

ЭМПИРИЧЕСКИЙ СТАТУС СТРЕССРЕЗИСТЕНТНЫХ/СТРЕССОГЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

Статья посвящена актуальной и интересной проблеме – особенностям стрессов и их преодоления у будущих психологов. В ней анализируются те личностные качества, которые используют будущие психологи-практики для преодоления стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: *стресс, копинг, стрессовые ситуации, профессиональное становление, психологическое сопровождение, стрессовые состояния.*

Проблема стресса в современной науке получила столь обширное освещение, что не занимались ею, наверное, лишь немногие исследователи. В этой ситуации, казалось бы, открыть какой-либо новый аспект данной проблемы достаточно сложно (см. напр. №№ 1-13 из списка литературы). И, тем не менее, мы сделали попытку рассмотреть влияние различных личностных детерминант на стресс – совладающее поведение (копинг) будущих практических психологов, имеющих различную профессиональную специализацию.

Имея почти сорокалетний опыт работы в педагогической системе и соответствующий преподавательский стаж в педагогических вузах, мы уже давно обратили внимание на тот факт, что практически большинство студентов, пришедших в вуз получать высшее педагогическое образование вовсе к этому не стремятся. Так, например, при опросах абитуриентов (да и большинства выпускников педвузов) мы слышим что они стремятся стать филологами (а не преподавателями соответствующих дисциплин), географами (а не учителями географии), биологами (а не учителями биологии) и т.п. Как следствие, по месту распределения направляются (или остаются после отработки) лишь единицы выпускников.

Мы не будем углубляться в истоки этой проблемы, скажем только, что по аналогии с положением, существующим у педагогов, мы отметили тенденцию, которая намечается также и у практических психологов. Так, можно утверждать, например, что в зависимости от избранной специализации (общая практика, дошкольное детство и т.п.) различаются профессиональные установки, личностные качества, мотивационные характеристики и т.п. будущих психологов.

Для подтверждения высказанного положения нами была разработана оригинальная методика по изучению особенностей определения эмпирического статуса стрессрезистентных/стрессогенных качеств личности будущих практических психологов в зависимости от получаемых ими специализации.

Из "Словаря русского языка" С.И.Ожегова нами была взяты 1000 слов, наиболее часто употребляемых для характеристики различных качеств личности. Студентам специальности "школьная практическая психология" и "дошкольная практическая психология" было предложено оценить эти качества с точки зрения того, являются ли они теми свойствами личности, которые облегчают человеку преодоление стрессовых состояний или же затрудняют этот процесс. Исследование проводилось в зимнюю сессию 2010/2011 учебного года среди студентов заочного отделения Мелитопольского государственного педагогического университета. Было опрошено по 75 человек каждой специальности. Всего было выделено четыре группы личностных качеств, которые были оценены опрошенными как стрессогенные, стрессрезистентные, амбивалентные и нейтральные по отношению к стрессу. Ниже приведены результаты обследования в трёх сводных таблицах. Последняя категория качеств здесь не приводится, дабы не "утяжелить" текст и ввиду её малой информативности в плане раскрытия тематики настоящей статьи.

1. В Тезаурус стресс – резистентных качеств личности будущих практических психологов были включены слова, которыми характеризуются положительные качества личности: авторитетность, аккуратность, активность, артистичность, бдительность, бережливость, бесстрашие, благодарность, благожелательность, благонадежность, благонамеренность, благопристойность, благосклонность, благоразумность, благородность, вдохновенность, вежливость, великодушность, верность, весёлость, влюбчивость, внимательность, воодушевленность выдержанность, выносливость, галантность, гуманность, дальновидность, деликатность, деловитость, дисциплинированность, доблестность, добродетельность, доброжелательность, добропорядочность, добросердечность, добросовестность, доброта, доверчивость, догадливость, долготерпение, достоинство, дружелюбие, душевность, жалостливость, женственность, живость, жизнерадостность, заботливость, задушевность, здравомыслие, зрелость, игривость, идейность, изысканность, инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, квалифицированность коллективистичность, компанейство, компетентность, красивость, красноречивость, культурность, лаконичность, ласковость, лиричность, ловкость, любезность, любознательность, любопытство, мечтательность, милосердность, миролюбивость, миротворчество, многогранность, многословность, многосторонность, моральность, мудрость, мужественность, музыкальность, мягкосердечие, наблюдательность, надежность, настойчивость, натуральность, находчивость, начитанность, нежность, независимость, обаятельность, обходительность, общительность, объективность, обязательность, одаренность, оперативность, оптимизм, опытность, организованность, оригинальность, осмотрительность, осторожность, остроумие, ответственность, отзывчивость, откровенность, открытость, очарованность, очаровательность, патриотичность, подвижность, подтянутость, покладистость, полноценность, положительность, понятливость, порядочность, последовательность послушность, постоянность, почтенность, почтительность, поэтичность, правдивость, праведность, практичность, преданность, предусмотрительность, привлекательность, примерность, примиренчество, пристойность, продуктивность, пронизательность, просвещенность, пунктуальность, радушность, распорядительность, рассудительность, рационалистичность, реалистичность, рыцарство, самообладание, самопожертвованность, самостоятельность, самоуверенность, самоуспокоенность, свободолобие, свободомыслие, своеобразность, сговорчивость, сдержанность, себялюбие,

