

УДК 61-051:373.2:001.895

DOI <https://doi.org/10.32782/health-2023.2.2>

## ГРУПА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА РОБОТИ

Вронська Вікторія Миколаївна,

старший викладач

Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

ORCID: 0000-0001-8603-9405

У статті висвітлено особливості організації та зміст роботи Групи особистісного зростання на прикладі учасниць – медичних сестер дошкільних навчальних закладів. Враховуючи те, що медичні сестри працюють в дошкільних навчальних закладах, вони повинні знати психологічні особливості дітей дошкільного віку, вміти налагоджувати комунікативну взаємодію з вихованцями, їхніми батьками, фахівцями дошкільного навчального закладу та мати сформовану психологічну компетентність.

Висвітлено ситуації, які виникали останнім часом і пов'язані з наданням психологічного супроводу та підтримки (в умовах COVID-19 та в даний час). Проаналізовано результати сучасних експериментальних досліджень, які демонструють психологічні проблеми у фахівців медичних спеціальностей: невпевненість в собі, емоційне ставлення, фрустрованість та ін.

Ми обирали доцільні форми роботи, які сприяли б вирішенню означених завдань. Проаналізували груповий підхід спеціаліста з внутрішніх хвороб Масачусетського госпіталю в Бостоні Джозефа Пратта, який першим визнав взаємозв'язок між психологічним станом і фізичним протіканням хвороби і проводив групову психотерапію для людей, які не мають соматичних захворювань. Пізніше в Якоб Леві Морено створив специфічну і достатньо структуровану форму групової терапії – психодраму, елементи якої використовуються в Групі особистісного зростання, яку ми проводили з медичними сестрами дошкільних навчальних закладів. Хоча історично тренінги особистісного зростання започаткував О. Еверетт, зокрема тренінг «Динаміка розуму» (Mind Dynamics), невдовзі з цього тренінгового напрямку сформувався процес Лайфспрінг (Lifespring). Зі свого боку, ми брали до уваги і відгуки К. Рудестам, Л. Виготського про особливості тренінгової роботи.

В статті висвітлили сутність та етапи роботи Групи особистісного зростання. Подали теоретичний опис та практичні форми проведення тренінгів. Продемонстрували результати інноваційної форми роботи – об'єднання медичних сестер дошкільних навчальних закладів у Групу особистісного зростання.

**Ключові слова:** медичні сестри дошкільних навчальних закладів, тренінг, група особистісного зростання, емоційне ставлення, фрустрованість, асертивна поведінка, психодрама, психогімнастика, впевненість в собі, психологічна компетентність.

### Vronska Viktoriia. Personal Growth Group of nurses of pre-school educational institutions as an innovative form of work

The article highlights the peculiarities of the organization and content of the work of the Personal Growth Group on the example of the participants – nurses of preschool educational institutions. Considering the fact that nurses work in preschool educational institutions, they must know the psychological characteristics of preschool children, be able to establish communicative interaction with pupils, their parents, specialists of the preschool educational institution, and have formed psychological competence.

The situations that have arisen recently and are related to the provision of psychological support and support (in the conditions of COVID-19 and at the present time) are highlighted. The results of modern experimental studies, which demonstrate psychological problems among specialists in medical specialties, are analyzed: self-doubt, emotional attitude, frustration etc.

We chose expedient forms of work that would contribute to solving the specified tasks. The group approach of Joseph Pratt, a specialist in internal medicine at the Massachusetts Hospital in Boston, who was the first to recognize the relationship between the psychological state and the physical course of the disease and conducted group psychotherapy for people who do not have somatic diseases, was analyzed. Later, at Jakob Levi, Moreno created a specific and sufficiently structured form of group therapy – psychodrama, the elements of which are used in the Personal Growth Group, which we conducted with the nurses of preschool educational institutions. Although historically, personal growth trainings were initiated by O. Everett, in particular the Mind Dynamics training, soon the Lifespring process was formed from this training direction. For our part, we also took into account the feedback of K. Rudestam and L. Vygotsky about the specifics of the training work.

The article highlighted the essence and stages of the work of the Personal Growth Group. They submitted a theoretical description and practical forms of training. The results of an innovative form of work were demonstrated – the unification of nurses of preschool educational institutions in the Personal Growth Group.

**Key words:** nurses of preschool educational institutions, training, group of personal growth, emotional attitude, frustration, assertive behavior; psychodrama, psychogymnastics, self-confidence, psychological competence.

**Вступ.** На даний час ні в кого не викликає сумнівів теза про те, що людина повинна навчатися протягом усього життя. Адже інформація може застаріти, навички потребують оновлення, життя ставить перед фахівцями нові завдання, тому без удосконалення спеціалісти не можуть ефективно виконувати свої професійні обов'язки, адже необхідний обмін досвідом між колегами, спілкування з наставниками, все це сприятиме вдосконаленню та психологічному розвитку медичних сестер освітніх закладів.

