

УДК 371.13

О. А. Мірошніченко,
кандидат педагогічних наук
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ПСИХОЛОГА У СТУДЕНТІВ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

У статті проаналізовано деякі психологічні особливості студентів, які отримують другу вищу освіту за спеціальністю "Психологія". Спостереження та проведення діагностики за допомогою методик виявили високий рівень тривожності та чутливості до стресогенних факторів у майбутніх психологів. Окреслено шляхи розвитку стресостійкості у формуванні професійних якостей психолога студентів післядипломної освіти.

Досвід роботи викладача на факультеті післядипломної освіти свідчить про те, що фахівці, які здобувають другу спеціальність, суттєвою мірою відрізняються від "звичайних" студентів, причому, як денної, так і заочної форми навчання.

По-перше, за віковою ознакою: це зрілі, дорослі, досвідчені люди, які мають, як правило багаторічний стаж роботи за іншим фахом. Так, другу вищу освіту за спеціальністю "Психологія" отримують представники досить різноманітних професій: економісти, лікарі, інженери, вчителі, офіцери, священнослужителі, журналісти, банківські працівники, викладачі інших вищих навчальних закладів.

По-друге, за ступінню вмотивованості навчання. Наші студенти свідомо, цілеспрямовано хочуть отримати спеціальність психолога. Це означає, що в них сформувався реально-діючий мотив навчальної діяльності – пізнавальний інтерес, заснований на усвідомленні особистісного змісту оволодіння науковими психологічними знаннями.

Метою статті є аналіз деяких психологічних особливостей студентів, які отримують другу вищу освіту за спеціальністю "Психологія".

Дійсно, психологічні знання нині є невід'ємною частиною професійних знань в різних галузях, тому дехто отримує спеціальність психолога задля подальшого кар'єрного зростання. Проте, в результаті проведення спостережень, бесід, індивідуальних і тренінгових занять, ми з'ясували, що практично всім студентам, що хочуть отримати другу спеціальність "Психологію", знання потрібні для подолання особистісних стресів: кому – у сфері самореалізації, кому – для реальної допомоги своїм близьким, і майже всім – для практичного вирішення проблем в особистому житті. І це є ще однією характерологічною відмінністю фахівців, що отримують другу вищу освіту.

Як відомо стрес – це специфічна відповідь організму на вимоги середовища, що змінюється і стає загрозливим для життя, здоров'я, соціального статусу, міжособистісних стосунків тощо. Якщо фізіологічний стрес виникає у зв'язку з безпосередньою фізичною дією, то при емоційному стресі вплив стресорів опосередковується через складні психічні процеси. Ці процеси забезпечують оцінку стимулу і зіставлення його з попереднім досвідом. Суб'єктивне ставлення до стимулу, яке залежить від неповторного досвіду (значною мірою сформованого в період дитинства), особистісних відмінностей, характеру когнітивних процесів і психічного стану, є важливим психологічним механізмом і визначає індивідуальну значущість стресора.

З метою визначення шляхів подолання особистісних стресів у студентів, що здобувають другу вищу освіту за спеціальністю "Психологія", нами було проведено дослідження стресостійкості за такими методиками: "Визначення рівня фізіологічного, інтелектуального, емоційного і поведінкового симптомів стресу" Ю. Щербатих, методика САН, "Особистісна та ситуативна тривожність" Спілбергера. Дослідження проводилося на протязі трьох років і показало, що більшість досліджуваних мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності. Також результати аналізу методик свідчили про достатньо виражену напругу емоційних та фізіологічних систем організму, яка виникла у відповідь на сильний стресогенний фактор. Серед стресорів (чинники виникнення стресів) студентами були названі такі, у порядку зменшення: неможливість самореалізації; незадоволення результатами досягнень у житті; відсутність взаємопорозуміння в сім'ї; деспотичний начальник на роботі; недружній, недоброзичливий колектив на роботі; хвороба дитини; нерозуміння батьків; нестача часу, "цейтнот"; недостатня кількість грошей, маленька заробітна платня; розлучення з чоловіком; самотність; новий митний кодекс; "свинство" людей, які залишають після себе брудне місце відпочинку; побутові незручності (чоловік голосно вмикає телевізор; сусіди палять у під'їзді; грюкають вхідні двері).

