

Бердник Г.Б.

*Мелітопольський державний
педагогічний університет
ім. Б.Хмельницького*

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВНЗ

Все більшу увагу фахівців різного профілю привертає проблематика, пов'язана із стресостійкими механізмами людини як суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання. Дуже актуальне це питання у контексті тих трансформацій, які випробовує сучасне українське суспільство. Підвищена увага до підготовки фахівця в галузі практичної психології пов'язана з потребою сучасного суспільства продуктивно вирішувати проблеми в багатьох галузях повсякденного життя. Соціальна значущість діяльності практичного психолога викликає необхідність детального вивчення рівня соціально-психологічного стресу, стресостійкості особистості майбутнього професіонала в галузі практичної психології. Дана робота стосується вивчення проблеми формування стресостійкості, адаптивності особистості майбутнього практичного психолога в умовах сучасної вищої школи, а також розроблення методів оптимізації розвитку саногенного потенціалу особистості засобами практичної психології.

***Ключові слова:** стрес, стресостійкість, адаптація, фрустрація, тривожність, агресія, самореалізація, емоційна стійкість.*

Постановка проблеми

Нестабільність соціальних, економічних і політичних процесів пред'являє підвищені вимоги до особистості, якій доводиться враховувати зовні обумовлені соціальні вимоги, тобто змінюватися, зберігаючи при цьому основоположні власні внутрішні установки та переконання.

Одним з найбільш поширених в наші дні видів афектів є стрес. Він є станом надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізовує діяльність людини, порушує нормальний хід поведінки. Стреси, особливо якщо вони часті і тривалі, роблять негативний вплив не тільки на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я людини [1]. Тому важливим чинником якісної життєдіяльності є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт.

Стресостійкість визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні наван-

таження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [5].

Розвиток стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога займає важливе місце в системі підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних кадрів в галузі психології. Характерною ознакою професії психолога є специфічний інструмент діяльності — власна особистість. Така професія потребує перш за все особистісної роботи: вирішення власних суб'єктивних проблем, оволодіння культурою саморефлексії, усвідомлення своїх особистісних, моральних, культурних і когнітивних цінностей, розвиток уміння контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників.

Дана тема достатньо актуальна, оскільки сучасні соціально-економічні умови, політична нестабільність призводить до змін не тільки устрою життя більшості людей, а й відбивається на різних сферах соціалізації і становлення молоді, у тому числі й в системі вищої освіти. Підвищена увага до підготовки фахівця в галузі практичної психології пов'язана з потребою сучасного суспільства продуктивно вирішувати проблеми в багатьох галузях повсякденного життя. Соціальна значущість діяльності практичного психолога викликає необхідність детального вивчення рівня соціально-психологічного стресу, стресостійкості особистості майбутнього професіонала в галузі практичної психології.

Слід зазначити, що первинне поняття «стрес» виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливі дії («загальний адаптаційний синдром» Р.Сельє). Пізніше поняття «стрес» використовувалося для опису широкого кола станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічному, біологічному, психологічному рівнях. Не дивлячись на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ століття, до теперішнього часу не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують суперечності, складності в означеннях і поняттях [2]. Висуваючи авторську концепцію або модель стресу, вчені прагнуть дати і власне означення стресу. Існує тенденція, яка виражається в суперечності окремих концепцій, але різні означення стресу багато в чому повторюють одне одного. Дане положення в галузі вивчення стресу перекликається зі сферами вивчення таких понять, як «особистість», «здібності», «адаптація», «стресостійкість» та ін.

Аналізуючи різні психологічні дослідження, можна дійти висновку, що нині намітилася тенденція до інтеграційних системних підходів у галузі вивчення стресу.