Психологічний і професійний розвиток полягає у тому, що з учасниками регулярно проводяться психологічні тренінги Групи особистісного зростання. Завдяки доступності сучасного інформаційного ресурсу, інформаційної компетентності медичних сестер, вони обговорюють актуальні для них проблеми у мережі INTERNET через створені форуми, та онлайн спільноти.

Для успішного професійного саморозвитку медичної сестри необхідні такі якості:

- 1) внутрішня мотивація щодо досягнення високих результатів у професійній діяльності;
- 2) індивідуальна здатність до саморозвитку;
- 3) володіння навичками та умінями, що сприяють саморозвитку (2; с. 4).

Інтенсифікація життя, демографічна ситуація, стан здоров'я дітей висувають до медичних сестер ДНЗ нові, складніші вимоги, і це впливає на їхній психологічний стан, провокує виникнення емоційного напруження, призводить до появи значної кількості професійних стресів.

З цією метою в інституті післядипломної педагогічної освіти нами було створено тимчасовий науково-дослідний колектив медичних сестер дошкільних навчальних закладів. Нашим завданням було напрацювання і апробація пакету методик для діагностики готовності медичних сестер до роботи у ДНЗ:

- 1) виявлення рівня психологічної компетентності медичних сестер ДНЗ;

- 2) втілення психологічних методів (тренінгів, засідання фокус-групи, арт-терапії) з метою формування психологічної компетентності медичних сестер ДНЗ.

З ініціативи авторки дослідження на базі РОППО та відділу охорони здоров'я Рівненської РДА було створено тимчасовий науково-дослідний колектив медичних сестер ДНЗ Рівненського району, наукове керівництво здійснювали: к. мед. н. Анненков Ф.М., к. психол. н. Бастун Н.А.

Питання психологічної компетентності медичних сестер дошкільних навчальних закла-

дів є важливим, адже вони працюють з дітьми дошкільного віку, в яких іноді не розвинене мовлення, яким важко передати свої відчуття і стани; також у цих працівників велике коло повноважень, вони комунікують і з батьками вихованців, і з працівниками закладу, ще неабиякої актуальності питання набуває в даний час, адже сприяє збереженню психічного здоров'я.

З цією метою ми запровадили інноваційну форму роботи. Інноваційність як науковий принцип забезпечує умови розвитку особистості, здійснення її прана на індивідуальний творчий внесок, на особистісну ініціативу, на свободу саморозвитку.

Розвиток інноваційних процесів в освіті на сучасному етапі є об'єктивною закономірністю, що зумовлюється: інтенсивним розвитком інформаційних технологій у всіх сферах людського буття; оновленням змісту філософії сучасної освіти, центром якої став загальнолюдський цілісний аспект; гуманістично зорієнтованим характером взаємодії учасників навчально-виховного процесу; необхідністю підвищення рівня активності та відповідальності.

На долю сучасників випали складні випробування. Стреси, тривоги, депресії негативно відображаються на самопочутті особистості. Д.Б. Пилипів, Б.М. Шарга, В.П. Фекета опублікували статтю « Психічне здоров'я студентів медичного факультету № 2 Ужгородського національного університету під час пандемії COVID-19» (3; С. 88 –95), в якій йдеться про погіршення психічного здоров'я (на прикладі студентів 1-го і 3-го курсів). 5 (1,4%) і 9 (2,5%) опитаних вказали на «вкрай незадовільний» і «незадовільний» стан загального здоров'я, і в стресових умовах COVID-19 призведе до погіршення. На думку авторів, 82,4% відчують тривогу у зв'язку з пандемією, карантинном та неповним нокдауном. Число стурбованих зросло з 52% до 58,4%. Також змінилася стійкість студентів-медиків до стресу. У 57,2% майбутніх медиків вона зросла, у 26% – зменшилася, у 16,8% помітно змінилася – приблизно 2/3 студентів мали різкі зміни настрою та психоемоційного стану. 33,3% студентів-медиків суб'єктивно зазначили, що їхнє психічне здоров'я за цих обмежень погіршилося, 48,3% майбутніх медиків вказали на покращення психічного здоров'я, варто зазначити, що в 18,4% воно не змінилося.

