

# Ознака здорової особистості

Людмила Никоненко  
про прояви поведінки  
управлінців  
у стресових ситуаціях

Розмову вела **Олена ВЛАСЕНКО**



Порадами про те, як подолати стрес наповнено весь інформаційний простір, який нас оточує. Але це не означає, що всі ми одразу навчилися долати стрес. Насправді, існують безліч факторів, які впливають на реакцію, притаманну для певної особистості, під час стресових ситуацій. Уникнути всі стресові ситуації в житті не можливо, проте можна навчитися правильно на них реагувати. Про це ми говорили з Людмилою Никоненко, кандидатом педагогічних наук, науковим співробітником лабораторії психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

## ► Як найчастіше ведуть себе управлінці в стресових ситуаціях?

Кожен з управлінців унікальний, як особистість і професіонал. Тому виокремити універсальні прояви поведінки у стресових умовах навряд чи можливо. За манерою проживання кризових ситуацій люди суттєво різняться один від одного. Це визначається віком, статтю, життєвими сценаріями, засвоєними у дитинстві, наявністю професійного досвіду, проходженням навчання з менеджменту закладу освіти, актуальними життєвими обставинами. Врешті-решт, має значення стан фізичного здоров'я та безліч інших обставин. Тому більш доречно говорити про психологічний стрес-менеджмент

конкретного закладу освіти, який досліджує систему взаємовідносин та способів взаємодії та комунікації у цій організації. І, безперечно, керівники є ключовою ланкою, яка задає стиль поведінки у кризових ситуаціях.

## ► Що робити, коли в стресовій ситуації людина спочатку не проявляє жодної реакції, але потім зривається на підлеглих?

Даний приклад ілюструє стратегію відстроченого проживання емоцій. Використання керівником закладу освіти або педагогом підлеглих та учнів як об'єктів для емоційної атаки є проявом психологічного насильства та може свідчити про низький рівень управ-

Зображення з: [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

лінської культури, недостатність навичок саморегуляції або професійне вигорання фахівця.

Якщо в результаті самоспостереження, зворотного зв'язку або психологічної діагностики закладу освіти констатовано подібну традицію, важливо визнати факт завдання психологічної шкоди іншим, що може негативно впливати на якість виконання професійних обов'язків та соціально-психологічного клімату в колективі, призводити до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Наступним кроком є опанування системою навичок емоційної саморегуляції та їх застосування в професійній комунікації. Це дозволить конструктивно проживати складні емоції без завдання психологічної шкоди іншим. Також доречно здійснити комплексний аналіз стрес-чинників, притаманних конкретному закладу освіти з подальшою стратегією їхньої мінімізації або нейтралізації.

В цілому мова йдеться про психологічний аналіз чинників, що призводять до насильницької поведінки управлінця та опанування інших конструктивними способами взаємодії із підлеглими в сукупності з покращенням організаційних та психологічних умов в закладі освіти.

Якщо від емоційних неспіврозмірних проявів керівника потерпає підлеглий, різниця у статусах може суттєво ускладнювати самозахист, проте на позбавляє права на нього. У владно-підвладних професійних відносинах відкрите відстоювання інтересів підлеглого, на жаль, може

нести потенційні ризики (закріплення у статусі «цапа-відбувайла», загострення конфліктної взаємодії, ризики втрати професійних позицій, організаційних ресурсів та врешті-решт, безпосередньо роботи). Тому універсальні рецепти для підлеглих вважаю шкідливими. Кожен подібний випадок потребує фахового психологічного супроводу, спрямованого на забезпечення психологічної безпеки на робочому місці.

### ► **Яка з копінг-стратегій у поведінці є оптимальною для управлінця в певних критичних ситуаціях?**

Абсолютно неможливо виділити єдину правильну лінію поведінки для всіх управлінців в абсолютно різних ситуаціях та умовах. Адже кожна людина має специфічні особливості та унікальний життєвий досвід, які проявляються у звичній поведінці у стресових умовах. Зокрема на неї впливають особливості нервової системи людини (тип темпераменту, збудливість та сила нервової системи), засвоєні у дитинстві життєві сценарії, які людина відшліфовує у подальших життєвих випробуваннях, стан фізичного здоров'я, рівень професійного вигорання.

