

results obtained allowed us to develop methodological recommendations for the prevention of stress in order to prevent and assist teachers who are inclined to this. The presented methodological recommendations are only the first step in the further in-depth study of the stress of teachers in professional activities.

Key words: adaptive syndrome, discomfort, tension, psychotrauma, stress, stressors, anxiety, frustration.

Царькова Ольга Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Каткова Тетяна Анатоліївна – магістр психології, старший викладач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

УДК 159.923

Варіна Г.Б., Шевченко С.В., Денисов І.Г.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

В статті розглянуті та досліджені основні компоненти професійної стійкості в контексті розвитку ефективної розумової працездатності майбутнього практичного психолога. У рамках теоретико-методологічного аналізу проблеми професійної стійкості психолога виявлені такі основні компоненти: когнітивний, мотиваційний, поведінковий, емоційно-вольовий. Професійна стійкість тісно взаємопов'язана з процесами професійного та особистісного становлення, професійної адаптації, рівнем працездатності особистості. Незважаючи на значну увагу до вивчення професійної стійкості, її визначення, сутність, структура та функції досі залишаються дискусійними. Загальне поняття стійкості для людини, на відміну від матеріальних систем, тісно пов'язане з таким його фундаментальним властивістю, як активність. У цьому плані професійна стійкість людини являє собою діалектичний синтез сталості і мінливості, збереження і розвитку. В результаті обробки емпіричних даних, визначено: домінуючим у студентів виявляється мотив «отримання диплому»; простежується тенденція домінування у студентів зовнішнього негативного мотиву (тобто невизначеність, відсутність внутрішнього особистісно значущого сенсу вибору професії); у більшості опитаних виявлений занижений рівень розвитку емпатійних здібностей; домінує прагматичний тип спрямованості, тобто системою домінуючих потреб є плани і успіхи в виконанні особистістю діяльності; рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності у більшості студентів знаходиться на середньому показнику; виявили рівень сформованості

компонентів життєстійкості особистості, як міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність професійної діяльності. Перспективами подальших досліджень в даній області є розробка та впровадження в систему підготовки майбутніх практичних психологів комплексу методів та технологій розвитку професійної стійкості, як чинника підвищення працездатності особистості.

Ключові слова: професійна стійкість, працездатність, самоактуалізація, мотивація, життєстійкість, психічний стан.

Постановка проблеми. Динамізм загальнодержавних процесів, що відбувається в сучасному українському суспільстві, створює таку соціокультурну та освітню ситуацію, вихід з якої безпосередньо пов'язаний з підвищенням якості підготовки та професіоналізму майбутніх фахівців у галузі практичної психології, які здатні до самоперетворення та готовності до повної самореалізації у нестабільних, мінливих умовах праці. Усвідомлення майбутнім практичним психологом співвідношення вимог професії зі своїми особистісними властивостями спонукає до конструювання власної особистості в рамках професіоналізації і створює умови для конструювання себе як професіонала. Актуальною проблемою для сучасної української студентської молоді дедалі більше стає питання власної соціальної мобільності, в якій інтеграційна компетентність відіграє не аби яке значення. Гостро постає питання професійної стійкості, що також є практичним аспектом більш ширшої проблеми – проблеми конкурентоспроможності, ефективної працездатності та готовності до професійної самореалізації у сучасних мінливих умовах професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна стійкість пов'язана зі сферою професійної праці. Зокрема, вона полягає в здатності до збереження надбаного в процесі праці професійного потенціалу при зміні робочого місця або організації. З іншого боку, з поняттям професійної стійкості пов'язана і стійкість працівника стосовно до діяльності, яка ґрунтується на збереженні у фахівця здатності та інтересу до праці на одному і тому ж робочому місці протягом тривалого часу. Отже, поняття професійної стійкості є досить складним, діалектичним, відбиваючим багатопланові відносини між людиною, його професійною діяльністю і суспільством.

У психологічній літературі поняття «стійкість» має декілька тлумачень, іноді досить вузьких. Наприклад, в «Великому тлумачному психологічному словнику Артура Ребера» «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого відносно надійно і послідовно [1].

Проблему професійної стійкості особистості вперше сформулював К.К. Платонов, на думку якого, професійна стійкість - це така властивість особистості, в якій проявляється інтенсивність, дієвість і стійкість професійної спрямованості [7]. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що в даний час зустрічаються різні теоретико-методологічні підходи до розуміння

професійної стійкості. Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і постійний (досить високий) рівень настрою.