сентиментальность, сердечность, смелость, сметливость, смиренность, смиренность, смысленность, снисходительность, собранность, совершенство, совестливость, соглашательство, содержательность, созерцательность, созидательность, сознательность, солидность, сообразительность, сосредоточенность, сострадательность, сочувственность, спокойствие, справедливость, старательность, стильность, стойкость, страстность, стремительность, субъективность, тактичность, талантливость, темпераментность, терпеливость, терпимость, тихость, трезвость, трепетность, трудолюбие, трудоспособность, труженичество, уважительность, уверенность, увертливость, увлекаемость, углубленность, удачливость, удивленность, удовлетворенность, уживчивость, универсальность, упорство, уравновешенность, усердность, усидчивость, услужливость, успокоенность, устойчивость, устремленность, уступчивость, участливость, хладнокровие, хозяйственность, храбрость, хрупкость, целеустремленность, целомудренность, цельность, ценность, цепкость, церемонность, цивилизованность, человеколюбие, человечность, честность, честолюбие, четкость, чистоплотность, чистосердечность, чистота, чувственность, чувствительность, чудаковатость, чуткость, шутовство, шутовство, щедрость, щепетильность, экстравагантность, экстраординарность, элегантность, эмоциональность, энергичность, энтузиазм, энциклопедичность, эстетичность, этичность, юмористичность, яркость.

II Во второй список стрессогенных качеств личности будущих практических психологов, включены слова: агрессивность, аморальность, балованность, безалаберность, безволие, бездарность, бездеятельность, бездушность, безжалостность, беззаботность, беззащитность, безынициативность, безнравственность, безответственность, безответность, безрадостность, безразличность, безрассудство, беспардонность, бесполезность, беспомощность, беспорядочность, беспощадность, беспринципность, бессердечность, бессистемность, бессовестность, бестактность, бестолковость, бесхарактерность, бесхозяйственность, бесхребетность, бесцветность, бесцеремонность, бесчеловечность, бесчувственность, бесшабашность, болтливость, боязливость, брезгливость, буйность, ворчливость, враждебность, вспыльчивость, вьедливость, высокомерность, глупость, гневливость, горячность, грозность, грубость, двоедушие, двойственность, двуличность, делячество, дерзость, деспотичность, досадливость, дотошность, ехидность, жадность, желчность, жеманность, жестокость, жуликоватость, забитость, забиячливость, забывчивость, завистливость, задержанность, задиристость, зазнайство, замкнутость, заносчивость, запальчивость, запуганность, застенчивость, злонность, зловредность, злонамеренность, злонравие, злопамятность, злорадность, злословность, злость, злыбачье, зубоскальство, избалованность, изворотливость, издерганность, изменчивость, изнеженность, интриганство, инфантильность, истеричность, каверзность, капризность, кичливость, кляузничество, корыстолюбие, кривлянье, крикливость, критиканство, критичность, кровожадность, крохоборничество, легкомысленность, леность, лживость, лизоблюдство, лиходейство, лицемерие, лодырничанье, лукавость, льстивость, малодушие, маниакальность, меланхоличность, мелочность, меркантильность, мещанство, мошенничество, мракобесие, мрачность, мстительность, навязчивость, наглость, надменность, надоедливость, надрывистость, назойливость, наигранность, напряженность, напыщенность, насмешливость, нахальность, нахрапистость, неблагодарность, небрежность, невежественность, невежливость, невзыскательность, невнимательность, невоздержанность, невоспитанность, неврастеничность, невыдержанность, недалновидность, неделикатность, недоброжелательность, недоверчивость, недогадливость, недостойность, непонятливость, непостоянность, непрактичность, неприглядность, неприязненность, нерасчетливость, нервозность, неряшливость, нескромность, несносность, несправедливость, нетерпимость, неуважительность, неуживчивость, неуклюжесть, неукротимость, неуравновешенность, неучитовость, нечестность, нечистоплотность, низость, никчемность, обидчивость, обманчивость, оборотливость, одинокость, однобокость, однообразность, ожесточенность, озлобленность, остревелость, отрешенность, отсталость, отчужденность, отщепенство, очерствелость, пакостность, паникерство, паразитизм, пассивность, паясничество, педантизм, пессимистичность, печальность, плутоватость, плюгавость, подлость, подневольность, подобострастность, подозрительность, подражательство, подстрекательство, подхалимство, потерянность, пошлость, предвзятость, пренебрежительность, претенциозность, привередливость, приниженность, принужденность, пришибленность, провокаторство, проказничество, противоречивость, пустозвонство, разболтанность, разборчивость, разбросанность, развинченность, развязность, разгильдяйство, разгульность, раздражительность, разнузданность, разочарованность, распущенность, рассеянность, растерянность, расточительность, растяпистость, расхлябанность, ревность, ротозейство, самовольность, самодовольство, самодурство, самозабвение, самонадеянность, самохвальство, саркастичность, сварливость, свирепость, своевластие, своеволие, своекорыстие, свое-нравность, сердитость, скандальность, скепичность, склочность, скованность, скользкость, скорбность, скрытность, скряжничество, скупость, слабоволие, слабодушие, слабонервность, слабость, слабохарактерность, славолюбие, сладкоречивость, слащавость, слезливость, словоохотливость, снобизм, сноровистость, собственничество, социальноопасность, старомодность, стереотипность, странность, строптивость, стяжательство, суматошность, сумрачность, суровость, сугажничество, сухость, схоластичность, тираничность, толстокожесть, томность, торгашество, торпливость, тоскливость, трагикомичность, транжирство, трафаретность, тривиальность, трудновоспитуемость, трудность, трусливость, трюкачество, тряпичность, туеядство, туполобость, тупость, тусклость, тщедушие, тщеславие, тягостность, тяжкодумство, убежденность, убогость, угнетенность, угодливость, угрюмость, узость, уклончивость, умоисступленность, уморительность, униженность, унылость, упадочность, упрямство, ухарство, ущербленность, уязвимость, фамильярность, фанатичность, фантазерство, фанфаронство, фарисейство, халатность, хамство, ханжество, хвастливость, хилость, хитрость, хитроумие, хищность, холеность, холеричность, холодность, холопство, циничность, чванливость, человеконенавистничество, черствость, шалопайство, шарлатанство, шкодливость, школярство, шкурничество, шовинизм, шулерство, шумливость, щегольство, эгоистичность, эгоцентричность, экзальтированность, ябедничество, язвительность.