Існує достатньо велика кількість концепцій, моделей стресу як у вітчизняних, так і в зарубіжних дослідників. Серед них — когнітивна теорія психологічного стресу Р.Лазаруса, основу якого становить позиція розгляду стресу із суб'єктивних точок зору через призму когнітивних процесів; концепції професійного стресу (А.Занковський, Т.Сохнув, W.Schoepflug та ін.), соціально-психологічні теорії стресу (концепції: D.Mechanik, R.Darendor, B.Darenwend і ін.) тощо [3].

Під терміном «стресостійкість» С.Субботін розуміє такі приватні його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресрезистентність, фрустраційна толерантність. Термін «емоційна стійкість» використовується О.Черніковою у значенні деякої інтенсивності та якісних особливостей емоційного переживання. Подібної точки зору дотримується і С.Оя, визначаючи емоційну стійкість через здатність бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності [5].

У психологічній літературі чинниками, що впливають на стійкість людини до стресу, дослідники називають різні явища: значущість події для особистості (Л.Єрмолаєва, Н.Левітов, Ю.Сосновікова), суб'єктивна оцінка особою ситуації (Н.Наєнко, Ю.Некрасова, Т.Немчин, М.Тишкова), цінності людини (К.Абульханова-Славська, Л.Анциферова), особистісний сенс (М.Денісов, А.Прохоров), психологічна переробка (Л.Анциферова), що, у свою чергу, можна назвати тими внутрішніми суб'єктивними умовами, які визначають психологічну суть особистості [5].

Іншого роду чинники, від яких залежить швидкість виникнення того або іншого виду стресового стану, характеризуються як фізіологічні, психічні, нейродинамічні. До них належать емоційна стійкість людини (Л.Аболін, Л.Китаєв-Смик), індивідуальна витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму (В.Небиліцин), бар'єр психічної адаптації (Л.Грімак), толерантність особи (Н.Левітов, Б.Теплов), наявний досвід в переживанні напружених ситуацій (М.Дьяченко, Л.Кандилович, В.Пономаренко, Г.Ушаков) [2].

Тим часом на сьогоднішній день налічується незначна кількість робіт, присвячених вивченню стресостійкості майбутнього психолога, що свідчить про недостатню увагу дослідників психологічної праці щодо розроблення даної проблеми. Проблема попередження професійних стресів і розвитку стресостійкості методами практичної психології, на жаль, часто залишається поза зоною розгляду.

Мета роботи полягає у виявленні та вивченні факторів стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога, а також у побудові психологічної моделі стресостійкості психолога як активного суб'єкта діяльності.

Виклад основного матеріалу

Проблема стресу в період професійного самовизначення на даний момент є мало вивченою і включає основні два компоненти: стрес, пов'язаний з навчально-професійною діяльністю, і стрес, пов'язаний з виникненням страхів і тривожності напередодні безпосередньої професійної діяльності.

Н.Самоукіна виділяє основні види професійного стресу:

- інформаційний стрес виникає в умовах жорсткого ліміту часу і посилюється в умовах високої відповідальності завдання. Часто інформаційний стрес супроводжується невизначеністю ситуації (або недостовірною інформацією про ситуацію) і швидкою зміною інформаційних параметрів;

- емоційний стрес виникає за реальної або передбачуваної небезпеки (відчуття провини за невиконану роботу, взаємини з колегами та ін.).

- комунікативний стрес пов'язаний з реальними проблемами ділового спілкування. Він виявляється в підвищеній конфліктності, нездатності контролювати себе, невмінні тактовно відмовити в чомусь, незнанні засобів захисту від маніпулятивної дії і т. ін;

- особливий інтерес представляє професійний стрес досягнення. Головна проблема тут — невідповідність рівня очікувань реальним можливостям людини;

- також цікавий стрес, викликаний страхом зробити помилку. Страх помилки пов'язаний з двома моментами: 1) дуже сильна внутрішня установка тільки на успіх; 2) заборона або каральні санкції у разі помилки. Страх помилки часто «блокує» творчі здібності людини;

- достатньо поширеним є професійний стрес конкуренції;

- окремо виділяється професійний стрес успіху. Як не дивно, інтенсивний стрес чоловік може відчувати і тоді, коли досягає великого успіху. Нерідко після досягнення мети наступає стан «позбавлення» сенсу того, що здійснилося;

- особливу тему представляє проблема заробітку грошей і супутній цьому професійний стрес. Наприклад, для студентів даний вид стресу безпосередньо пов'язаний з тривогою з приводу отримання фінансової незалежності від батьків, зміною соціальної ролі [7].