З аналізу психологічної літератури (В.Е. Чудновський) [8], основних положень концепції психологічної стійкості особистості (Є.П. Крупник) і експериментальних досліджень, присвячених даній проблемі (Є.П. Крупник, Н.А. Ларіна, Є.М. Лебедева, Р.А. Тагірова, Т.Б. Сизова) [3], випливає, що якість психологічної та професійної стійкості характеризує зрілу особистість, що має високий рівень інтелектуальної й етичної культури, високорозвинені професійні здібності, вміння регулювати власні психічні стани в різних стресогенних умовах праці. Це зумовлює рідкість, якщо не унікальність професійно стійкої особистості [8].

Проблема розумової працездатності та втомлюваності особистості з різним загостренням супроводжувала науковий пошук. На підставі аналізу літератури в роботі Морозової Є.М. та співавторів виявлено взаємозв'язок працездатності з психоемоційним станом, виявлено фактори, що впливають на психологічний стан студентів протягом навчального року, сформовано комплекс заходів, який сприяє підвищенню розумової працездатності студентів, подоланню та профілактиці психоемоційного та функціонального перенапруження. Автори також зазначають, що основу працездатності складають спеціальні знання, вміння та навички; певні психофізіологічні особливості – пам'ять, увага, мислення та ін.; фізіологічні та фізичні особливості; сукупність спеціальних якостей, що необхідні у конкретній діяльності [5].

Розумова працездатність у дослідженні Партико Т.Б. розуміється як здатність людини виконувати розумову діяльність у рамках заданих часових обмежень та параметрів ефективності. Автор наголошує на тому, що у психологічній літературі дослідженими є питання взаємозв'язку працездатності та знань, умінь, навичок людини; психофізіологічні особливості працездатності у зв'язку з пам'яттю, увагою, мисленням; вплив мотивації, новизни, інтересу, установок та цілей діяльності на працездатність тощо. Автор зазначає, що традиційно питання працездатності досліджується у зв'язку з індивідуальними психофізіологічними ресурсами організму й умовами діяльності людини [6].

Натомість, у статті Кузнецової О.Т. та Вітрук В.О. зазначається, що розумова працездатність є одним з головних показників функціонального стану психіки та інтегрує її основні характеристики - сприйняття, увагу, пам'ять тощо. Розумову працездатність можна охарактеризувати як здатність людини в процесі більш-менш тривалої діяльності виконувати той чи інший об'єм розумової праці певної складності за одиницю часу [4]. Висока розумова працездатність – один із основних показників психічного здоров'я та важливий індикатор нормального функціонального стану організму в цілому [4, 267]. З теоретичного огляду видно, що досить велика увага науковців приділяється розкриттю поняття професійна стійкість, як інтегративної якості особистості

практичного психолога, й аналізу функції розумової працездатності на різних етапах професіоналізації, але досить мало робіт присвячених дослідженню компонентів професійної стійкості, як безпосереднього чинника підвищення працездатності майбутнього фахівця в реальних умовах вирішення професійних завдань.

Мета статті - емпіричне дослідження конструктів професійної стійкості як чинника ефективної розумової працездатності майбутнього практичного психолога.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У результаті теоретичного аналізу нам удалося виявити структурні компоненти професійної стійкості майбутнього практичного психолога (рис.1).

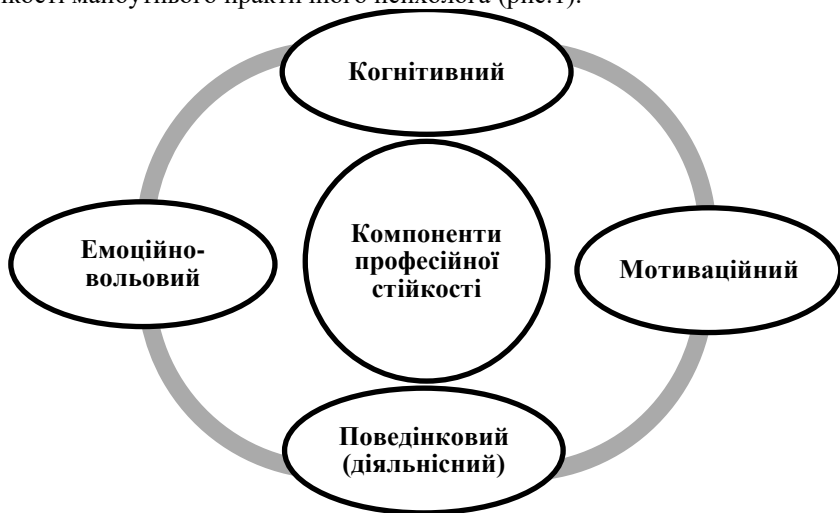


Рис. 1 Модель професійної стійкості майбутнього практичного психолога на основі акмеологічного підходу

Констатууючий експеримент з дослідження окремих компонентів професійної стійкості майбутнього фахівця проводився на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (Україна) серед студентів 1-5 курсів спеціальність «Практична психологія», «Біологія. Практична психологія» Вибірка рандомізована в обсязі 140 студентів. В результаті обробки першої методики «Вивчення мотивації навчання у вузі» за трьома шкалами виявлені домінуючі мотиваційні компоненти (див. табл. 1).