Також поведінка в стресових умовах залежить від наявності або відсутності в житті людини хронічних стресів, не пов'язаних із професійною діяльністю. Важливим фактором, який впливає на стиль поведінки управлінця є проходження специфічної психологічної підготовки до професійної діяльності у стресових умовах.

Жодна з стратегій психологічного та поведінкового подолання стресових ситуацій не може вважатися універсальною. Більш доречно говорити про творче поєднання та застосування залежно від особливостей конкретної ситуації.

Універсальних рецептів не існує. Кожен подібний випадок потребує фахового психологічного супроводу, спрямованого на забезпечення психологічної безпеки на робочому місці.

Проте науковцями винайдено засоби дослідження стереотипної поведінки. Одним із них є й аналіз стратегій опанування стресу — копінг-стратегії. Річард Лазарус виокремив вісім типів поведінки людини в умовах стресу.

Конфронація — протистояння ситуації передбачає активні дії, спрямовані на подолання несприятливих умов, що викликають стрес у випадку, якщо конкретні негативні обставини чітко визначені і є всі необхідні матеріальні та організаційні ресурси.

Самоконтроль, нейтралізацію емоцій найбільш доцільно застосовувати в ситуаціях, коли прояв емоцій може запустити ланцюгові реакції паніки або невпевненості у підлеглих в критичних або екстремальних умовах.

Пошук соціальної підтримки та односторонніх доречно застосовувати задля налагодження співпраці у педагогічному колективі або під час розв'язання особистих складнощів, які можуть впливати на робочі процеси. Проте часте використання цієї стратегії управлінцем психологічно може створити імідж «слабкої» людини.

Уникання проблеми полягає в ігноруванні проблеми, витісненні її з зони свідомого контролю. Проте довготривале її застосування може призвести до узвичаєння патологічного стану в закладі освіти, накопиченню психологічних та організаційних протиріч та вважається неефективною в управлінській діяльності. Планування вирішення проблеми — найбільш прийнятна стратегія за наявності високовиро-

гідних гіпотетичних обставин, що можуть ускладнити роботу закладу освіти. Попереднє деталізоване планування порядку дій у випадку їх настання є запорукою ефективності та зменшення стресового навантаження на працівників.

Переоцінка ситуації полягає в бажанні побачити позитив у змінах, які відбуваються та призводять до необхідності переструктурування усталеного порядку речей. Вважається, що ця стратегія найбільш ефективна ситуаціях, коли можливості впливу на ситуацію обмежені або відсутні. Всесвітня пандемія Ковіду-19 є ситуацією такого класу.

Необхідність застосування всіх заходів безпеки у закладі освіти задля збереження життя та здоров'я учнів та працівників поєднується із необхідністю переформатування освітнього процесу. Уникнути наслідків ситуації неможливо, найбільш ефективною є психологічна адаптація до нових умов, пошук позитивних моментів у нових реаліях.

Наступна копінг-стратегія — прийняття відповідальності за ситуацію найчастіше застосовується управлінцями, у яких розвинуті вольові якості, є схильність до цілеспрямованого вирішення кризової ситуації попри всі перешкоджаючі обставини.

Перевагою даної копінг-стратегії є ефективність та швидкість проживання кризових ситуацій. Проте довготривале застосування управлінцем даної копінг-стратегії як домінуючої може бути стресогенним чинником для педагогів та призвести до емоційного вигорання працівників, частоті зміни персоналу,

зниження їхньої мотивації. Стратегія дистанціювання передбачає подолання негативних переживань за рахунок зменшення суб'єктивної значущості проблеми.

Як ми можемо побачити, жодна з стратегій психологічного та поведінкового подолання стресових ситуацій не може вважатися універсальною. Більш доречно говорити про творче поєднання та застосування залежно від особливостей конкретної ситуації.

► **У чому полягають переваги використання активних поведінкових стратегій в критичних ситуаціях?**

Згідно з описом копінг-стратегій, їх умовно можна розподілити на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну об'єктивної ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на зміну емоцій під час проживання стресу). Перевагою активної поведінки є можливість фактичного покращення умов життєдіяльності закладу освіти. Перевагою емоційно-орієнтованих стратегій є увага насамперед до гармонізації процесу емоційного проживання стресу в умовах обмежених можливостей корекції об'єктивних обставин.