Основним фактором стресостійкості майбутнього практичного психолога безпосередньо є задоволення вибраною професією, що має значні кореляційні зв'язки з оптимальним мотиваційним комплексом (позитивний зв'язок $r = + 0,409$) та з рівнем емоційної нестабільності (негативна залежність $r = - 0,585$). Інакше кажучи, задоволення вибраною професією тим вище, чим оптимальніше мотиваційний комплекс [4].

Основна мета роботи — дослідження проблеми розвитку стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в умовах сучасної вищої школи, а також розроблення методів оптимізації формування саногенного потенціалу особистості засобами практичної психології.

Матеріали експериментального дослідження. Діагностичне дослідження стресостійкості майбутніх психологів у період навчання у ВНЗ проводилося серед студентів V курсу Мелітопольського гуманітарного університету ім. Б.Хмельницького соціально-гуманітарного і хіміко-біологічного факультетів, спеціальностей «Практична психологія. Соціальна робота», «Біологія. Практична психологія».

В основу даного дослідження покладено проведення блоку наступних методик: «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.Крюкової), «Опитувальник Рідера на виявлення рівня соціально-психологічного стресу», «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком), «Мотиви вибору професії», «Шкала професійного стресу», «Опитувальник адаптивності до стресу» (В.Розов) [6].

При аналізі стресостійкості у психологічній діяльності, на наш погляд, слід спиратися на системно-моделюючий підхід. Модель складається з трьох взаємопов'язаних блоків-рівнів (рис. 1), що опосередковують діяльність майбутніх практичних психологів, спрямовану на протидію стресогенним агентам. Структурно-функціональний склад представлених рівнів є, з одного боку, утворенням доволі стійким — згідно з принципом системності, але, з іншого боку, динамічним, що зазнає постійних вікових та ситуативних змін.



Рис. 1. Психологічна модель стресостійкості практичного психолога

Після опрацювання первинних даних ми отримали наступні процентні співвідношення (рис. 2).

