

УДК 378:378.4-057.875(043.3)

ОСОБИСТІСНИЙ ОПТИМІЗМ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

В.В. Шахов

Анотація. У статті розкрито сутність феномену особистісного оптимізму як ключової детермінанти професійної самосвідомості майбутніх практичних психологів.

Ключові слова: особистісний оптимізм, професійна самосвідомість, підготовка практичних психологів.

Аннотация. В статье раскрыто сущность феномена личностного оптимизма как ключевой детерминанты профессионального самосознания будущих практических психологов.

Ключевые слова: личностный оптимизм, профессиональное самосознание, подготовка практических психологов.

Annotation. In the article essence of the phenomenon of personality optimism is exposed as key determinants of professional consciousness of future practical psychologists.

Keywords: personality optimism, professional consciousness, training of practical psychologists.

Проблема професійної самосвідомості студентів традиційно привертає увагу багатьох фахівців у галузі психології і педагогіки вищої школи. Сучасною психологічною практикою затребуваний соціально та професійно мобільний, ініціативний, самостійний, відповідальний фахівець, спроможний професійно будувати свої взаємини з людьми, адекватно оцінювати себе як професіонала, готовий до постійного професійного розвитку, подальшої самоосвіти і самореалізації як суб'єкт професійної діяльності.

Професійна самосвідомість специфічна за своїм змістом: вона стосується сфери професійної діяльності й особистості як суб'єкта цієї діяльності. Професійна самосвідомість студента є запорукою професіоналізму та кваліфікованості майбутнього практичного психолога після закінчення ВНЗ [8; 12].

Одним із важливих питань для вузівської освітньої системи є питання негативних психічних станів студентів, таких як тривога, стрес, депресія, хвилювання, що призводять до неуспіхів у житті та негативно впливають на професійну діяльність молоді. Тому з'ясування питання впливу оптимістичної чи песимістичної оцінки своїх успіхів та невдач на психічну стабільність студентів, зокрема, в напрямі професійної самосвідомості, є досить важливими й актуальними [3].

Мета статті полягає в розкритті значення особистісного оптимізму як ключової детермінанти професійної самосвідомості студентів – практичних психологів.

У науковій та методичній літературі представлено чимало визначень поняття «оптимізм», що свідчить про різні підходи вчених до його розуміння.

«Оптимізм, – на думку С. Р. Снайдера, – це сила волі і цілеспрямованість, необхідні для досягнення ваших цілей» [6]. З точки зору А.Бандури, оптимізм, це не що інше, як почуття впевненості в собі [1].

В трактуванні В. Василенка, оптимізм – це щось більше, ніж сліпа віра, а його влада над життям людини просто приголомшлива. Оптимісти майже в усьому обходять песимістів, вони частіше добиваються успіхів і користуються великою популярністю у соціумі [2].

Таким чином, можна зробити висновок, що для будь-якої людини, а практичного психолога особливо безсумнівно вигідним є оптимістичний настрій. Одна з основних функцій оптимізму – посилення соціальної активності людей, підтримка інтересу до життя. Оптимізм підвищує цілеспрямованість, готовність і бажання працювати, досягати успіху, удосконалюватися. Оптимістичні фахівці-психологи мають ряд переваг: вони більш урівноважені, енергійні, позитивно налаштовані.

Дослідження особистісного оптимізму мають багату традицію в психології [5]. Вивченням цього явища займалися такі вчені, як М. Селігман [10], Н. Келлі [4], А.Бандура [1], Л. Кесельман, М. Мацкевич [5], Л. Рудіна [9] та ін.

М. Селігман у своїй роботі «Як навчитись оптимізму» писав, що рівень особистісного оптимізму є найважливішим фактором, що визначає психологічну стійкість особистості [10].

Актуальним і досить вагомим на сьогоднішній день є вивчення феномену особистісного оптимізму практичних психологів, що здобувають освіту і в недалекому майбутньому будуть професійно допомагати іншим людям успішно соціалізуватися і самореалізуватися.

Студентський період життя особливо важливий для становлення особистості, самовизначення і вибору свого життєвого шляху. Адже саме в цей час відбувається певна перебудова особистості, що визначає реакцію молоді людини на зміни її соціального оточення та особливості умов життя. В багатьох студентів розвиваються несприятливі психологічні стани, що призводять до серйозної соціальної дезадаптації, на фоні якої рівень оптимізму та професійної самосвідомості можуть бути неадекватними [5].