Нашу увагу привернув експеримент О.В. Лазорко (4; С. 131–138), об'єктом якого були фахівці медичних спеціальностей. Особливий

інтерес ми звернули на результати дослідження щодо рівнів фрустрованості і її наслідків. Якщо діагностовано високий рівень соціальної фрустрованості, наслідками будуть: сором'язливість, комунікабельність, бажання активно долучатись в життя колективу, прийняття інших, невротична автономія, у них є бажання підтримувати соціальний статус, однак властиве пізнавальне відчуження (59,6% дисперсії). Для фахівців медичних спеціальностей, що мають середній рівень соціальної фрустрації, значимим є: соціальний комфорт, соціально-психологічна адаптація; актуальними є цілеспрямованість і працездатність, професійна продуктивність, креативність, рішучість, емоційна стійкість, пошук соціальної підтримки (51,7% дисперсії масиву емпіричних даних). У групі досліджуваних з низьким рівнем соціальної фрустрованості спостерігаються такі фактори: реактивність, адаптаційний потенціал, аутосимпатія, позитивність, неупередженість, автономія, прийняття інших, самовпевненість» (69,3% дисперсії масиву). Якщо ж в досліджуваних високий рівень соціальної фрустрованості, то у них спостерігається бажання управляти оточуючими, однак їм властиве некритичне самосприйняття та невпевненість в собі (при цьому вони приховано маніпулюють підлеглими та демонструють свій авторитет), водночас вони активно включаються у життя колективу, такі особистості цілеспрямовані; виражають незалежність (іноді мають невротичні ознаки), вони ретельно продумують свої дії та вчинки в процесі професійної взаємодії. Якщо ж в досліджуваних, які працюють у звичайних умовах, середній рівень прояву соціальної фрустрованості, то найважливішою властивістю буде цілеспрямованість ( $\square=0,574$ ), виявляється креативність усвідомлення подій минулого й сьогодення; вираженої «креативності» ( $\square=0,255$ ), але в ознаках «професійної продуктивності» ( $\square=-0,132$ ) ці медсестри не відрізняються стійким, емоційно стриманим ставленням до різноманітних професійних ситуацій. У досліджуваних з низьким рівнем соціальної фрустрованості, які працюють у звичайних умовах, найбільш спостерігається природна «неупередженість» ( $\square=0,731$ ) в ознаках доброзичливості, безконфліктності, цілеспрямованості, оптимізму і пізнавальної активності, альтруїзму; вони енергетично економні і врівноважені.

Однак питання особливостей роботи медичних сестер ДНЗ, а також питання психологічної компетентності та удосконалення психологічної

специфіки їхньої діяльності ще не були в полі зору науковців.

На наш погляд, необхідно, щоб професійно-фахове та індивідуально-особистісне зростання медичних сестер дошкільних навчальних закладів поєднувало практичну і навчальну діяльність. Медичний стаж і медичний досвід не завжди є показниками успішності практичної діяльності медсестри.

Під навчальною діяльністю розуміємо:

- 1) самоосвіту;
- 2) курси підвищення кваліфікації;
- 3) виконання міжкурсівих завдань, творчих робіт (1; С. 17).

З цією метою ми долучили медичних сестер дошкільних навчальних закладів Рівненського району до Групи особистісного зростання.

Першим використав груповий підхід спеціаліст з внутрішніх хвороб Масачусетського госпіталю в Бостоні Джозеф Пратт (1905 р.). Він визнав взаємозв'язок між психологічним станом і фізичним протіканням хвороби (зокрема, туберкульозу). Джозеф Пратт вирішив лікувати не хворобу, а хворого для цього, збирав їх у групи і займався: читав лекції, розповідав про гігієну поведінки, необхідність чергування праці і відпочинку, розповідав про важливість хорошого харчування і свіжого повітря. Пацієнти ж розповідали власні життєві ситуації, обговорювали проблеми і поведінку окремих учасників групи. Хворі вели щоденники, в яких описували позитивні зміни у протіканні хвороби, а також у самопочутті. Помітними були згуртованість учасників, турбота і піклування про інших. В результаті групового підходу стан здоров'я покращувався і динаміка була кращою, ніж у хворих, які отримували класичне лікування дорогими препаратами. Джозеф Пратт зробив висновок, що сама група і взаємовпливи її учасників мають великий психотерапевтичний ефект, який позитивно відображається на протіканні хвороби. Джозеф Пратт здійснив аналіз і оцінку отриманим результатам, які й лягли в основу методики групової психотерапії для людей, які не мають соматичних захворювань.

Та все ж утвердив групову психотерапію дещо пізніше, у 20-их роках ХХ ст. Якоб Леві Морено. Зокрема, він створив специфічну і достатньо структуровану форму групової терапії – психодраму. Тренінги ж особистісного зростання проводили ще пізніше, в 70-их рр. у США. У 1970 року О. Еверетт започаткував тренінгом «Динаміка розуму» (Mind Dynamics), невдовзі

з цього тренінгового напрямку сформувався процес Лайфспрінг (Lifespring). Тренінги Лайфспрінгу переважно проводились для керівників і топ-менеджерів великих національних і транснаціональних компаній. Саме тренінги Лайфспрінг зарекомендували себе винятково ефективними у сфері особистісного зростання, для оптимізації управління командою чи трудовим колективом, в ході яких максимально розкривається та активізується незадіяний раніше життєвий, творчий і професійний, а також духовний потенціал людини.