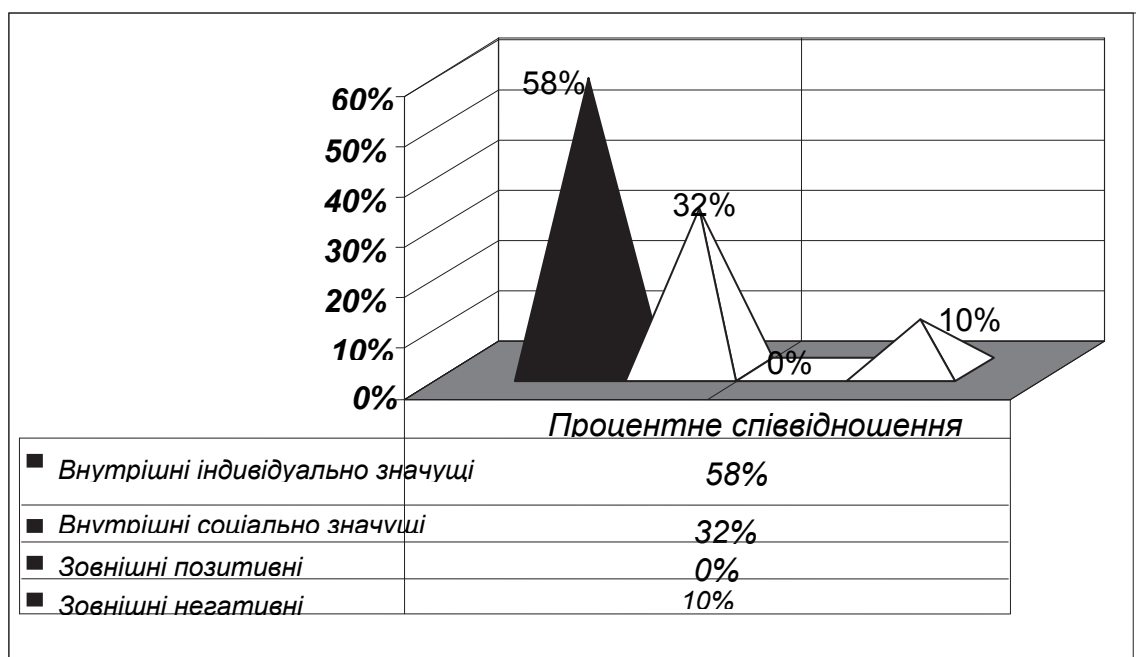


Рис. 2. Визначення мотивів вибору професії

Відповідно до даної методики простежується тенденція домінування внутрішніх індивідуально значущих мотивів (тобто орієнтація на самореалізацію внутрішнього потенціалу, на отримання задоволення від процесу професійної діяльності), однак показники свідчать про те, що є, хоча і не високий, але і зовнішній негативний мотив (тобто невизначеність, відсутність внутрішнього особистісно значущого сенсу вибору професії).

