

ДІАГНОСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

У сучасних умовах життя людей великого значення набуває схильність кожної людини до дії зростаючого числа різноманітних чинників, що нерідко приводить до стресових ситуацій часто з негативними наслідками. Дана проблема особливо важлива в період професійного самовизначення оскільки правильний вибір професії є одним з ключових для сучасної людини.

Актуальність вивчення проблеми полягає в тому, що старшокласники до моменту закінчення основної школи не завжди в змозі вибрати професію і пов'язаний з нею подальший шлях навчання. Як наслідок багато хто з них тривожний, емоційно напружений, бояться зробити який-небудь вибір і тому здійснюють при цьому невірний вибір. Інші ж, не задоволені своїми справжніми успіхами в школі, прагнуть швидше її закінчити, але що буде потім, їм неясно і вселяє побоювання. Необхідно підкреслити, що спрямованість в майбутнє лише в тому разі робить благотворний вплив на формування особистості зростаючої людини, коли в нього є відчуття задоволеності сьогоденням. Підліток повинен прагнути в майбутнє не тому, що йому погано в сьогоденні, а тому, що в майбутньому жити буде ще цікавішим.

Процес вибору професії є одним з найважливіших періодів в житті старшокласників, вимагає від них максимального зосередження своїх зусиль і ухвалення відповідальності за свій вибір, що зумовлює схильність старшокласників до впливу стресових ситуацій, а ефективність їх вибору і подальшого самовизначення залежить від ступеня їх стресостійкості.

У вітчизняній і зарубіжній літературі дуже часто вчені стикаються з проблемою стресу та стресостійкості. Психологічною стороною стресу займалися такі видатні учені, як Ж. Годфруа, І.С. Кон, Б.М. Коган, С.Л. Рубінштейн, К.В. Судаків. Універсальну концепцію стресу розробив і довів Р. Сельє. Слід зазначити також Дж. Мейсона (проаналізував теорію стресу), С.В. Суботіна, К.К. Платонову, В.Л. Маріщук (що вивчали проблеми стресостійкості особистості) [8, с.346].

На думку Н.Е. Водопяної "стресостійкість" – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Інтерес до проблеми стресу і стресостійкості обумовлений розширенням сфери діяльності людини, що часто протікає в екстремальних і понад екстремальних умовах, що відбувається. В той же час професійна діяльність сучасної людини супроводиться постійним зниженням долі фізичної праці і збільшенням розумових і психічних навантажень [4, с.290].

Я. Рейковський під стресостійкістю розуміє здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль, над вираженням емоцій [10]. Б.Х. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, зокрема емоційних [3].

Особистісний підхід у вивченні феномена стресостійкості передбачає аналіз особливостей когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційної, характерологічної, темпераментальної, психомоторної сфер особистості в контексті нестандартних, напружених ситуацій (Ю.А. Александровський, В.О. Бодров, Г.С. Борисов, Л.П. Грімак, М.І. Дьяченко, В.Д. Небиліцин, Л.А. Кандилович, А.А. Реан, Г.І. Сидоренко, С.Кларк, Д. Уотсон). Особливу увагу привертає концепція особистості В.С. Мерліна, перш за все, його погляди на розуміння властивостей особистості, яка характеризується узагальненим, відносно стійким і постійним відношенням свідомості до об'єктивної діяльності. Основні положення цієї концепції дозволяють розглядати стресостійкість як багаторівневу систему взаємозв'язаних психологічних характеристик особистості, які демонструють відношення свідомості до зовнішніх і внутрішніх стимулів різної інтенсивності [5, с. 47].

З позиції системного підходу (В.А. Бодров, В.М. Ільїн, Б.Ф. Ломов), стресостійкість є системою, яка включає певні компоненти і засоби їх організації, відкриває можливості для дослідження різних параметральних характеристик відносно елементів даної системи. Також цей підхід дозволяє розглядати стресостійкість, як елемент системи особистість, в яку включені і в якій знаходяться у взаємозв'язку властивості, що утворюють в процесі життєдіяльності людини [2].

Професійне самовизначення, його поняття, принципи, зміст досліджували В.І. Журавльов, А.Я. Журкіна, Н.Е.Касаткіна, Л.І.Кундозерова, А.М.Кухарчук, В.А.Поляков, Н.С. Пряжников, В.Д. Симоненко, А.Б. Ценципер, С.Н. Чистякова, Т.І. Шалавіна та ін. Суть соціального самовизначення, саморозвитку школярів, роль школи і інших соціальних інститутів у формуванні соціального самовизначення відображені в роботах О.С. Газмана, М.Р. Гинзбурга, Г.В. Данілової, Т.З. Мальковської, Т.В. Машарової, А.В. Мудрика, В.Ф. Сафіна та ін. Психологічне обґрунтування соціального і професійного самовизначення школярів висвітлене в роботах учених К.А. Абульханової-Славської, Б.Г. Ананьева, Л.І. Божовіч, Е.А. Клімова, А.Н. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, П.А. Шавіра і ін. [7].