Таким чином, першим етапом роботи по подоланню стресу був аналіз ставлення до стресорів, серед яких на перше місце вийшла неможливість самореалізації. Особистісна самореалізація тісно пов'язана з

потребами. Потреби людини, будучи водночас і потребами суспільства, безперечно, належать до всезагальних соціокультурних механізмів самореалізації особистості. Задоволення особистісно значущих потреб означає включення предмета або явища, що має певні властивості, до системи самореалізації особистості. Єдність потреби та її задоволення формує індивідуальний стиль самореалізації, який є невід'ємним надбанням особистості.

Самореалізація особистості неможлива без достатнього рівня сформованості соціально обумовленої підструктури особистості, ядром якої є світогляд. Питання соціально-професійної орієнтації вчителя досліджено в працях С. Г. Вершловського, А. А. Деркача, А. Б. Добровича, Ю. Н. Ємельянова, А. О. Крилова, А. В. Мудрика, Р. С. Немова, А. В. Петровського, М. Х. Тітма, О. В. Шорохової та ін. Відповідно до певних рівнів соціальної сутності правомірно виділити загальнолюдський, культурно-цивілізований, національний, соціально-груповий, індивідуальний та інші аспекти самореалізації. Природно, що різні історичні типи й структурні "зрізи" соціальності по-різному відображаються у свідомості й діяльності особистості, яка себе реалізує. Діапазон можливостей самореалізації залежить від характеру суспільства. Істотний вплив на процес самореалізації справляє характер стосунків особистості та майнової залежності. Під їхнім впливом природно-історичний перебіг особистісної самореалізації, як правило, пришвидшується або гальмується, розширюється або звужується. Помітні відмінності можуть бути навіть у межах одного й того самого структурного "зрізу" [1; 2; 3].

Соціально-груповий або корпоративний вияв самореалізації особистості зумовлений її приналежністю до більш-менш усталених структурних одиниць, виокремлених у структурі суспільного цілого за професійною, інституціональною, конфесійною та іншими ознаками. При цьому набувають чинності закономірності, які зумовлюють формування соціально значущих якостей. Вони досліджуються соціологічними теоріями середнього рівня: на перший план виходять рольові, статусні, престижні характеристики особистості, її стосунки з референтною групою, її особливе місце в системі внутрішньо групових міжсуб'єктних взаємодій тощо.

Самореалізація особистості може бути адекватною та неадекватною, справжньою та удаваною, просоціальною, асоціальною та антисоціальною, проте її суспільний зміст за будь-яких умов є незаперечним, що пояснюється об'єктивним порядком речей, згідно з яким поза соціалізацією немає й не може бути особистості. Отже, йдеться не про більшу й меншу залежність людини від суспільства і не про спрямованість індивідуальної діяльності в розумінні її суспільної корисності або марності, творчого або деструктивного потенціалу. Міра соціальності є індикатором відповідності життєвих планів суб'єкта наявним культурно-історичним умовам його буття, взятим не тільки у своїй даності, але й у головних тенденціях розвитку; вона відображає міру включеності індивіда в соціум, його підкріплену середовищем активність і цілеспрямованість у розв'язанні поставлених завдань, результативність заміслів, які відповідають місцю й часу, характеру суспільства, в якому живе людина.

Майбутній психолог ще з навчального закладу підготовлений до того, що його професія – це не лише знання з предмету, але й уміння будувати стосунки з дітьми, дорослими, своїми колегами. При цьому важливе і усвідомлення своєї позиції в спілкуванні, і наявність елементарних умінь саморегуляції поведінки. За даними проведеного нами пілотажного дослідження серед майбутніх психологів, які співпадають з даними Л. М. Мітіної, найбільш популярними позиціями вчителя виявилися такі:

1. "інтелектуал" (єрудит, знаюча людина, любить одержувати нову інформацію, здатний видавати нові цікаві ідеї);
2. "душевна людина" (добра, чуйна, у складних життєвих ситуаціях на неї завжди можна покластися, чесна, порядна);
3. "оптиміст" (людина з гумором, життєлюб, не сумує сама і не дає сумувати іншим, вмє підбадьорити, розрядити напруження в колективі);
4. "організатор" (володіє прийомами організатора, вмє подати ініціативу, залучити до якої-небудь справи, вести за собою);
5. "ділова людина" (чудово знає свою справу, не витрачає часу на непотрібні розмови, не втручається у справи інших, говорить лише по суті, цінує час оточуючих) [4].

