу роль виконує уявлення про власну самоефективність, тобто оцінка власних можливостей справитися з ситуацією [90] та рефлексивність;

3. уміння гнучко оцінювати ситуацію. Конструктивність подолання відображає характер внутрішньої репрезентації ситуації і процес когнітивного оцінювання ситуації і себе в ситуації.

4. уміння конструктивно перетворити ситуацію, що включає внутрішню активність: зорієнтуватися в проблемі, визначити і сформулювати проблему, описати її в конкретних термінах і намітити цілі, пропрацювати альтернативи, можливі варіанти рішення, вибрати оптимальне і реалізувати задумане;

5. уміння шукати і приймати допомогу, якщо вона дійсно необхідна, не відмовляючись від цього через думку про можливе руйнування самоповаги, прагнення не погіршувати думку оточуючих про самого себе або небажання показувати свою слабкість, втратити незалежність;

6. уміння надати підтримку іншому, який опинився у важкій ситуації. З однієї сторони сучасні освітні технології не здатні, і навіть не ставлять за завдання розвиток базових копінг-вмінь, а з іншої – саме допомога іншому сприяє покращенню власної конструктивності.

Розвиток особистості соціального працівника можливо здійснювати у трьох площинах: «концепти» – зміна в баченні реальності, рефлексія нових способів орієнтування в ній; «інструменти» – нові способи дії в професійній змістовній області; «ресурси» – усвідомлення своїх особистісних особливостей, настановлень, усвідомлення своїх способів дії і отримання досвіду усвідомленого і цілеспрямованого їх застосування.

Результатом розвитку мають бути наступні ефекти: підвищення самоефективності, упевненості і готовності вирішувати проблеми, оптимізм; покращення комунікативної компетентності, зняття станів вираженого психологічного дискомфорту, відчуття невпевненості в собі, зменшення ізольованості і рівня стресу.

Інструменти такого розвитку мають поєднувати в собі технології тренінгу розуміння, де робота фокусується на проблемі інтерпретації подій (експеріентальний підхід) і тренінгу умінь, де акцент робиться на вдосконаленні умінь (компетенційний підхід до тренінгу) і оволодінні своєю поведінкою.

Використані джерела

1. Моляко В.А. Психологічні проблеми конструктивної діяльності / В.А. Моляко // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2002, – Т.4, Ч.7. – С.162–170.
2. Пов'якель Н.І. Рефлексивні структури та психотехнології аналізу, оцінки та корекції конфліктів / Н.І. Пов'якель // Конфліктологічна експертиза: теорія і практика. – К.: Тов-во конфліктологів України, 1997. – С.160–172.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>