Теоретичні та практичні питання формування професійного самовизначення старшокласників знайшли віддзеркалення в роботах останніх років. С.А. Боргояков, Н.А.Заруба, І.В.Тімоніна, І.Д. Чечель і ін. розробляють проблему професійного самовизначення інноваційних освітніх закладів з профільним навчанням. Питання формування готовності до самовизначення знайшли освітлення в роботах Л.А. Амірової, М.Ю. Бугакової, Н.В. Кирій, Л.В.Мальцевої, А.В. Мордовської, С.Е.Моторної [6].

В останні десятиліття з'явилися роботи, що досліджують різні аспекти соціально-професійного самовизначення підлітків, А.А. Андріянова, А.В. Макаручук, Л.Ю. Мургазаянної, С.Н. Чистякової, Н.І. Шулєпової і ін. Професійне самовизначення – це процес, який охоплює весь період професійної діяльності особистості: від виникнення професійних намірів до виходу з трудової діяльності [9].

На думку Л.М. Мігіної, основними чинниками професійного самовизначення є активність особистості, її потреба в самореалізації, усвідомлення і необхідність зміни власної особистості, перетворення свого внутрішнього світу і пошук нових можливостей професійної праці. Від того, наскільки усвідомленим виявиться процес професійного самовизначення, багато в чому залежить життєвий шлях особистості в подальшому [1, с. 89]. Не дивлячись на наявність великої кількості літератури по питаннях професійного самовизначення і стресостійкості особистості, проблема діагностики стресостійкості старшокласників в період професійного самовизначення залишається до кінця не досить вивченою.

Проблематикою роботи виступає професійне самовизначення, яке у ряді випадків є стресогенним чинником в житті старшокласників.

Основна мета роботи – виявлення психолого-педагогічних особливостей і причин переживання стресу старшокласниками в період професійного самовизначення. Виходячи з поставленої мети, завданнями роботи виступають: виявити статус професійної ідентичності старшокласників, рівень їх стресостійкості в період професійного самовизначення, а також оцінити ступінь їх персональних втрат і надбань в цей період.

Експериментальне дослідження було проведене на базі Василівської ЗОШ № 3 в період 2009-2010 навчального року. Вибірка складала 27 чоловік (учні 11-А класу).

В процесі проведення дослідження випробовуваним була запропонована методика "Вивчення статусів професійної ідентичності". Після обробки результатів були отримані наступні результати. Для 51% учнів характерний стан мораторію (криза вибору). Це ті старшокласники, які досліджують альтернативні варіанти професійного розвитку і активно намагаються вийти з цього стану, прийнявши осмислене рішення відносно свого майбутнього. 37% учнів мають сформовану професійну ідентичність. Цим статусом володіють ті хлопці і дівчата, які пройшли через "кризу вибору" і самостійно сформували систему знань про себе і свої професійні цінності, цілі і життєві переконання. 7,1% мають нав'язану ідентичність. Цей стан характерний для учнів, які вибрали свій професійний шлях не самостійно роздумуючи, а прислухавшись до думки авторитетів: батьків або друзів. Такий вибір цілком можливо, що в подальшому житті приведе до розчарування в зробленому виборі. 4,9% мають невизначену ідентичність – стан характерний для учнів, які не мають міцних професійних цілей і планів і при цьому не намагаються їх сформувати, збудувати варіанти свого професійного розвитку. Результати методики надані в табл. 1.

Таблиця 1

<i>Показники статусу професійної ідентичності</i>	
Шкали професійної ідентичності	Отримані результати
Невизначена	4,9%
Нав'язана	7,1%
Мораторій	51 %
Сформована	37 %

За допомогою "Тесту на самооцінку стресостійкості особистості", ми отримали дані про рівень стресостійкості старшокласників (рис. 1).

