

ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ПЕРІОД НАВЧАННЯ У ВНЗ

У статті розглянуто основні аспекти проблеми стресостійкості особистості з позиції суб'єктно-діяльного, системного і особистісного підходів, а також розроблено модель стресостійкості майбутнього психолога. Представлено результати емпіричного дослідження проблеми стресу, адаптації і стресостійкості серед студентів-психологів, зроблено висновки і окреслено перспективи досліджень в даній області.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, професійний стрес, адаптація, тривожність, агресія, емоційна стійкість.

Постановка проблеми. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку суспільства важливою є проблема професійної підготовки майбутнього практичного психолога, що передбачає формування його як активного суб'єкта діяльності, як зрілу особистість з розвинутими професійно-важливими якостями. Суспільна практика потребує великої кількості висококваліфікованих практичних психологів, що можуть здійснювати просвітницький, діагностичний, корекційний, розвиваючий, консультативний види роботи. Це потребує, по-перше, належного рівня підготовки, по-друге, високої відповідальності за результати своєї професійної діяльності. Актуальність проблеми, що вивчається, визначена умовами оптимізації індивідуально-професійного становлення майбутніх психологів-практиків, особистісною зрілістю, інтеграцією Я-концепції та розвитку саногенного потенціалу особистості, як аспектів ефективної професійної самореалізації й факторів збереження психічного здоров'я особистості.

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні змісту і особливостей саногенного потенціалу особистості майбутнього практичного психолога на етапі його вузівської підготовки.

Результати теоретичного дослідження. У вітчизняній і зарубіжній психології проблема стресу займає одне з провідних місць. Існує досить велика кількість концепцій, моделей стресу, представлених як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками.

Під терміном "стресостійкість" С. В. Субботін розуміє такі окремі його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність [6, с. 47]. Термін "емоційна стійкість" використовується О. А. Черниковою в значенні певної інтенсивності і якісних особливостей емоційного переживання. Подібної точки зору дотримується і С. М. Оя, визначаючи емоційну стійкість як здатність бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, які характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності [3, с. 346]. Ширше трактування стресостійкості можна знайти у К. К. Платонова та В. Л. Маріщука, що вкладають в зміст цього поняття здатність управляти своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на стресогенні дії. Особливо велике значення набуло вивчення феноменів стійкості організму і особистості у зв'язку із зміною ролі і питомою вагою інформаційного чинника [2].

У психологічній літературі в якості різних чинників, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні явища: значущість події для особистості (Л. І. Єрмолаєва, Н. Д. Левітов, Ю. Є. Сосновікова), суб'єктивна оцінка особою ситуації (Н. І. Наєнко, Ю. Б. Некрасова, Т. А. Немчин, М. Тишкова), цінності людини (К. А. Абулханова-Славська, Л. І. Анциферова), особистісний сенс (М. Ю. Денісов, А. О. Прохоров), психологічна переробка (Л. І. Анциферова), що можна назвати тими внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну сутність особистості [1, с. 123-132].

У вітчизняній і зарубіжній психології проблема стресу займає одне з провідних місць. Існує достатньо велика кількість концепцій, моделей стресу як у вітчизняних, так і у зарубіжних дослідників. Серед них – когнітивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса, в якій стрес розглядається через призму когнітивних процесів [2]; концепції професійного стресу (А. Н. Занковський, Т. Сохнув, W. Schorpflug і ін.), соціально-психологічні теорії стресу (концепції D. Mechanik, R. Darendor, В. Р. Dagenwend і ін.) і багато інших [1]. Теоретичний аналіз проблеми дозволяє констатувати, що:

1. Стресогенність психологічної діяльності обумовлена мірою і кількістю труднощів, що виникають при вирішенні практичних завдань.

2. Психологічні утруднення детерміновані, з одного боку ("зовнішній" чинник), складністю професійної ситуації, а з іншої ("внутрішній" чинник) – суб'єктно-діяльними і особистими властивостями студента-психолога.

3. Особистісні риси і психологічні уміння, що визначають успішність подолання стресогенних чинників, – стресостійкість, пов'язана з рівнем сформованості професійної майстерності майбутнього фахівця [4, с. 74].

4. Основна роль в подоланні труднощів, які супроводжують робочий, учбовий процеси, належить професійно-психологічним умінням майбутнього психолога. Стресостійкість психолога залежить від сформованості загальних і спеціальних психологічних умінь і інтелектуального розвитку, що характеризують фахівця як суб'єкта діяльності, і від особливостей сформованості структурних елементів

особистості [5, с. 10-14]. Окрім того, на сьогоднішній день налічується незначна кількість робіт, присвячених вивченню стресогенних чинників, що впливають на професійне становлення, розвиток стресостійкості майбутнього психолога.