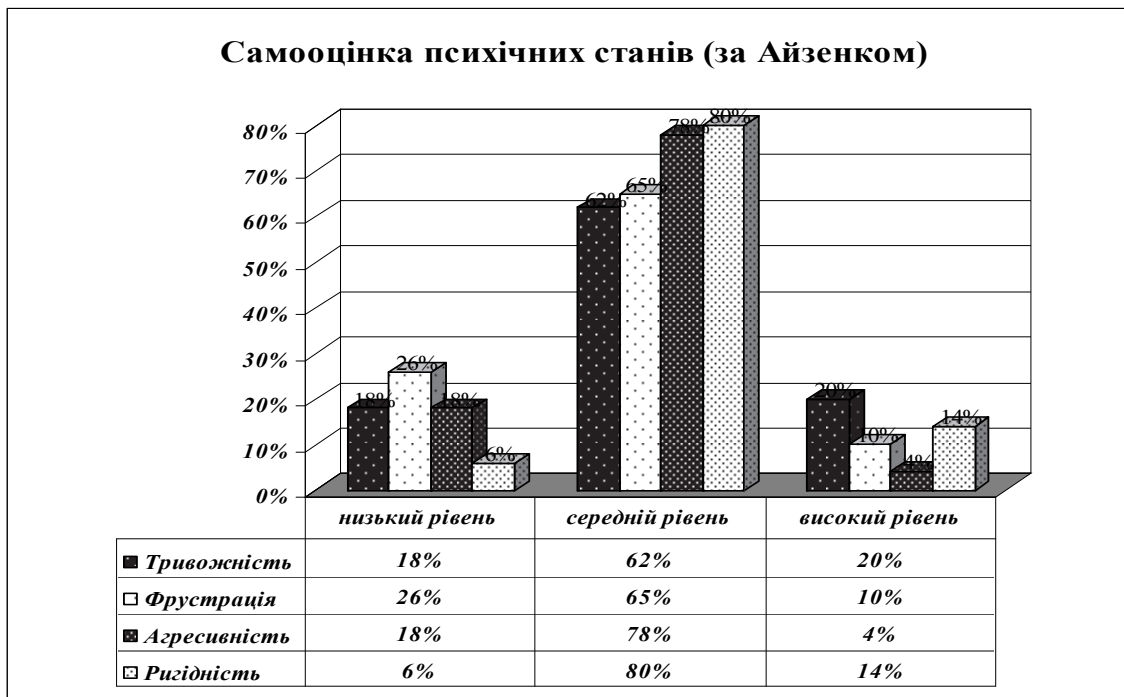


Рис. 3. Самооцінка психічних станів

Згідно з отриманими даними (рис. 3), рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності у більшості студентів знаходиться на середньому рівні. У тих студентів, у яких фрустрація, агресивність і ригідність знаходяться на високому рівні, спостерігається низька самооцінка, уникнення труднощів і невдач, труднощі у спілкуванні з людьми, незмінність поведінки, переконання поглядів, що є перешкодою в адаптаційному процесі до сучасних умов життя, кризи і вимог суспільства щодо конкурентоспроможних фахівців в цілому та у формуванні стресостійкого потенціалу особистості.

Таблиця 1

Визначення рівня соціально-психологічного стресу

Рівень соціально-психологічного стресу	Процентне співвідношення
1-й (низький стрес)	29%
2-й (середній стрес)	61%
3-й (високий стрес)	10%

Отже, виявлений у більшості студентів (61%) середній рівень соціально-психологічного стресу (табл.1).

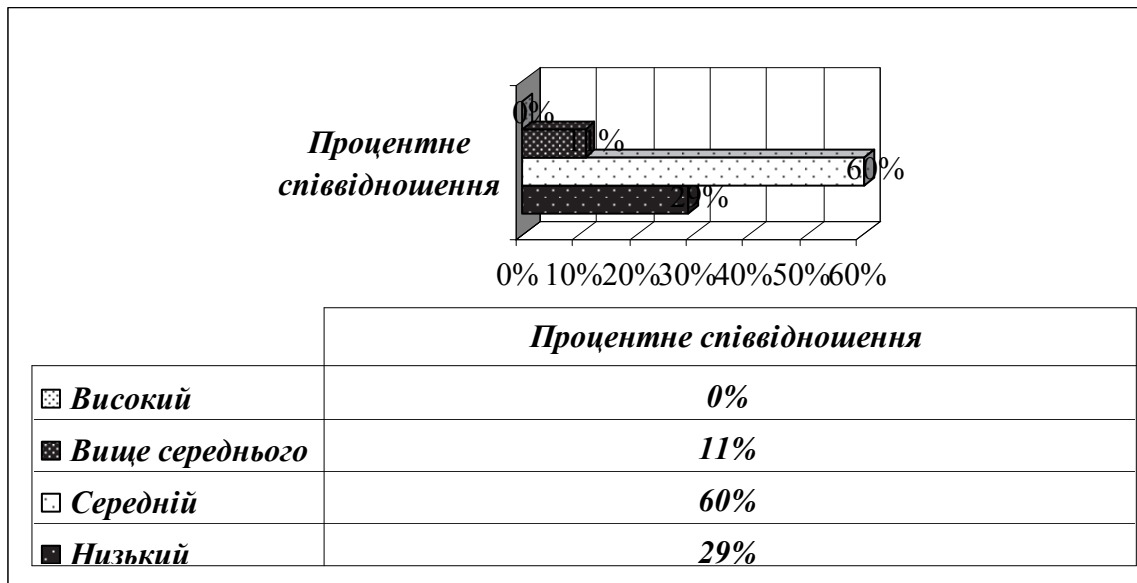


Рис. 4. Визначення рівня професійного стресу

Отже, за наслідками проведення даної методики (рис. 4) отримані такі дані:

- для 29% студентів стрес не є проблемою, дає можливість зберігати зайнятість і задоволеність;
- для 60% — помірний стрес, проте вже виникає необхідність проаналізувати ситуацію і подивитися, як можна розумно зменшити стрес;
- для 11% — стрес є безумовною проблемою, очевидна необхідність коригувальних дій і ретельного аналізу професійного життя;
- не виявлено студентів, близьких до стадії виснаження загалом адаптаційного синдрому.