Дещо пізніше К. Рудестам зробив висновок, що Група особистісного зростання, з одного боку підсилює, а з іншого, є каталізатором певних психічних процесів. Необхідно це враховувати, адже можливо помічати ситуацію, коли учасниці, будучи конформістами, сліпо підпорядковуються тренеру і не демонструють власне «Я», в такому випадку може спостерігатись деградація особистості. А при налагодженій роботі групи особистісного зростання учасник тренінгової групи є водночас і учасником, який може експериментувати зі змінами поведінки, і спостерігачем, який може контролювати результати цих змін. Л. Виготський писав, що особистість стає для себе тим, кого вона уявляє в собі, через те, хто вона для інших. Тому велике значення має зворотній зв'язок, в результаті якого спостерігаємо підвищення емпатійності, рефлексивності, учасниці ідентифікують себе з Групою особистісного зростання.

Водночас специфіка роботи (недостатність матеріально-технічної бази, велика кількість посадових обов'язків та ін.) може призвести до психологічних проблем. Для прикладу, синдром «професійного вигорання» вперше дослідив у співробітників медичних установ Ф. Сторлі, штат Невада. Провівши дослідження цього феномена на медсестрах, які працюють в кардіології, зробили висновок, що цей синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Як наслідок розвивається професійний аутизм. Посадові обов'язки виконуються, але емоційний внесок, який перетворює завдання на творчу форму, відсутній. А це недопустимо у діяльності медсестри ДНЗ.

Процес усвідомленого професійного розвитку містить у собі такі складові: особистісний розвиток, інтелектуальний розвиток, професійне зростання, культурний розвиток, збереження фізичного стану здоров'я. Приділяти цьому увагу треба постійно.

Медичні працівники проходять курсову підготовку один раз на п'ять років, у зв'язку із цим назріло питання щодо здійснення цілеспрямованої роботи над підвищенням особистих професійних якостей медсестер у міжкурсовий період.

Перші згадки про прояву через міміку, жести, рухи шляхом фіксації таких самих сигналів, тобто активізує «мову спілкування».

Метою цих тренінгів є стимуляція особистісного зростання медичних сестер ДНЗ завдяки аналізу стандартних неконструктивних настановлень, та навчання ненасильницькій комунікації, навичкам саморегуляції, розвитку позитивного мислення, реакцій та емоцій (використовуючи елементи позитивної психотерапії), навичкам асертивної поведінки. Тренінг дозволяє переосмислити власну місію і можливості.

Особливістю тренінгів у Групі особистісного зростання є те, що ніхто не дає вказівок чи навіть рекомендацій, якою має бути поведінка, дії. Учасниці Групи особистісного зростання вчать бачити себе і оточуючих під іншим кутом зору, і завдяки цьому роблять цінні висновки. Через відкриття учасниці виходять на новий рівень свободи вибору й особистої сили. Це надзвичайно важливо медичним сестрам ДНЗ, оскільки вони працюють автономно, відтак самостійно роблять вибір і приймають рішення.

В ході тренінгу особистісного зростання учасниці дізнаються про власні особливості: сприйняття, увагу, мислення, а також розуміють свої емоції і особливості характеру. Крім того, що учасниці пізнають себе, медсестри ДНЗ набувають нових навичок (комунікації, ведення переговорів, впевненої поведінки); також удосконалюють психологічну компетентність (аналізують психологічні стани, вчать надавати психологічну допомогу). Це дослідницький процес пізнання себе, а також процес набуття нових навичок; цей метод застосовують у невеликій організованій групі учасників – медичних сестер ДНЗ з тією метою, щоб змінити їх ставлення до подій у соціумі, свого оточення і до себе особисто. В цій групі віддзеркалюються реальні події, учасниці діляться досвідом, дають настанови і рекомендації, відпрацьовують поведінкові реакції, змінюється їхнє сприйняття, розуміння ситуації, спостерігається розв'язання психологічних проблем завдяки налагодженій міжособистісній взаємодії та груповій динаміці. Обговорюються проблеми, які дозволяють їм вийти на розуміння та корекцію власних проблем завдяки знанням способів емоційного реагування уміння етичного ставлення до них;



На тренінгах у Групі особистісного зростання можна вирішити такі проблеми:

- адекватність розуміння самого себе і формування самооцінки;
- стабільний психоемоційний стан і вміння реагувати на соціальні виклики;
- удосконалення пізнавальних здібностей та розвиток і потреби в пізнанні дітей;
- рішучість у подоланні викликів та життєвих труднощів;
- гуманне відношення до вихованців;
- оптимістичне налаштування при побудові життєвих планів і корегування ціннісних орієнтацій.