У результаті ранжування за ступенем привабливості в інших людях у якості найбільш бажаної позиції перше місце займає "душевна людина", з такою хочуть спілкуватися. Для себе ж студенти віддають перевагу позиції "інтелектуал", наслідуючи, напевне, значущість такої позиції в шкільній ієрархії. Аналогічні результати були одержані й під час перевірки цього дослідження серед учителів; вони віддають перевагу спілкуванню з чуйними та оптимістичними людьми.

На нашу думку, не останню роль у формуванні позиції "душевна людина" відіграє вміння майбутнього вчителя виходити з конфліктної ситуації.

З метою вивчення рівня сформованості комунікативно-діяльнісної сфери нами був застосований "Тест опису поведінки" К. Томаса [5: 270-273], який визначає типові засоби реагування на конфліктні ситуації. За його допомогою можна виявити, наскільки майбутній психолог є схильним до суперництва і співпраці в колективі, у шкільному класі, прагне до компромісу, уникає конфліктів або, навпаки,

намагається загострити їх, а також оцінити рівень адаптації кожного члена колективу до сумісної діяльності. Результати цього дослідження подані в таблиці 1, де у відсотках показана кількість досліджуваних, що надають перевагу різним способам виходу з конфлікту.

Таблиця 1.

Способи реагування в конфлікті досліджуваних за результатами методики К. Томаса

Способи реагування	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
78 студ.	16,7 % (13)	11,5 % (9)	28,2 % (22)	16,7 % (13)	26,9 % (21)

На нашу думку, найбільш ефективним і конструктивним способом виходу з конфлікту є співпраця. Однак, такому способу віддають перевагу лише 11,5 % досліджуваних студентів. Найбільший відсоток має спосіб "Пристосування", що свідчить про брак самостійності, особистої активності, незалежності в міжособистісних стосунках.

Рефлексивна сфера особистості психолога тісно пов'язується з проявами ситуативної і особистісної тривожності. Тривожність – тенденція людини постійно відчувати занепокоєння, схильність переживати різні ситуації як загрози. Тривожність розрізняють як властивість особистості і як стан. Перша визначається особливостями нервової системи і тривалим неблагополуччям у спілкуванні. Друга (стан особистості) – це ситуативна (або реактивна) тривожність, неспокій, пов'язаний з конкретною ситуацією, який не проявляється поза нею. Дослідження, однак, показують, що тривожність, яка виникає в результаті емоційного неблагополуччя в значущій сфері спілкування (наприклад, у студентській групі), може породжувати загальну тривожність, що поширюється й на інші сфери спілкування, стаючи при цьому властивістю особистості. Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності, проведеного нами зі студентами післядипломної освіти за допомогою методики "Вивчення рівнів тривожності" Спілбергера, виявили результати, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Рівні ситуативної та особистісної тривожності за методикою "Вивчення рівнів тривожності" Спілбергера (у % та абсолютних значеннях)

Рівні тривожності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	12,8 % (10)	35,9 % (28)	51,3 % (40)
Особистісна тривожність	14,1 % (11)	39,7 % (31)	46,2 % (36)

Тривожність особистості, стійка відсутність емоційного благополуччя в значущій сфері приводить до формування нестійкої самооцінки та проявляється у виникненні спочатку ситуативної, а потім і особистісної тривожності, що заважає формуванню таких соціально значущих якостей, як самовладання, життєрадісність, психічне й фізичне здоров'я, громадянська активність, тому на формувальному етапі дослідження нам варто звернути увагу на зменшення рівня такої соціально небажаної якості, як тривожність. Вірогідно, що тривожність, яка відображає переживання потреби в спілкуванні, по суті, виявляється зумовленим невдоволенням іншої потреби – потреби в сталій позитивній самооцінці, яка є важливим елементом для активного формування професійних якостей.