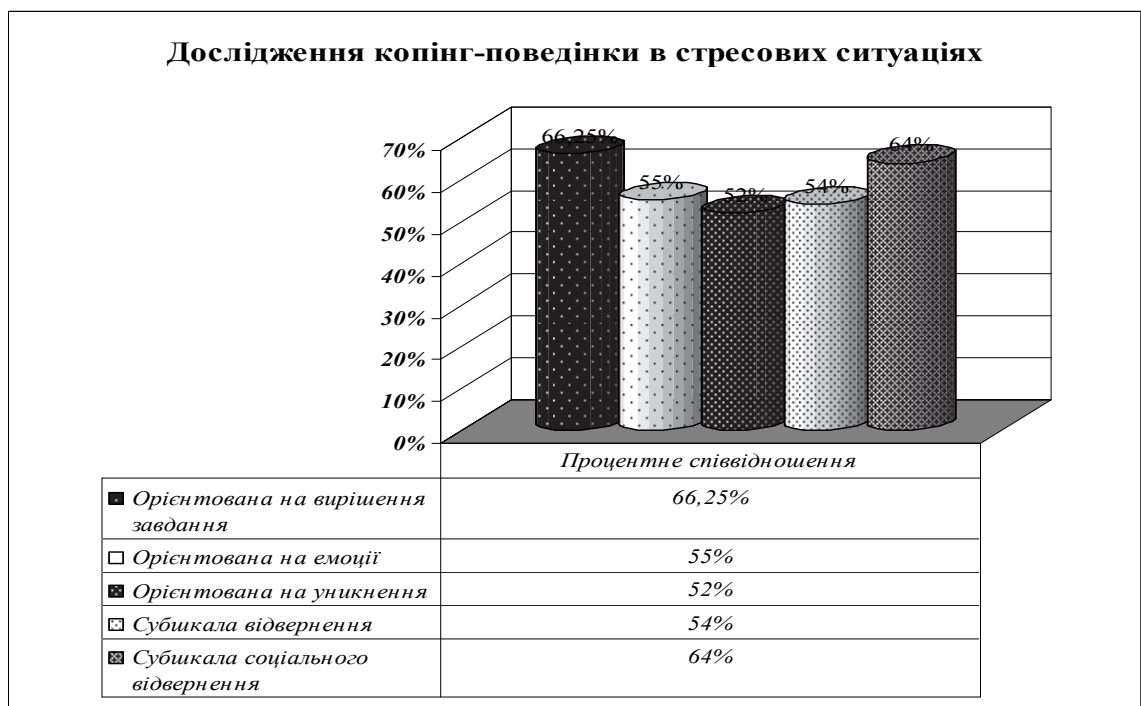


Рис. 5. Дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях

За результатами проведення методики (рис. 5) виявлено, домінуючим стилем поведінки є орієнтація на розв'язання завдання (66,25%), тобто активний пошук інформації та можливостей діяльності у стресових ситуаціях, причому іноді такий пошук може спричиняти емоційну напруженість та психологічний дискомфорт, але є ефективною з позиції розвитку адаптаційних і стресостійких ресурсів особистості. Другою за значущістю є 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 це не вирішує конкретної проблеми.

Таблиця 2

Дослідження адаптованості до стресу

Шкали	Процентне співвідношення
Шкала оптимістичності	58%
Шкала соціальної підтримки	58%
Шкала адаптивного мислення	60%
Шкала сну та сновидіння	60%
Шкала впевненості в собі	46%
Шкала управління психофізіологічним станом	52%
Шкала соматичної регуляції	68,75%
Шкала самоорганізації часу життя	60%
Індекс АС	57%

У процесі опрацювання даних (табл. 2) ми отримали наступні результати: на середньому рівні перебувають: адаптивність до стресу (57%), оптимістичність (58%), соціальна підтримка (58%), управління психофізіологічним станом (52%); на середньому з тенденцією до високого рівня перебуває: адаптивне мислення (60%), соматична регуляція (68,75%), самоорганізація часу (60%); на середньому з тенденцією до низького рівня перебуває: впевненість у собі (46%).