Учасники Групи особистісного зростання на початку аналізують свої соціально-перцептивні та комунікативні особливості, характеристики (діагностична задача). Водночас здійснюється аналіз конкретних ситуацій, які можуть бути спровоковані, задані ведучим, або ж вони виникають спонтанно в процесі становлення відносин. Тренінг також сприяє поліпшенню самоусвідомленню і вдосконаленню сприйняття інших.

Тренінгова робота відбувалась таким чином.

I етап тренінгу. Виведення з внутрішнього плану у зовнішній деструктивних елементів і моделей поведінки. Наприклад: демонстрація завчених навичок (у біхевіоризмі); усвідомлення неусвідомлення мотивів і бар'єрів (у психоаналізі); усвідомлення своєї неаутентичності (у гуманістичній психології). В цей час учасниці розв'язують поставлені завдання таким способом, як вони можуть це робити зараз без сторонньої допомоги. Оскільки діагностика не передбачає ні втручання, ні спеціального навчання. З'ясування проблемних зон і виведення їх з внутрішнього плану дій в зовнішній – поведінковий, є передумовою їх подальшої корекції.

У процесі тренінгу учасниці, завдячуючи механізмам зворотного зв'язку з Групою та з ведучим, продіагностували ті «проблемні зони», які потребують змін. Дослідники ефективності тренінгової та психокорекційної роботи стверджують, що такі знання мають внутрішню представленість, важко піддаються усвідомленню й озвученню. Зазвичай на початку в учасниць нечітко відчуття проблеми, адже їм важко чітко охарактеризувати її походження і причини. Пізніше їх уява і відчуття уточнюються й конкретизуються завдяки механізмам зворотного зв'язку, емпатії, ідентифікації та рефлексії. Саме це стимулює учасників до правдивого і глибокого самоаналізу та самоусвідомлення. Зворотний зв'язок стимулює процеси

ідентифікації і рефлексії – це дві сторони однієї медалі: процес усвідомлення себе через іншого. Учасниці ідентифікують себе з Групою особистісного зростання, уподібнюють себе з іншими. Це поняття відображає важливу експериментально доведену істину: один із найпростіших способів зрозуміти іншу людину – уподібнитись їй. Рефлексія – це процес свідомості, спрямований на самого себе, на свої внутрішні психічні акти і стани. Цей процес відбувається спільно упродовж тренінгу і трактується як усвідомлення суб'єктом того, як насправді його сприймають й оцінюють інші.

Ще один важливий аспект виведення з внутрішнього плану у зовнішній неконструктивних елементів та моделей поведінки полягає в тому, щоб інтеріоризовані форми інструментальних дій змінити, виводячи назовні. Результативність тренінгу буде вищою, якщо учасники виходять з позиції пасивних спостерігачів і перетворюються на активних учасників процесу. Тренінгова форма навчання передбачає активне маніпулювання своєю поведінкою в зовнішньому плані, а потім інтеріоризацію вдосконалених форм поведінки. У процесі тренінгу учасники, так само, як і тренер, беруть на себе завдання супроводу інших завдяки процесу розуміння нового матеріалу. Робота зосереджена на «порівнянні», «резюмуванні», «проясненні» і «передбаченні».

II етап тренінгу має на меті побудову моделей ідеальної поведінки на зовнішньому плані. Представники поведінкової психології роблять це завдяки штучному створенню еталону у формі відеозапису або гри. Психодинамічний підхід особливо виокремлює етап виникнення «звільненої, очищеної» особистості. У гуманістичному підході взірцем стає поведінка ведучого або учасників, які усвідомили істинну цінність своєї особистості та прийняли себе такими, якими вони є. На практиці, застосовуючи стратегії пошуку аналогів, комбінування, реконструювання тощо, ведучий та учасники тренінгу знаходять оптимальні моделі поведінки в кожній конкретній ситуації.

Звичайно ведучий не має рецептів «ідеальної поведінки», готових відповідей на запитання. Практична психологічна допомога передбачає спільну діяльність психолога і клієнта, а в процесі тренінгу – його учасників. І тільки упродовж такої спільної діяльності народжується продукт, який однаковою мірою є надбанням обох сторін. Тобто ведучому доводиться щоразу вибудовувати спільно з учасниками ідеальні моделі поведінки

з урахуванням вікових, гендерних і рольових особливостей.

Трансформація поведінки відбувається у зовнішньому плані з наступною інтеріоризацією її змінених форм. Це проявляється лише з використанням програвання проблемних випадків у зовнішньому плані. Ведучий та учасниці тренінгу маніпулюють спільною поведінкою, разом добирають варіанти оптимальної поведінки, взаємодії, реакцій і доводять їх до досконалості.