Аналіз статистичних даних, представлених у таблиці 1 показав, що домінуючим у студентів виявляється мотив «отримання диплому» (49,8%), тобто прагнення здобути диплом при формальному засвоєнні знань, що безпосередньо пов'язано з соціально-економічним положенням сучасного українського суспільства та гострими проблемами працевлаштування за фахом.

Лише у незначній кількості опитуваних виявлені прагнення до здобуття знань (20,4%) та оволодінням професією та сформувати професійно важливі якості (29,8%), що зумовлено бажанням до професійної самореалізації та самоактуалізації майбутніх фахівців у галузі практичної психології.

Таблиця 1

Вивчення мотивації навчання у ВНЗ

N= 140

Мотиви навчання у ВНЗ	Кількість студентів	
	Абсолютна кількість	Процентне співвідношення (у %)
Здобуття знань	29	20,4
Оволодіння професією	41	29,8
Отримання диплому	70	49,8

З метою виявлення домінуючих мотивів вибору студентами професії психолога, що зумовлює ставлення майбутніх фахівців до цієї професії, ми використовували методика «Мотиви вибору професії». Відповідно до даної методики, простежується тенденція домінування у студентів зовнішнього негативного мотиву (35,5%) (тобто невизначеність, відсутність внутрішнього особистісно значущого сенсу вибору професії). Для 27,5% досліджуваних основним виявлено зовнішній позитивний мотив, тобто орієнтація на зростаючу соціальну значущість, і разом з нею привабливість, професії практичного психолога. Лише у 19% студентів виявлено орієнтацію на самореалізацію внутрішнього потенціалу, на отримання задоволення від процесу професійної діяльності; та у 18% - прагнення професійно зростати, приносити користь людям, з метою здобуття соціальної значущості.

З метою виявлення представленості основних типів професійної спрямованості особистості була проведена методика «Опитувальник діагностики типу спрямованості особистості практичного психолога».

В процесі математичної обробки кількісних даних виявлено:

- у 49,3% опитаних домінує прагматичний тип спрямованості, тобто системою домінуючих потреб є плани і успіхи в виконанні особистістю діяльності, інакше кажучи, особистість орієнтується на конкретні результати своєї діяльності, які, в свою чергу, визначають особистісну цінність і значимість.

- у 24,4% - егоцентричний тип спрямованості, тобто цілі, інтереси, потреби особистості носять, переважно, егоїстичний характер і займають центральне місце в ієрархії цінностей. Спілкування з іншими людьми має, як правило, маніпулятивний і споживчий відтінок, характеризується відсутністю справжнього, непідробного інтересу до співрозмовника. Егоїсти центровані на своїх особистих переживаннях, не здатні вийти за їх межі.

- у 15,2% - гуманістичний тип спрямованості особистості, тобто цілі, інтереси і потреби інших людей набувають першорядного значення. У спілкуванні такі люди толерантні, автентичні, емпатійні.

- у 11,1% - екзистенціональний тип, тобто домінуючою потребою виступає потреба у внутрішній діяльності, яка характеризується високим рівнем самоаналізу, прагненням до самовдосконалення та самореалізації.

З метою діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність була проведена та проаналізована методика тест «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) (табл. 2).

Таблиця 2

Визначення психічних станів у майбутніх практичних психологів

N= 140

Рівень прояву	Психічні стани (у %)			
	Тривожність (абсолютна кількість)	Фрустрація (абсолютна кількість)	Агресивність (абсолютна кількість)	Ригідність (абсолютна кількість)
Високий	23,2% (33)	26,8% (38)	38,5% (54)	19,8% (28)
Середній	58,1% (81)	62,8% (88)	44,6% (62)	59,9% (84)
Низький	18,7% (26)	10,4% (14)	16,9 % (24)	20,3% (28)

Згідно з отриманими даними, рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності у більшості студентів знаходиться на середньому показнику. У тих студентів, у яких фрустрація, агресивність і ригідність знаходяться на високому рівні спостерігається низька самооцінка, уникнення труднощів і невдач, труднощі в спілкуванні з людьми, незмінність поведінки, переконання поглядів, що є перешкодою в адаптаційному процесі до сучасних умов життя, кризи і вимог суспільства відносно конкурентоспроможних фахівців в цілому.