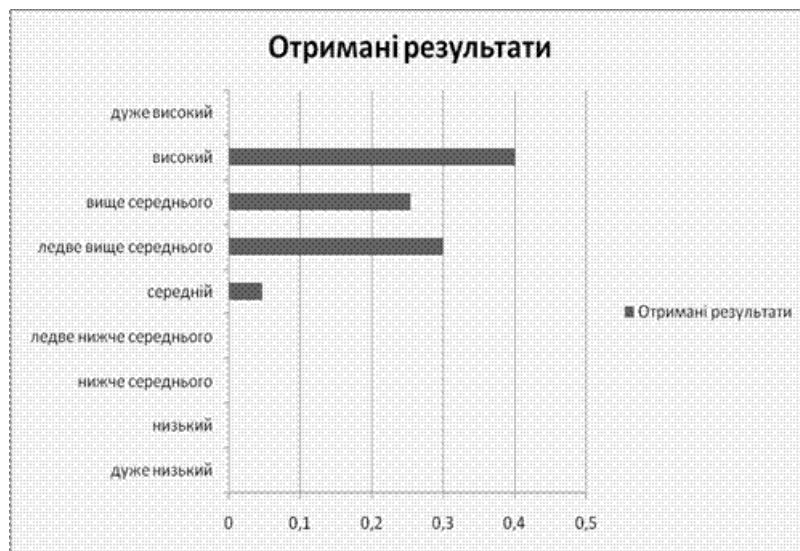


Рис. 1. Показники стресостійкості старшокласників

Таким чином, виходячи з приведеної діаграми видно, що 40% респондентів мають високий рівень стресостійкості (ця група досить стійкі до дії стресових чинників, у тому числі і ситуацій, пов'язаних з вибором професії), 30% – мають ледве вище середнього, 25,4% – вище середнього, 4,6% мають середній рівень стресостійкості (ця група випробовуваних зазнають деякі труднощі при зустрічі із стресовими ситуаціями, проте готові до їх подолання), при цьому, слід відмітити й позитивну тенденцію, низький рівень стресостійкості не був виявлений.

Також в ході експериментального дослідження був використаний опитувальник "Втрати і придбання персональних ресурсів" (ОВІР). Даний опитувальник поділений на дві шкали: ступінь переживання за шкалою "Оцінка втрат". За даною шкалою були отримані наступні результати: 55,5% старшокласників мають середній ступінь переживання, 25,5% - низьку і 19% високий ступінь переживання. Ступінь переживання за шкалою "Оцінка придбання": 56% - середня, 35% - низька і 9% - високий ступінь переживання. Наочно результати дослідження представлені на рис. 2, рис. 3.



Рис. 2. Ступінь переживання за шкалою "Оцінка втрат"



Рис.3. Ступінь переживання за шкалою "Оцінка придбання"

Висновки. За результатами проведеного дослідження, на підставі отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

1. Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності. Інтерес до проблеми стресу і стресостійкості обумовлений розширенням сфери діяльності людини, що часто протікає в екстремальних і понад екстремальних умовах, що відбувається. В той же час професійна діяльність сучасної людини супроводиться постійним зниженням долі фізичної праці і збільшенням розумових і психічних навантажень, що у ряді випадків є причинами виникнення різного роду стресів.

2. Для більшості учнів характерним є стан мораторію (криза вибору). Старшокласники, як правило, досліджують альтернативні варіанти професійного розвитку і активно намагаються вийти з цього стану, прийнявши осмислене рішення відносно свого майбутнього.

3. Старшокласники в більшості випадків мають високий рівень стресостійкості. Це вказує на те, що вони досить стійкі до дії стресових чинників, у тому числі і ситуацій, пов'язаних з вибором професії. Окрім цього, більшість старшокласників мають середній ступінь переживання за шкалою "Оцінка втрат" і за шкалою "Оцінка придбання", що вказує, в цілому, на те, що старшокласники орієнтовані на вирішення важких (стресових) ситуацій і не переживають значних емоційних переживань в подібних ситуаціях.

4. На фоні цих показників були виявлені дані, що вказують на наявність стресових станів в період їх професійного самовизначення. У зв'язку з цим, актуальним залишається питання підвищення рівня стресостійкості старшокласників.

Перспективами подальшого дослідження є розробка і проведення коректувальної програми по підвищенню рівня стресостійкості старшокласників, а також перевірка її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андропова М. И. Оценка стрессоустойчивости с целью внедрения её в систему профессионально-профессионального отбора / М.И. Андропова, А. К. Боковиков, В.В. Спасенников // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С.89-90.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – 320с.
3. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданын // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1993. – 543с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 329 с.
5. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М.И. Дьяченко, Н.Л. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995. – 206 с.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1993. – 364 с.
7. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М., 1990. – 284с.
8. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
9. Психологическая диагностика. Проблемы и исследования / [под ред. К.М. Гуревича]. – М., 1991. – 489 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1999. – 472 с.

Подано до редакції 15.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті розглянуто процес самовизначення старшокласників як один із стресогенних періодів, виявлені основні причини переживання стресу старшокласниками в період професійного самовизначення і рівень їх стресостійкості. Намічені основні перспективи подальшої роботи в цьому напрямку.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, професійне самовизначення, старшокласники, професійна ідентичність.

С.В. Харченко, Д.С. Завгородня

ДИАГНОСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ В ПЕРИОД ПРО-ФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗЮМЕ

В статье рассмотрен процесс самоопределения старшеклассников как один из стрессогенных периодов, выявлены основные причины переживания стресса старшеклассниками в период профессионального самоопределения и уровень их стрессоустойчивости. Намечены основные перспективы дальнейшей работы в этом направлении.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, профессиональное самоопределение, старшеклассники, профессиональная идентичность.

S.V. Kharchenko, D.S. Zavgornyaya

DIAGNOSTICS OF STRESS RESISTANCE OF SENIOR PUPILS DURING THEIR PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION SUMMARY

The article analyzes the process of self-determination of senior pupils as a stress period; ascertains some principal reasons of senior pupils' experiencing stress during their professional self-determination and the level of their stress resistance. The author outlines prospects of further research in this direction.

Keywords: stress resistance, stress, professional self-determination, senior pupils, professional identity.