Основним завданням соціально-психологічного тренінгу є стимулювання дій учасника, спрямованих на зміну поведінки. На цьому етапі важливою стає зміна смислових настанов особистості, які викликані мотивом діяльності, у вигляді готовності, прагнення до збереження спрямованості даної діяльності в цілому.

Суб'єктивно зміна смислових настановлень проявляється як розширення кругозору або усвідомлення чогось нового. Зміна настанов буде першим стимулом до оволодіння новими моделями поведінки. При цьому «Я» виступає як зміст, що усвідомлюється та засвоюється, тобто є об'єктом власного розвиваючого впливу учасниці. Для набуття будь-яких нових знань необхідні певні зусилля щодо організації пізнавальної діяльності в такий спосіб, щоб стало можливим як використання вже набутих знань, так і поява нової – «зони найближчого розвитку». Отже, участь у тренінгу особистісного зростання дозволяє впорядковувати і розширювати ставлення до світу, до себе і собі подібних колег – створювати нову зону найближчого розвитку.

Третій етап має на меті отримання нових знань і наближає трансформацію поведінки, щоб вона стала адекватнішою і ефективнішою. Однак для реальної зміни поведінки недостатньо лише усвідомлення необхідності зміни і формування нових смислових настанов. Справжня трансформація відбувається тоді, коли елементи поведінки засвоєні особистістю і стають довільними й усвідомленими.

Завершальний етап – модифікація поведінки учасників групи з метою максимального наближення до еталону та закріплення його у внутрішньому плані дій. У поведінковому напрямку цього досягають через диференціацію підкріплення – позитивне підкріплення успішної поведінки та руйнування старих штампів. Психологи психоаналітичного напрямку на завершальній стадії звільняються від тиску неефективних сценаріїв та інших конструктів несвідомого. Фахівці гуманістичної психології спеціально обговорю-

ють і закріплюють основні принципи самоактуалізованої поведінки. Ведучий у процесі тренінгу виокремлює успішні техніки поведінки в інтрапсихічному плані, переводить їх у план інтерпсихічний і допомагає учасникам змінювати їх інтрапсихічний план, що формує нову поведінку. При виконанні цих етапів учасниці тренінгу оволодівають і привласнюють собі процедури досконалої поведінки. Результати практичних досліджень переконують, що тренінг особистісного зростання змінює світогляд його учасників у питанні сприйняття спілкування: людина починає усвідомлювати можливість довільного оволодіння власною поведінкою та реакціями з використанням набутого іншими людьми досвіду як опосередкованих знарядь.

Заняття групи особистісного зростання стимулює аналітичну активність, озброює учасників інструментами і прийомами аналізу та наочно демонструє перевагу таких підходів. Такі тренінги закладають механізм цілеспрямованого самовдосконалення.

Варто відзначити, що формування нової поведінки в інтерпсихічному плані не означає однозначної видозміни поведінки і реакцій. Для того, щоб сталися стійкі зміни в поведінці і реакціях учасниць, необхідно не лише оволодіти, але й присвоїти нові форми поведінки. Між знанням про те, як здійснювати ту чи іншу дію, і включенням цієї дії у свій постійний поведінковий арсенал може бути прірва.

Робота у Групі особистісного зростання в будь-якій теоретичній парадигмі має три ключові етапи:

- виведення з внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки;
- побудова моделей ідеальної поведінки у зовнішньому плані;
- модифікація поведінки учасників тренінгової групи в бік максимального наближення до еталону й закріплення його у внутрішньому плані; Можна розділити: 1) модифікація; 2) закріплення.

**Результати.** В діяльності Групи особистісного зростання використовують такі методи, як групова дискусія, психогімнастика, рольова гра, медитаційні вправи.

Групова дискусія – один із провідних методів. Це безперервний, нерегламентований обмін думками, судженнями, упродовж якого створюється можливість рефлексії своїх неусвідомлених проблем, внутрішніх суперечностей, що спричиняють труднощі у спілкуванні. Тематика дискусій визначається так, щоб вона занурювала учасниць

у світ актуальних для них проблем життя і діяльності. Найцікавішими були теми, що стосувалися питань збереження і зміцнення здоров'я вихованців; психологічних особливостей спілкування, вирішення конфліктних ситуацій; психології дітей дошкільного віку та ін. У процесі роботи Групи особистісного зростання важливий не стільки результат вироблення якоїсь остаточної точки зору з обговорюваного питання, скільки сам процес участі, в ході якого відточується техніка комунікації, підбираються індивідуальні способи поведінки в Групі.