Завдяки методиці «Тест життєстійкості», ми виявили рівень сформованості компонентів життєстійкості особистості, як міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність професійної діяльності.

За результатами даної методики виявлено, що:

- низькі показники за категорією «залученість» (30,2) свідчать, про те що майбутні фахівці на даному етапі розвитку компетентності не отримують задоволення від власної діяльності, що породжує почуття знехтуваності та відчуття себе «поза» життям;

- низький рівень контролю говорить про те, що у більшості студентів не сформовані навички самоконтролю, саморегуляції та тайм-менеджменту, що порушує внутрішню гармонію, та може виступати причиною прояву негативних психічних реакцій – тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність;

- низькі показники за шкалою «прийняття ризику» (11,4) свідчать про те, що студенти не володіють навичками інтеріоризації досвіду та знань, не

розглядають життя, як спосіб здобуття досвіду, як шлях пошуку комфорту та безпеки.

Висновки. Професійна стійкість тісно взаємопов'язана з процесами професійного та особистісного становлення, професійної адаптації, рівнем працездатності особистості. Незважаючи на значну увагу до вивчення професійної стійкості, її визначення, сутність, структура та функції досі залишаються дискусійними. Загальне поняття стійкості для людини, на відміну від матеріальних систем, тісно пов'язане з таким його фундаментальним властивістю, як активність. У цьому плані професійна стійкість людини являє собою діалектичний синтез сталості і мінливості, збереження і розвитку. В процесі дослідження виявлено, що професійна стійкість - це сукупність мотиваційних, емоційних, когнітивних і вольових властивостей, які об'єднуються в більш або менш інтегровану систему. Вона забезпечується функціонуванням злагодженого механізму і зберігається при його чіткій координованій роботі. Резерв професійної стійкості пов'язаний з налаштованістю цього механізму. Він визначається індивідуальним професійним досвідом фахівця та рівнем його працездатності. Але важливо зрозуміти, наскільки значна роль свідомого суб'єкта, групи і соціального середовища в забезпеченні резерву професійної стійкості.

Перспективи подальшого дослідження - розробка та впровадження в систему підготовки майбутніх практичних психологів комплексу методів та технологій розвитку професійної стійкості, як чинника підвищення працездатності особистості.

Список використаної літератури

1. Большой толковый психологический словарь Артура Ребера. – В 2 т. – Т. 2. – М.: Вече; АСТ, 2000. – 560 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с: ил. — (Серия «Практикум»).
3. Крупник Е.П. Проблема психологической устойчивости. Психологические аспекты социальной нестабильности. /Под ред. Б.А.Сосновского. – М.: МПГУ, 1995. – С.27-51.
4. Кузнецова О. Т. Порівняльна характеристика показників розумової працездатності студентів / О. Т. Кузнецова, В. О. Вітрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту. - 2009. - № VI, ч.1. - С. 267-274.
5. Морозова Е. Н. Работоспособность и психологическое состояние студентов в течение учебного года и факторы, их определяющие / Е. Н. Морозова, Д. А. Жуйко, А. Л. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2009. - № 3. – С. 307-310.
6. Партико Т.Б. Розумова працездатність студентів-першокурсників з різною тенденцією до самоактуалізації / Т.Б. Партико // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. - Київ, 2011. - Т. XIII, ч.3 . - С. 293 - 301. - Сер. Проблеми загальної та педагогічної психології.

7. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.

8. Чудновский В.Э. К вопросу о психологической сущности устойчивости личности // Вопросы психологии. – 1978. – № 2. – С. 23–34.

9. Maddi, Salvatore R., and Khoshaba, Deborah M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994 Oct, v63 (n2): P. 265-274.

Транслітерація

1. Bol'shoj tolkovyj psihologicheskij slovar' Artura Rebera [Big explanatory dictionary psychological Arthur Reber]. – V 2 t. – Т. 2. – М.: Veche; AST, 2000. – 560 p.

2. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnostics stress]/ N.E. Vodop'janova. — SPb.: Piter, 2009. — 336 p.: il. — (Serija «Praktikum»).

3. Krupnik E.P. Problema psihologicheskoy ustojchivosti. Psihologicheskie aspekty social'noj nestabil'nosti [The problem of psychological stability. Psychological aspects of social instability.]. /Pod red. B.A.Sosnovskogo. – М.: MPGU, 1995. – P.27-51.