Рівень особистісного оптимізму багато в чому визначається способом пояснення життєвих подій або «атрибутивним стилем». У своєму соціальному житті та діяльності людина весь час зустрічається з необхідністю пошуку, конструювання та пояснення подій, що відбуваються і прагне до розуміння власного світу та світу навколо себе, роблячи його впорядкованим та визначеним [9]. Те, що людина думає про цю частину життя та як її пояснює, може істотно підсилити або послабити вплив на її професійну самосвідомість [10].

Дані наукової літератури свідчать, що на успішність навчання студентів у вищих навчальних закладах впливають багато факторів: матеріальне становище, стан здоров'я, вік, сімейний стан, рівень довузівської підготовки, володіння навичками самоорганізації, планування і контроль своєї діяльності (насамперед навчальної), мотиви вибору ВНЗ, адекватність вихідних уявлень про специфіку вузівського навчання, форма навчання, організація навчального процесу, наявність платні за навчання та її розміри, рівень кваліфікації викладачів, престижність ВНЗ і, нарешті, індивідуальні психологічні особливості студентів. Аналізу цих особливостей, прийомам оцінки та їх врахуванню з метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу присвячено багато досліджень [5]. У той же час, в доступній нам науковій літературі з психології і соціології ми не знайшли однозначної відповіді – чому одні студенти багато й охоче працюють над оволодінням знаннями і професійною майстерністю, а труднощі, які виникають, тільки додають їм енергії і бажання досягнути поставленої мети, водночас, як інші все роблять немов з-під ціпка, а поява яких-небудь значних перешкод різко знижує їхню активність аж до руйнування навчальної діяльності? Такі розходження можна спостерігати за одних і

тих зовнішніх умов навчальної діяльності (соціально-економічний стан, організація і методичне забезпечення навчального процесу, кваліфікація викладача тощо).

При поясненні феномена професійної самосвідомості психологи найчастіше апелюють до таких індивідуально-психологічних особливостей студентів, як рівень інтелекту (здатність засвоювати знання, уміння, навички й успішно застосовувати їх для вирішення задач); креативність (здатність самому створювати елементи нових знань); мотивація в досягненні навчальних цілей; висока самооцінка, наявність оптимізму і т. ін.

Л. Кесельман, М. Мацкевич [5], М. Селігман [10] стверджують, що найважливішим фактором, який визначає психологічну стійкість особистості, а також сприяє ефективній навчальній діяльності студентів є рівень особистісного оптимізму. Очікування успіху особистістю, іншими словами, оптимізм, посилює позитивні емоції, є запорукою впевненості в собі, підвищує концентрацію уваги, сприяє бажанню вчитись, бути наполегливим у подоланні перешкод, з гідністю відповідати на виклики життя, а також у повній мірі себе реалізувати [9].

Оптимізм майже так само впливає на наше життя, на стан нашого здоров'я, як і фізичні фактори, такі як боротьба з депресією, прагнення до успіху і фізичне здоров'я. Звичний спосіб пояснювати неприємності або «стиль пояснення» – це щось більше, ніж просто слова, які промовляються при невдачі. [10]. Це звичка мислити, набута ще в дитинстві та юності, причому, на думку багатьох психологів [6], прикладом для нас слугують батьки. Стиль пояснення базується безпосередньо в погляді на наше місце у світі: чи вважаємо ми себе цінними і необхідними або марними і безнадійними.

Таким чином, можна сказати, що особистісний стан студентів впливає не тільки на їхній сьогоднішній настрій, але також є одним із факторів, що визначає їх професійну самосвідомість.

Співставлення та аналіз літературних даних вітчизняних і зарубіжних учених дозволили виділити ті якості пізнавальної й особистісної сфер студентів, що з найбільшою ймовірністю впливають на сам процес навчання і професійну самосвідомість студентів. Значущими в цьому відношенні можна назвати такі якості, як: пізнавальні здібності високого рівня (загальний інтелект, креативність, соціальний інтелект), пізнавальні здібності базового рівня (увага, пам'ять), психофізіологічні особливості (здоров'я, темперамент), мотивація досягнень та інші мотивації, об'єктивна самооцінка, самоорганізація тощо. Значне місце в цьому списку займає особистісний оптимізм, рівень якого багато в чому визначається способом пояснення життєвих подій чи «атрибутивним стилем».