Психогімнастика – це виконання вправ у формі гри, використання яких носить багатоцільовий характер. Враховуючи вікові особливості вихованців ДНЗ, саме вправи психогімнастики використовують як дітей. Для дорослих вправи психогімнастики частіше використовують у форматі тренінгу. Це завжди групові заняття, що припускають прояв емоцій, переживань, проблем за допомогою міміки і рухів. У широкому сенсі завданнями психогімнастики є пізнання і корекція особистості людини. Наприклад:

Мета психогімнастики:

- 1) зниження напруги учасників тренінгу;
- 2) зняття заборон і страхів; розвиток уваги; скорочення емоційної дистанції між учасниками заняття;
- 3) розвиток чутливості до власних рухів і активності інших людей;
- 4) формування здібностей до вираження власних почуттів і емоцій і розуміння почуттів інших людей завдяки невербальній комунікації.

У психогімнастиці першими використовуємо входять вправи, спрямовані на розвиток уваги:

– гімнастика з запізненням – усі повторюють за одним з учасників групи будь-яку гімнастичну вправу, з відставанням від ведучого на один рух, поступово збільшуючи темп вправи;

– передача ритму по колу – усі учасники групи повторюють услід за однією людиною заданий ритм, плескаючи в долоні.

Пізніше – на зняття напруги і скорочення емоційної дистанції. У перші заняття тренінг може складатися тільки з вправ підготовчої частини:

– для зняття напруги використовують різноманітні рухливі ігри, змагання за типом «Третій зайвий» і найпростіші руху. Для прикладу: «Я ходжу по камінцях», «По дорозі вранці», «Йду в медичний кабінет»;

– для скорочення емоційної дистанції застосовують вправи, які передбачають безпосередній контакт. Наприклад, «Заспокоїти скривджену

дитину», «Сісти на стілець, який зайнятий іншою людиною», «Заплющивши очі, передати почуття по колу за допомогою дотику».

Велику ефективність має використання пантоміми. Теми можуть пропонуватися ведучим або самими учасниками і можуть стосуватися проблем всієї групи або проблеми конкретної людини. Зазвичай в цій частині використовуються такі теми:

– подолання труднощів – обговорюються повсякденні проблеми і конфлікти. Кожен член групи показує, як справляється з ними;

– заборонений плід – кожна з учасниць повинна показати, як веде себе в ситуації, коли не може отримати бажане;

– моя родина – учасниця обирає кілька людей з групи і розставляє їх таким чином, щоб проілюструвати відносини в його сім'ї;

– скульптор – одна з учасниць тренінгу стає скульптором – додає іншим членам групи ті пози, які, на її думку, найкраще відображають їх конфлікти і особливостями;

– моя група – учасниці Групи особистісного зростання повинні бути розставлені в просторі так, щоб відстань між ними відображало ступінь емоційної близькості;

– «Я» – теми, які відносять до проблем конкретних людей – «Якою я здаюся», «Якою я хотіла б стати», «Моя історія» і т.д.

Після виконання кожного завдання учасниці Групи особистісного зростання обговорюють побачене, кожен висловлює свою думку про ситуацію, говорить про переживання, які виникли.

Завершальна частина призначена для зняття напруги (що з'явиться в процесі пантомімічної частини), звільнення від сильних емоцій, підвищення згуртованості учасниць Групи особистісного зростання і зростання довіри. У цій частині використовують вправи, спрямовані на розвиток уваги. Для більшої ефективності психогімнастики використовують музику, яка супроводжує вправи (класична музика; звуки природи).

Рольова гра – це ігровий метод, який використовується з метою налагодження міжособистісного спілкування. Кожній з учасниць було запропоновано виконати роль згідно з її уявленнями про характер і манери поведінки персонажа, а також розіграти за ролями певну ситуацію. В ході рольової гри інші учасниці виступають у ролі глядачів-експертів, вони повинні визначити, хто був переконливішим, чия лінія поведінки була адекватнішою. Після цього учасниці обговорюють реалізоване в ігровій формі розв'язання ситуації.

В Групі особистісного зростання важливе значення має виконання індивідуально орієнтованих завдань, які сприяють самопізнанню і самовдосконаленню.

Медитація – це виконання вправ для розуму, їх виконують для того, щоб навчитися контролювати свою увагу і самостійно вибирати, на чому зосереджуватися. Для медитації необхідно концентруватися на чомусь повторюваному (на повторенні важливих слів) або на чомусь постійному (на плямі на стіні). Існують різні типи медитації. У деяких з них використовують зовнішні об'єкти для концентрації, в інших це – геометрична фігура, звана мандалою, ще в інших – повторюване слово або звук. Медитацію використовують для позбавлення від м'язової напруги, тривожності, від перенапруженості... У результаті медитації знижується артеріальний тиск, ритм дихання і серцебиття, електрична активність шкіри (чим слабкіше електричний заряд, тим меншому стресу піддається людина), посилюється приплив крові до рук і ніг. Вправи медитації сприяють покращенню психологічного стану. В результаті виконання вправ знижується рівень тривожності, поліпшується сон, це позитивно відображається на психічному здоров'ї.