Методика та процедура дослідження. Діагностичне дослідження з проблеми вивчення процесу виникнення стресу у майбутніх психологів в період навчання у вузі проводилося серед студентів IV-V курсів Мелітопольського гуманітарного університету імені Б. Хмельницького соціально-гуманітарного і хіміко-біологічного факультетів, спеціальностей – "Практична психологія. Соціальна робота", "Біологія. Практична психологія". Загальна вибірка складає 80 осіб.

З метою вивчення характеристик стресостійкості майбутнього практичного психолога респондентам було запропоновано наступні методики: "Опитувальник адаптивності до стресу" (Розов В. І.), "Копінг-поведінка в стресових станах" (автори: С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джемс, М. І. Паркер; використано адаптований варіант Т. А. Крюкової), анкета "Соціально-психологічні причини стресу".

Аналіз результатів дослідження. Методика "Опитувальник адаптивності до стресу" (Розов В. І.) надала можливість виявити адаптаційний потенціал майбутніх практичних психологів.

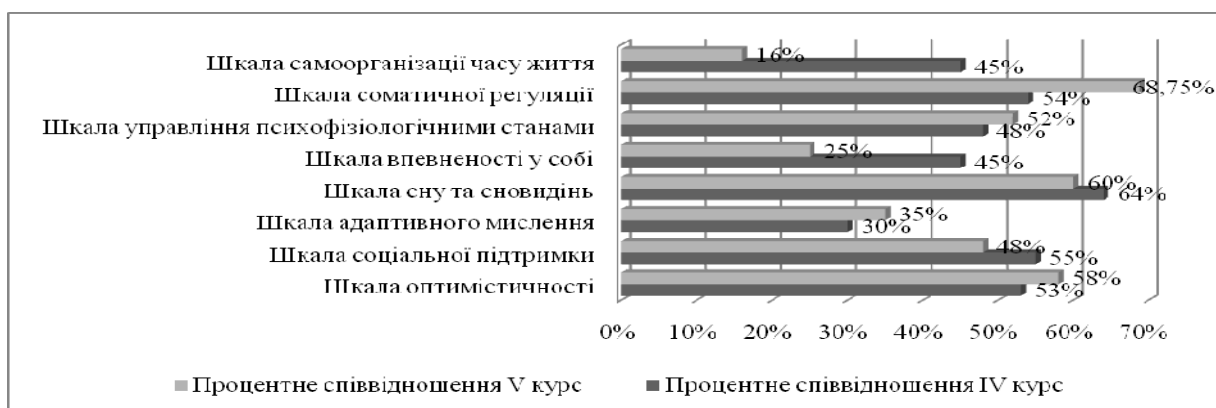


Рис. 1. Адаптивність до стресу майбутніх фахівців

Відповідно до отриманих даних, ми можемо спостерігати тенденцію зниження у студентів V курсу рівня впевненості у собі, соціальної підтримки та вміння конструктивно організовувати та використовувати власний час. На основі отриманого відсоткового співвідношення ми прорахували загальний індекс адаптації до стресу (табл. 1).

Таблиця 1

Визначення загального індексу АС

Показник АС	Відсоткове співвідношення	
	IV курс	V курс
Високий	16%	14%
Середній	38%	57%
Низький	46%	29%

В таблиці 1 показано, що у студентів V курсу домінує середній рівень адаптації до стресу (57%), а у студентів IV курсу – низький рівень (46%). Відповідно, у студентів цього курсу недостатньо сформовані адаптаційні конструкти особистості, і це пов'язано як з життєвим досвідом, так і з можливістю повноцінно використовувати внутрішні ресурси.

За результатами проведення методики "Копінг-поведінка в стресових станах" виявлено, що домінуючим стилем поведінки для студентів V курсу є орієнтація на вирішення завдання (66,25%), тобто активний пошук інформації та можливостей здійснювати діяльність у стресових ситуаціях. Частіше за все такий пошук може спричиняти емоційну напруженість та психологічний дискомфорт, але є ефективним щодо розвитку адаптаційних та стресозахисних ресурсів особистості.

Другим за значущістю для студентів V курсу є стиль поведінки "орієнтація на емоції" (55%) – емоційне сприйняття стресогенної ситуації, що призводить до виникнення нервово-психічного напруження; третьою за значущістю є стратегія, орієнтована на уникнення (52%) – тобто прагнення відсторонитися від стресогенної ситуації, з метою збереження психічного комфорту, але без розв'язання конкретної проблеми. У студентів IV курсу, навпаки, переважає стратегія, спрямована на емоційне сприйняття стресогенної ситуації (73%) та стратегія уникнення проблеми (64%).