Результати свідчать про те, що респонденти мають внутрішній сано-генний потенціал та адаптивні можливості, але недостатньо розвинутий рівень самовпевненості, самооцінки та низький рівень розвитку необхідних навичок і вмій не дають змогу повною мірою реалізовувати адаптивний потенціал щодо стресостійкості особистості.

Висновки

На підставі отриманих даних ми можемо зробити висновок, що середні показники за всіма параметрами (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, професійний і соціально-психологічний стрес) пов'язані: в першу чергу, з хронологічними особливостями сприйняття особою життєвих подій, тобто студенти живуть одним днем, відповідно до проблеми самореалізації, працевлаштування для сучасного студента на даний момент не є першорядною життєвою проблемою; в більшості випадків стрес пов'язаний не з уяв-

леннями про майбутню професійну самореалізацію, а з навчальною діяльністю («тут і зараз»); і в другу чергу, з прагненням вирішувати проблеми у міру їх надходження, не плануючи подальше життя у сфері безпосередньої практичної самореалізації.

У процесі дослідження також виявлено, що адаптивність до стресу та адаптивне мислення знаходяться на середньому рівні; майбутні практичні психологи мають внутрішній стресостійкий та саногенний потенціал, але не володіють навичками конструктивного використання наявних внутрішніх можливостей.

Перспективами подальшого нашого дослідження в даній галузі є розроблення і запровадження корекційно-розвивальної програми, що має на меті розвиток стресостійкості й адаптації особистості та формування навичок, умінь ефективного використання внутрішнього саногенного потенціалу й адаптивного мислення майбутнього професіонала у сфері практичної психології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А.Абабков, М.Пере. — С.Пб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А.Бодров. — М., 1995.
3. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С.Гремлинг, С.Ауэрбах. — С.Пб.: Питер, 2002. — 240 с.
4. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С.Пряжников. — М.: Ин-т практ. психологии, 1996. — 240 с.
5. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А.Реан, А.Р.Кудашев, А.А.Баранов. — С.Пб.: Прайм-Еврознак, 2008. — 479 с.
6. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности. — К.: КНТ, 2006. — 240 с.
7. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / В.И.Розов. — М.: ЭКМОС, 2000. — 281 с.

Все большее внимание специалистов разного профиля привлекает проблематика, связанная со стрессостойкими механизмами человека как субъекта деятельности, общения, познания. Этот вопрос актуален в контексте тех трансформаций, которые испытывает современное украинское общество. Повышенное внимание к подготовке специалиста в области практической психологии связано с потребностью современного общества продуктивно решать проблемы во многих областях повседневной жизни. Социальная значимость деятельности практического психолога вызывает необходимость детального изучения уровня социально-психологического стресса, стрессоустойчивости личности будущего профессионала в области практической психологии. Данная работа направлена на изучение проблемы формирования стрессоустойчивости, адаптивности личности будущего практического психолога в условиях современной

высшей школы, а также на разработку методов оптимизации развития саногенного потенциала личности средствами практической психологии.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, адаптация, фрустрация, тревожность, агрессия, самореализация, эмоциональная стойкость.*

All of greater attention of specialists of different type is attracted by проблематикà, related to the mechanisms of man as a subject of activity, intercourse, cognition. This question in the context of those transformations which are tested by modern Ukrainian society. The promoted attention to preparation of specialist in area of practical psychology is related to the necessity of modern society productively to work out problems in many spheres of everyday life. Social meaningfulness of activity of practical psychologist causes the necessity of the detailed study of level of socially-psychological stress, personalities of future professional in area of practical psychology. This work is directed on the study of problem forming to adaptiveness of personality of future practical psychologist in the conditions of modern higher school, and also development of methods of optimization of development potential of personality by facilities of practical psychology.

Key words: *stress, adaptation, anxiety, aggression, self-realization, emotional firmness.*