Для вивчення рівня оптимізму у студентів різних курсів нами проводилось наукове дослідження. За допомогою методу «випадкової вибірки» було сформовано чотири дослідних групи із числа студентів-практичних психологів I, III, IV та IV курсів. Репрезентативність досліджуваних груп була представлена кількісно-якісною характеристикою: по 14 осіб у кожній групі; за статтю – по 7 юнаків та по 7 дівчат у кожній групі. Середній вік досліджуваних у групах склав відповідно: на першому курсі $16,8 \pm 0,8$ років, на третьому – $18,2 \pm 0,5$ років, на четвертому – $19,7 \pm 0,77$ років, на четвертому курсі – $20,8 \pm 0,4$ років.

Вибір методів визначався необхідністю ґрунтовного вивчення досліджуваного феномену, отримання достовірних даних, коректної математичної обробки отриманих результатів. В роботі нами були використані описові та пояснювальні методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, анкетування, тестування, сліпий тест-контроль, статистичні методи дослідження.

Для дослідження рівня оптимізму було використано анкетування та психодіагностичне тестування за методикою М.Е. Селігмана «Тест на оптимізм» [10]. Отримані цифрові та анкетні дані проведених досліджень опрацьовані методом варіаційної статистики.

Показником рівня оптимізму учасників дослідження, що визначався за даними анкетування, була сума балів, де більш високі показники характеризували особистість як менш оптимістичну, натомість, нижча сума балів – як більш оптимістичну позицію.

Результати дослідження показали, що навчання у ВНЗ – це складний і тривалий психофізіологічний процес. З'ясування впливу оптимістичної чи песимістичної оцінки своїх успіхів та невдач на психічну стабільність студентів, професійну самосвідомість, є досить важливим і актуальним. Їх дослідження дає можливість вивчити якісну сторону професійної самосвідомості майбутніх практичних психологів, що, в свою чергу, дозволяє прогнозувати необхідність спеціальної роботи фахівців як у студентських колективах, так і окремо з кожною особистістю.

Вивчення рівня оптимізму у студентів-психологів різних курсів упродовж навчання показало, що найвищий рівень оптимізму спостерігається у студентів I-го курсу. Середнє значення показника результатів анкетування склало $9,70 \pm 1,89$ балів. В той же час, серед студентів III-го курсу даний показник значно відрізняється і сягав $12,75 \pm 3,69$ балів, що свідчило про наявність більш песимістично налаштовану особистісну позицію. Подальше вивчення проблеми показало, що у студентів IV-го курсу

відбувається підвищення оптимістичних настроїв стосовно оцінки власних професійних можливостей. Середня кількість балів за анкетуванням у них склала $10,67 \pm 2,06$. Однак означена тенденція не збереглась серед студентів V-го курсу в порівнянні з попереднім роком навчання, про що свідчить відповідне значення показника, яке становить $12,0 \pm 1,20$.

Очевидно, найвищий рівень особистісного оптимізму, відмічений у першокурсників, може бути пов'язаний з початком навчальної діяльності, коли студенти керуються власними уявленнями про навчання, про майбутню професію. На III-му курсі в студентів виникає інша мотивація, вони приступають до вивчення спеціальних дисциплін, що вимагають засвоєння великого обсягу нової спеціальної інформації, перевіряються отримані знання на практиці. На даному етапі студенти розуміють складність їхньої майбутньої професії, замислюються щодо правильності вибору спеціальності практичного психолога й оцінюють професійну перспективу з точки зору своїх реальних можливостей.

На старших курсах відчутні позитивні адаптаційні зміни у студентів, рівень мотивації навчальної діяльності в студентів-старшокурсників значно зростає. Так, на IV-му курсі студенти позитивно відмічають перспективність обраної спеціальності і свій професійний рівень підготовки, ступінь впевненості в завтрашньому дні зростає. Такі позитивні зміни самі респонденти пов'язують зі збільшенням кількості практичних занять, які дають можливість студентам більшою мірою відчути значущість обраної професії, остаточно визначитись з правильністю її вибору. Респонденти пов'язують зміни індивідуальної оптимістичності з напруженими очікуваннями майбутнього розподілу, невизначеністю в питаннях працевлаштування, а також з острахом робити відповідальні професійні рішення, оскільки об'єм теоретичних знань перевищує об'єм практичних умінь і навичок.