Засобом використання анкети "Соціально-психологічні причини стресу", ми виявили ті фактори та причини, з якими стикається сучасний студент в процесі професійного самовизначення. У зв'язку з тим, що кожний з опитуваних вказував кілька причин, в процесі підрахунку результатів з кожної шкали були відібрані числа, що перевищують 100%. Для того, щоб упорядкувати отримані дані, числа були перелічені нами таким чином, щоб можна було оцінити рівень стресогенності кожної з оцінюваних сфер життя опитуваних.

Підводячи підсумки даного дослідження, ми можемо зробити декілька загальних висновків на основі результатів, отриманих у ході експериментального дослідження: 1. "Стресонаповненість" життя опитаних студентів досить яскраво виражена. У кожному опитувальному листі респонденти зазначали від 5-6 до 20-25 причин, що провокують виникнення в них стресових станів. 2. На побутовому рівні відзначається диференціація опитаними компенсуючих і некомпенсуючих форм стресу. В якості причин стресу зазначені насамперед ті, над якими реципієнти не владні, котрі виникають поза їхньою волею і не можуть бути самостійно ефективно переборені. 3. У респондентів наявне розуміння того, що виникнення стресових станів, в окремих випадках, провокується у них особливостями їхньої власної психіки, їхніми індивідуально-психологічними характеристиками. Це дає підстави припустити, що корекційна робота з цими респондентами надалі може бути досить ефективною.

Таблиця 2

Причини стресу у різних сферах життєдіяльності

№	Причини стресу	%
1	2. Причини стресу у навчальній діяльності	20,4%
2	4. Причини стресу у сімейних відносинах	18,6%
3	1. Причини стресу у професійній діяльності	16,6%
4	3. Причини стресу у суспільному житті	15,7%
5	6. Причини стресу у сфері матеріально-фінансового забезпечення життя	12,8%
6	5. Причини стресу в індивідуально-особистісному плані	11,8%
7	7. Некласифіковані причини стресу	4,1%

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Представлені в даному дослідженні теоретичні і практичні матеріали свідчать про те, що проблема розвитку саногенного потенціалу особистості, який сприяє професійній самореалізації, в даний час є надзвичайно актуальною, обумовленою потребою суспільства у висококваліфікованих, конкурентоспроможних, і водночас психічно здорових кадрах, що характеризуються стресозахисним потенціалом та вміють конструктивно діяти в стресогенних умовах. Дані теоретико-емпіричного дослідження, представлені в даній роботі, відображають основні напрями сучасних досліджень у вивченні особливостей стресу, механізмів психічної регуляції цього стану, особистісних детермінант протистояння стресу і ряду інших аспектів проблеми, які повинні бути предметом подальших досліджень.

Використані джерела

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 320 с.
2. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 206 с.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1993. – 364 с.
4. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
5. Розов В. И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности / В. И. Розов. – К.: КНТ, 2006. – 258 с.
6. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: Дис. ... канд. психол. наук. – Пермь, 1992. – 159 с.

Artemenko A., Varina H.

THE RESEARCH PECULIARITIES OF THE FUTURE APPLIED PSYCHOLOGIST'S STRESS RESISTANCE DURING STUDYING AT UNIVERSITY

This article is devoted to the study of the psychological stress causes in psychology students during the professional self-determination and to the study of internal structures of the future specialist's personality stress resistance. Based on theoretical and empirical analysis, a set of psychological characteristics associated with personality's stress-resistant mechanisms is highlighted and the main social and psychological factors of stressful situations that affect the future specialist's professional development are described in the article. The author examines the basic aspects of the personality's stress-resistance from the perspective of subject and active, systematic and personal approaches, and the model of future psychologist's stress resistance is developed. The genesis analysis of the psychological stress proves that it is based on the cognitive processes that reflect real and imaginary conditions of stressful situations. Research analysis has shown that every stressful situation in a professional or any other activity causes complex processes of evaluation, agreements, settlements during the human interaction with stressors. Presented theoretical and practical materials indicate that the problem of sanogenic potential development of a personality in its professional self-realization is now extremely urgent, determined by the society's needs in highly qualified, competitive, and mentally healthy personnel who have stress-resistant potential and are able to act constructively in stressful conditions.

Key words: stress, stress resistance, professional stress, adaptation, anxiety, aggression, emotional stability.

Стаття надійшла до редакції 22.10.2014