► **Які якості повинно розвивати в собі управлінцю для того, щоб спосіб вирішення складних ситуацій був максимально комфортним і для нього, і для оточуючих?**

Для управлінця важлива сукупність розвинутих лідерських, комунікативних та організаторських якостей в сукупності із розвиненими вміннями емоційно-вольової, поведінкової



саморегуляції. Тоді процес взаємодії із підлеглими ґрунтується не на диктаті владних повноважень, а на здатності захопити певною місією, яку реалізує заклад освіти. У такому випадку складні ситуації сприймаються як позитивний виклик, подолання якого підвищує самооцінку працівників, сприяє зростанню взаємної поваги та згуртованості у колективі.

► **Що допоможе управляти проблемами, які викликають стрес?**

Одним з найбільш ефективних способів управління процесами проживання кризових ситуацій є стрес-менеджмент закладів освіти як система проведення заходів, спланованих адміністрацією закладу з

Одним із способів подолання стресу є арт-терапія, зокрема, малювання.

Для управлінця важлива сукупність розвинутих лідерських, комунікативних та організаторських якостей в сукупності із розвиненими вміннями емоційно-вольової, поведінкової саморегуляції.

метою оптимізації різноманітних аспектів професійної діяльності школи, послідовного та планомірного спостереження за психоемоційним станом працівників. Стрес-менеджмент також передбачає опанування працівниками навичок когнітивної, емоційної, поведінкової саморегуляції, яка є необхідною умовою не тільки професійної ефективності та профілактики професійного вигорання, а й засобом гармонізації інших сфер життєдіяльності працівників.

► **Які методи можна використовувати для підвищення емоційної стійкості?**

Існує система психологічної підготовки до діяльності в стресових умовах, яка передбачає послідовне опанування навичками саморегуляції когнітивної, емоційної, вольової, оцінно-орієнтаційної, фізично-функціональної, ціннісно-мотиваційної та операціональної сфер. Для кожної з них визначено базові вміння, які тренуються завдяки спеціально добраним вправам. Їхнє систематичне застосування дозволяє особистості набутти стресостійкості в професійній діяльності як сукупності особистісних якостей та навичок.

Тобто дозволять переносити значні інтелектуальні, вольові і емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без значних шкідливих наслідків для роботи, оточуючих і особистості фахівця.

► **Де проходить межа між здоровою та нездоровою реакцією на стрес?**

Напевне, можна виділити декілька критеріїв здорової реакції на стресові умови: можливість проживання емоцій без нанесення шкоди собі та іншим у короткостроковій та довгостроковій перспективі; відмова від емоційної експлуатації інших людей, як мішеней об'єктів для прояву емоцій; здатність діяти заради оптимізації особистого та професійного життя попри переживання. В цілому прояви емоцій мають працювати на поліпшення, а не погіршення існуючої ситуації.

► **Як оптимально виходити зі стресових ситуацій і що робити, щоб в них не потрапляти, якщо це взагалі можливо?**

Стрес — невід'ємна частина нашого життя. Навіть позитивні події (наприклад, народження дитини, одруження або просування по кар'єрним сходам) можуть викликати переживання різної міри інтенсивності та вважаються стресовими подіями. Тому вміння конструктивно проживати емоції та почуття, зумовлені життєвими змінами — це ознака здорової особистості.

Щодо оптимальних способів проживання стресу, то насамперед важливо усвідомити особливості власної нервової системи та звичні копінг-стратегії, а потім цілеспрямовано розширювати репертуар сценаріїв поведінки. Особливої значущості набувають навички саморегуляції, які можуть бути опановані під час спеціалізованих тренінгових програм. У сукупності все це дає можливість усвідомленого керування власними психоемоційними станами та поведінкою в умовах стресу.

# Методист



НА ПОШТІ  
ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС

91497



ВАРТІСТЬ  
ПЕРЕДПЛАТИ

130,87

грн на міс.

Замовити видання на наступний місяць ви можете до 5-го числа поточного місяця у видавництві за телефонами **044-284-25-12, 068-335-35-18** або надіслати повідомлення на електронну адресу: **sale@osvitaua.com**



ПЕРЕДПЛАЧУЙТЕ  
в поштовому відділенні  
або онлайн

<http://presa.ua/metodist-161623.html>