На другому етапі студентам пропонувалось ознайомлення з класифікацією антистресових методик. Так, Ю. Щербатих поділяє їх на психологічні (аутотренінг, медитація, раціональна терапія); фізичні (баня, сауна, масаж) і біохімічні (ліки, фітотерапія).

Третій етап нашої роботи був практичним, проходив у формі тренінгових вправ: "Візуалізація моїх проблем", "Картина мого успіху", різноманітні проєктивні методики, фізичні вправи тощо.

Для студентів післядипломної освіти спеціальності "Психологія" нами був розроблений та впроваджений факультатив під назвою "Пізнай та створи себе", який проводився з використанням авторського методичного посібника "Вивчення особистості майбутнього вчителя" [6]. Завданням факультативу було самовизначення себе як майбутнього психолога, вивчення своїх характерологічних особливостей, постановка та вирішення завдань із самовдосконалення особистості. На лекційних заняттях "Практикуму з загальної психології" розглядалися теоретичні основи формування особистості психолога. Практичні заняття були присвячені обговоренню та засвоєнню теоретичних питань у вигляді семінарів, круглих столів, дискусій тощо.

Достатня кількість годин присвячена для лабораторних занять, які склалися з двох етапів. На першому – проводилися діагностичні дослідження (дослідницькі методики подаються у посібнику) [6],

на другому – використовувалися сучасні психолого-педагогічні методи: ділові ігри, психокорекційна робота, психотерапевтичні вправи.

У результаті проведення занять можна спостерігати помітні якісні зміни: більшість з наших випускників позитивно вирішують свої проблеми, а головне – стають психологами.

Таким чином, знання, які студенти післядипломної освіти отримують під час навчання, вони проєктують на психологічні явища, що спостерігають в складних життєвих ситуаціях. Психічні процеси, стани, дії та вчинки інших людей і свої випускники намагаються тлумачити за допомогою отриманих знань. Таку проєкцію можна розглядати як психологічне дослідження людей. А дослідити, з точки зору психології, повсякденні життєві явища якраз і означає – навчитися розуміти людину, щоб правильно будувати свої відносини з іншими в різних сферах життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Мудрик А. В. Социализация и воспитание / А. В. Мудрик. – М. : Сентябрь, 1997. – 96 с.
2. Немов Р. С. Психология образования / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, Владос, 1998. – 496 с.
3. Шорохова Е. В. Некоторые аспекты социально-психологического изучения личности / Е. В. Шорохова // Психология личности и образ жизни. – 1987. – С. 8–10.
4. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : [учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед.] / Л. М. Митина. – М. : Академия, 2004. – 336 с.
5. Большая энциклопедия психологических тестов. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
6. Мірошніченко О. А. Вивчення особистості майбутнього вчителя : [метод. посіб. до вивчення дисципліни "Практикум із загальної психології"] / О. А. Мірошніченко. – Житомир : ЖДПУ, 2007. – 200 с.

Матеріал надійшов до редакції 16.02. 2011 р.

Мирошниченко Е. А. Развитие стрессоустойчивости как путь формирования профессиональных качеств психолога у студентов последипломного образования.

В статье проанализированы некоторые психологические особенности студентов, получающих второе высшее образование по специальности "Психология". Наблюдения и проведение диагностики с помощью методик обнаружили высокий уровень тревожности и чувствительности к стрессогенным факторам у будущих психологов. Намечены пути развития стрессоустойчивости в формировании профессиональных качеств психолога у студентов последипломного образования.

Miroshnichenko O. A. The Development of Stress Opposition as the Way of Psychologist's Professional Skills Formation during the Postgraduate Education.

The article analyzes some psychological characteristics of the students receiving the second degree in "Psychology". Monitoring and diagnostics using the special methods revealed high level of anxiety and sensitivity to the stress factors in the future psychologists. The ways of opposition to the stress in the formation of psychologist's professional qualities during the postgraduate education are determined.