III. В третий список, – тезаурус личностных качеств будущих практических психологов, получивших разнонаправленные оценки различными контингентами опрошенных, вошли слова: безучастность, бескорытность, вольнолюбивость, воспитанность, восприимчивость, восторженность, впечатлительность, колоритность, лояльность, многообразность, наивность, натренированность, неблагоразумность, незаметность, незатейливость, нелюдимость, непоследовательность, непримиримость, непутевость, нравственность, образованность, отважность, отходчивость, отчаянность, патриархальность, преклосимость, пикантность, пластичность, победоносность, подвижничество, принципиальность, простодушье, простосердечность, прямолинейность, прямота, работоспособность, разносторонность, разумность, самокритичность, сердобольность, скоропалительность, скромность, смекаливость, степенность, стыдливость, суетливость, суетность, твердолобость.

В свою очередь ответы дифференцировались по 6 позициям: "+", "0", "-" по разделам школьные практикующие психологи и дошкольные практикующие психологи. Анализ ответов показал, что наше первоначальное предположение подтвердилось и мы действительно имеем место с чёткой дифференциацией в отношении стресс-детерминируемого поведения будущих психологов в зависимости от их профессиональной специализации:

1. Выбор качеств, которые являются стресс-резистентными, проводится зачастую по принципу "морально-позитивных качеств".

2. Негативных качеств больше позитивных в несколько раз – в реальной жизни активизирующие, мобилизующие качества нужны для выживания гораздо больше, нежели релаксирующие, снижающие активности.

3. У специалистов дошкольного профиля значительно сильнее выражены такие качества, как эмпатичность, стремление поставить себя на место оппонента, отразить ситуацию с точки зрения противоположной стороны.

4. Для опрошенных стресс ассоциируется с социальными ситуациями, к стрессрезистентным качествам они относят прежде все те, которые облегчают коммуникацию и взаимопонимание с окружающими.

5. Оценка того или иного качества как стрессрезистентного или же стрессогенного во многих случаях связано с профессиональными установками и предпочтениями опрашиваемых. Во многих случаях школьные психологи в отличие от психологов дошкольного звена выдают менее эмоциональные оценки тех или иных качеств, оценивая их более сдержанно, выверено и рационально.