Результати проведеного дослідження вказують на суттєві розбіжності в оцінюванні студентами – практичними психологами рівня особистісного оптимізму в залежності від тривалості років навчання. На наш погляд, це може бути обумовлено наявністю впливу об'єктивних факторів як самого навчального процесу, так і суб'єктивними причинами оцінювання своїх професійних можливостей.

Вагомим мотиваційним фактором на першому році навчання, який забезпечує високий рівень оптимізму, є сам факт вступу до обраного ВНЗ. Також в цей період запускається процес самоствердження та підтримки власного авторитету в групі. Об'єми навчального навантаження, психічна адаптація в нових умовах супроводжуються значним напруженням компенсаторно-приспосувальних систем організму студентів. Тривалість цього періоду в залежності від психоемоційного потенціалу особистості є різною і може позначатися на стані професійної самосвідомості особистості в цілому та рівні оптимізму зокрема, протягом тривалого часу. Даний факт знайшов підтвердження в отриманих нами результатах – після піку рівня оптимізму на перших курсах відмічається його зниження навіть у студентів III курсу. Набуття студентами IV курсу теоретичного й особливо практичного досвіду зумовлюють глибше розуміння мотивів навчальної діяльності, важливості й відповідальності майбутньої професії, бажання «знайти своє місце» серед педагогів і товаришів. Це й зумовлює помітне зростання рівня оптимізму в даний період.

Висновки. Таким чином, аналіз теоретичних підходів щодо визначення феномену особистісного оптимізму дає підстави вважати його одним із ключових детермінант професійної самосвідомості. Визначено, що одним із провідних факторів особистісного оптимізму є характер пояснення людиною успіхів та невдач, тобто атрибутивний стиль. Дослідження рівня особистісного оптимізму за допомогою методу психодіагностичного тестування виявило ряд особливостей динаміки змін рівня оптимізму в студентів різних курсів із загальною тенденцією його збереження на позитивному рівні.

Таким чином, в результаті дослідження розширено знання про внутрішню сторону навчально-професійної діяльності майбутніх практичних психологів. Визначено, що рівень особистісного оптимізму є однією із вагомих детермінант формування професійної самосвідомості, яка має складну динаміку і містить в собі резерви оптимізації професійного становлення фахівців цієї галузі.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень, пов'язаних із виявленням психологічних детермінант професійної самосвідомості студентів, може бути вивчення інших властивостей особистості, які зумовлюють характер і динаміку формування досліджуваного феномену.

Література

1. Бандура А. Социально-когнитивная теория / А. Бандура // Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: Прайм -ЕВРОЗНАК, 2001. – 864с.
2. Василенко В.В. Контроль настроения и депрессии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.03.ru/therapYandex>.
3. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С.А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. – № 3. – С. 131-135.
4. Келли Дж. Процесс каузальной атрибуции / Дж. Келли // Современная зарубежная социальная психология. –

М.: Изд. Моск. ун-та, 1984. – С. 127-137.

5. Кесельман Л. Вариации на тему оптимизма / Л. Кесельман, М. Мацкевич. – Смена. 1991. – № 1. – С.21-26.
6. Крысько В.Г. Социальная психология: Учебник для вузов, 2-е изд. / В.Г.Крысько, С. Р.Снайдер. – СПб.: Питер, 2006. – 432 с.
7. Лапкин М.М. Мотивация учебной деятельности успешности обучения студентов в вузе / М.М. Лапкин, Н.В. Яковлева. – Психологический журнал. – 1996. – № 4. – С.49-57.
8. Листенгартен В. С. Самостоятельная деятельность студентов: Пособие для преподавателей вузов / В. С. Листенгартен, С. М. Родник. – Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1996. – С. 92-95.
9. Рудина Л.М. Оптимизм, как принципиальная психологическая составляющая инновационной деятельности / Л.М. Рудина // Материалы всероссийского симпозиума «Психологическая поддержка инновационных процессов в транзитивном обществе. – Москва, 2001.- С. 145-160.
10. Селигман М. Э. Как научиться оптимизму / М.Э. Селигман. – М.: Персей, 2002.- 221 с.
11. Сманцер А.П. Научно-исследовательская и методическая работа в средних и высших учебных заведениях: проблемы, поиски, решения / А.П. Сманцер. – Сб.научн.ст. – Мн., 1997. – С. 136-149.
12. Смирнов С.Д. Секреты хорошей и плохой учебы студентов / С.Д.Смирнов // Труды СГУ. Вып. 61. Гуманитарные науки. Психология и социология образования. – М.: СГУ, 2003. – С. 97-116.