Групи особистісного зростання – це форма роботи, при якій відбуваються зустрічі, які мають на меті підвищення потенціалу людини, розкриття її можливостей і вдосконалення тих здібностей, якостей, які допомагають досягти успіху як у професійному, так і в особистому житті. Метою тренінгів є зміна життєвої позиції погляду на звичні речі, зміна звичних поглядів і способів реагування. Результатом діяльності Групи особистісного зростання є подолання усталених стереотипів мислення і поведінки, які заважають людині стати щасливішою і успішнішою. Прове-

дена тренінгові робота сприятиме вдосконаленню та психологічному розвитку медичних сестер дошкільних навчальних закладів.

**Висновок.** Ефективність діяльності фахівця залежить також і від зовнішніх факторів – організаційних та соціально-психологічних умов професійної діяльності. З метою підвищення ефективності взаємодії запровадили Групу особистісного зростання. Заняття в Групі особистісного зростання передбачають, що значна частина змін в учасників виникає після закінчення тренінгу в межах спільно створеної самим учасником і ведучим зони найближчого розвитку. Ключова роль у цьому процесі належить тренеру. При роботі в Групі особистісного зростання акцент робиться на якісні та позитивні зміни особистості людини. За допомогою спеціально розроблених методик людина програмується на успіх і відчуває себе після цього впевненішою, спокійнішою і вільною в будь-якій життєвій ситуації.

Крім того, тренінги Групи особистісного зростання дають знання і спрямовані на розвиток у людини певних навичок, зокрема розвиток лідерських якостей, підвищення професійної кваліфікації та ефективності (тренінги впевненості, тренінги про те, як правильно ставити цілі і досягати їх і т.д.). З огляду на те, що сьогодні зростає необхідність у проведенні заходів, які сприяють удосконаленню психологічної компетентності та з врахуванням того, що проживаємо під час війни – ще більшою популярністю користуються психологічні форми роботи, які б сприяли покращенню психоемоційного стану як медичних сестер, так і інших фахівців закладів дошкільної освіти, вихованців та їхніх батьків, тому такі форми роботи варто популяризувати і проводити й надалі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дворядкіна І., Бакулева Т. Професійне зростання педагога в міжтестатійний період. *Завуч*. № 11. 2011. С. 17–20.
2. Лустенко І. Саморозвиток керівника як шлях підвищення професійної компетентності. *Управління школою*. № 7. 2009. С. 27–29.
3. Пилипів Д.П., Шарга Б.М., Фекета В.П. Психічне здоров'я студентів медичного факультету № 2 Ужгородського національного університету під час пандемії COVID-19 за даними анонімного опитування. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина»*. Том 62, № 2. 2020. С. 88–95.
4. Лазорко О.В. Професійна безпека у вимірі працездатності особистості в період активної професійної реалізації. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Одеса, 2016. Т. 21, вип. 2(40). С. 131–138.

#### REFERENCES

1. Dvoryadkina I., Bakulyeva T. (2011). Profesiyne zrostantnya pedahoha v mizhatestatsiynnyy period [Professional growth of a teacher in the inter-certification period]. *Zavuch*, № 11, S. 17–20. [in Ukrainian]
2. Lustenko I. (2009). Samorozvytok kerivnyka yak shlyakh pidvyshchennya profesiynoyi kompetentnosti [Manager's self-development as a way to improve professional competence]. *School Management*, № 7, S. 27–29. [in Ukrainian]
3. D.B. Pylypiv, B.M. Sharha, V.P. Feketa (2020). Psykhichne zdorov'ya studentiv medychnoho fakul'tetu № 2 Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu pid chas pandemiyi COVID-19 za danymy anonimnoho opytuvannya [Mental



health of students of the Medical Faculty No. 2 of the Uzhgorod National University during the COVID-19 pandemic according to the data of an anonymous survey]. Scientific Bulletin of the Uzhgorod University, series "Medicine". S. 88-95. Tom 62 № 2. [in Ukrainian]

4. O. V. Lazorko (2016). Profesiyna bezpeka u vymiri pratsezdatsnosti osobystosti v period aktyvnoyi profesiynoyi realizatsiyi [Professional safety in the measurement of the individual's ability to work during the period of active professional realization]. Bulletin of ONU named after I. I. Mechnikova. Psychology. Odesa, T. 21, vyp. 2 (40). S. 131–138. [in Ukrainian]