6. В некоторых случаях амбивалентность в оценке того или иного качества, которая проявляется не у представителей разных специальностей а внутри одной специальности связаны, на наш взгляд, прежде всего с тем, что опрашиваемые не очень хорошо владеют своим родным языком и значение того или иного качества они не столько знают достаточно твердо, сколько пытаются угадать по его звучанию и не всегда это у них получает адекватное отражение в их ответах.

7. Не все опрашиваемые достаточно однозначно смогли провести границу стрессрезистентных и стрессогенных качеств в объект-субъектном измерении. Так, большинство оценивали качества, имеющие подобную модальность по отношению к их субъекту, но отдельные проецировали их на то, каким образом эти качества влияют не на их носителей, а на визави их обладателей.

8. Качества, в основном, оценивались не только по их социальной ценности, но и по их личной приемлемости для опрашиваемых – в случае возникновения ситуации конкуренции приоритетов на первом месте преимущественно оказываются личные интересы опрашиваемых.

9. Обязательно как стрессрезистентные позитивно оцениваются качества, связанные с умением человека организовывать свою деятельность и осуществлять её эффективное волевое регулирование.

10. Позитивно оцениваются качества, обеспечивающие цельность характера и последовательность в деятельности.

11. Как мы можем видеть, значительная часть тех студентов, которые приходят в университет для того, чтобы получить специальность практического психолога, прежде всего озабочены собственными проблемами. Именно для решения этих проблем (которые и выражаются прежде всего в неумении устанавливать адекватные контакты с окружающими, в отсутствии эффективной рефлексивности и т.п.) им и нужна специальная подготовка. Те же, кто выбрал сферой своей специализации дошкольное детство, уже имеют специфический опыт и соответствующие личностные установки, облегчающие им работу с детьми дошкольного возраста. Эти свойства их личности и становятся причиной того, что эмоциональный контакт с людьми разного возраста, понимание их внутреннего мира, осознание чужих проблем как своих собственных позволяют им выполнять свои профессиональные обязанности плодотворно и более эффективно, нежели остальным соискателям звания "практический психолог".

В связи со всем сказанным выше, мы видим перспективы дальнейших исследований данной тематики прежде всего в дифференциации отбора абитуриентов на специальность "практическая психология". Мы считаем, что значительному количеству из тех, кто стремится поступить на соответствующие факультеты вузов нужно не специальное образование, а специализированная помощь психолога в разрешении собственных проблем.

В настоящее же время мы попросту имеем ситуацию, при которой человек, имеющий собственные нерешённые проблемы, получает специальное образование для того, чтобы помогать решать эти проблемы тем, у кого этого образования нет. И, судя по имеющимся первичным результатам широкой "психологизации" общественной жизни современной Украины, мы имеем далеко не то качество оказания психологической помощи населению, которое могло бы быть обеспечено специалистами, не отягчёнными массами собственных комплексов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В. А., Перре М.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. А. Перре. — СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Азон Б. Стресс излечим / Б. Азон. — М.: КРОН-ПРЕСС, 1994. — 192 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
4. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы / Дж. Брайт, Ф. Джонс. — СПб.: Прайм-Евроник, 2003. — 352 с.
5. Виткин Дж. Мужчина и стресс / Дж. Виткин. — СПб: Питер Пресс, 1995. — 224 с.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009.
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. — СПб.: Питер, 2002. — 240 с.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. [7-е изд.] — СПб.: Питер, 2002. — 496 с
9. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності // Павлютенков Є. М., Крижко В. В. Конфлікти: сутність і подолання /

Калошин В. Ф. / Стрес у педагогічній діяльності. — Х.: Вид. група "Основа", 2008.— 224 с.

10. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса : Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.

11. *Марковец Л.Н.* "Стрессовый фон" профессиональной деятельности педагога / Марковец Л.Н. // Вопросы гуманитарных наук. – №3 (18). – 2005. – С. 436-443.

12. *Марковець Л.М.* Динаміка моральних цінностей майбутніх психологів як показник їх особистісного зростання в результаті професійного становлення / Марковець Л.М. // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Збірник наукових праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Вип. 37. – Рівне: РДГУ, 2007. – С.120-126.

13. *Марковец Л.Н.* Диагностика поведенческих копинг-стратегий будущих психологов в стрессогенных ситуациях / Л.Н. Марковец // Вісник Харківського університету. Серія "Психологія". – 2009. – №842. – Вип. 41. – С.221-235.

Подано до редакції: 25.05.11