4. Kuznjecova O. T. Porivnjal'na harakterystyka pokaznykiv rozumovoi' pracezdatnosti studentiv [Comparative performance characteristics of mental capacity of students]/ O. T. Kuznjecova, V. O. Vitruk // Koncepcija rozvytku galuzi fizychnogo vyhovannja i sportu. - 2009. - № VI, ch.1. - P. 267-274.

5. Morozova E. N. Rabotosposobnost' i psihologicheskoe sostojanie studentov v techenie uchebnogo goda i faktory, ih opredelajushhie [Performance and psychological state of the students during the school year and the factors determining them] / E. N. Morozova, D. A. Zhujko, A. L. Grin'ko // Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik. - 2009. - N 3. – P. 307-310.

6. Partyko T.B. Rozumova pracezdatnist' studentiv-pershokursnykiv z riznoju tendencijeju do samoaktualizacii' [Mental performance of first-year students with varying tendency to self-actualization] / T.B. Partyko // Zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psihologii' im. G. S. Kostjuka APN Ukrai'ny. - Kyi'v, 2011. - Т. XIII, ch.3 . - P. 293 - 301. - Ser. Problemy zagal'noi' ta pedagogichnoi' psihologii'.

7. Platonov K.K. Struktura i razvitie lichnosti [Structure and development of the individual] / K.K. Platonov. – М.: Nauka, 1986. – 255 p.

8. Chudnovskij V. Je. K voprosu o psihologicheskoy sushhnosti ustojchivosti lichnosti [On the psychological essence of personality stability] // Voprosy psihologii. – 1978. – № 2. – P. 23–34.

9. Maddi, Salvatore R., and Khoshaba, Deborah M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994 Oct, v63 (n2): P. 265-274.

Варина А.Б., Шевченко С.В., Денисов И.Г.

Концептуальные аспекты исследования компонентов профессиональной устойчивости как фактора эффективной умственной работоспособности будущего практического психолога.

В статье рассмотрены основные компоненты профессиональной устойчивости в контексте развития эффективной умственной работоспособности будущего практического психолога. В рамках теоретико-методологического анализа проблемы профессиональной устойчивости психолога выявлены следующие основные компоненты: когнитивный, мотивационный, поведенческий, эмоционально-волевой. Профессиональная устойчивость тесно взаимосвязана с процессами профессионального и личностного становления, профессиональной адаптации, уровнем работоспособности личности. Несмотря на значительное внимание к изучению профессиональной устойчивости, ее определение, сущность, структура и функции до сих пор остаются дискуссионными. В результате обработки эмпирических данных, определено: доминирующим у студентов определен мотив «получение диплома»; прослеживается тенденция доминирования студентов внешнего негативного мотива (т.е. неопределенность, отсутствие внутреннего лично значимого смысла выбора профессии); у большинства опрошенных обнаружен заниженный уровень развития эмпатийных способностей; доминирует прагматичный тип направленности, то есть системой доминирующих потребностей выступают планы и успехи в процессе выполнения профессиональной деятельности; уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности у большинства студентов находится на среднем уровне; выявили уровень сформированности компонентов жизнестойкости личности, как меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональная устойчивость, работоспособность, самоактуализация, мотивация, жизнестойкость, психическое состояние.

Varina H. B., Shevchenko S.V., Denisov I.G.

Conceptual aspects of researching the components of professional stability as a factor of effective mental working capacity of a future practical psychologist

The principal components of professional stability as a factor of effective mental working capacity of a future expert in the sphere of practical psychology have been proved and researched in the article. Within the theoretical and methodological analysis of the problem of the psychologist's professional stability, such principal components as cognitive, motivational, behavioral, emotional and volitional have been found out. In the course of studying the problem of training future psychologists for their professional activity, we have come to the conclusion that most researchers, somehow of other, emphasize the significance of the psychologist's personality development level, self-realization, and professional stability as conditions of heightening the working and competitive capacity level in his activity. As a result of

the empiric investigation, some average indices in all parameters (uneasiness, frustration, aggressiveness, rigidity, professional and socially psychological stress) have been found out, which is connected with age peculiarities of a person's perceiving life events; most students are not able to use the habits of self-development and self-realization, they have understand self-estimation, that causes uncertainty, lack of inner personality significant sense in choosing a career. Most young people have plants and success in personality's everyday activity as a system of dominating needs; in other words, personality orients himself towards concrete results of his activity, which, in their turn, determine personality value and significance.

Key words: *professional stability, efficiency, self-actualization, motivation, vitality, mental health.*

Варіна Ганна Борисівна – магістр психології, старший викладач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Шевченко Світлана Віталіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Денисов Ігор Геннадійович - кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.