

УДК 159.942.5.02.176

© О. В. Тараненко, Г. Б. Варіна, К. С. Аверіна, 2015 р.

О. В. Тараненко, Г. Б. Варіна, К. С. Аверіна (м. Мелітополь)

ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

У даній статті проаналізовано емпіричне дослідження змісту та особливостей формування копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях й ранжування психологічних детермінант виникнення стресу. Домінуючою копінг-стратегією поведінки майбутніх практичних психологів у стресових ситуаціях є орієнтація на вирішення завдання, тобто активний пошук інформації та можливостей діяльності в стресових ситуаціях, причому іноді такий пошук може викликати емоційну напруженість і психологічний дискомфорт. У процесі дослідження також виявлено, що адаптивність до стресу і адаптивне мислення знаходяться на середньому рівні; майбутні практичні психологи мають внутрішній стресостійкий та саногенний потенціал, але не володіють навичками конструктивного використання наявних внутрішніх можливостей. Аналіз досліджень показав, що кожна стресогенна ситуація у професійній або будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, погоджень, врегулювань при взаємодії людини зі стресорами.

Ключові слова: стрес, копінг-поведінка, стресор, адаптація, дістрес, професійний стрес

В данной статье проанализировано эмпирическое исследование содержания и особенностей формирования копинг-поведения личности в стрессовых ситуациях и ранжирование психологических детерминант возникновения стресса. Доминирующей копинг-стратегией поведения будущих практических психологов в стрессовых ситуациях является ориентация на решение задачи, то есть активный поиск информации и возможностей деятельности в стрессовых ситуациях, причем иногда такой поиск может вызвать эмоциональную напряженность и психологический дискомфорт. В процессе исследования также выявлено, что адаптивность к стрессу и адаптивное мышление находятся на среднем уровне; будущие практические психологи имеют внутренний стрессоустойчивый и саногенным потенциал, но не обладают навыками конструктивного использования имеющихся внутренних возможностей. Анализ исследований показал, что каждая стрессогенная ситуация в профессиональной или любой другой деятельности вызывает комплекс процессов оценки, согласований, урегулированных при взаимодействии человека со стрессорами.

Ключевые слова: стресс, копинг-поведение, стрессор, адаптация, дистресс, профессиональный стресс

This article analyzes the empirical study of the content and features of formation of coping behavior of the person in stressful situations and ranking of psychological determinants of occurrence of stress. Dominant coping strategy behavior of future practical psychologists in stressful situations is to focus on the solution of the problem, that is, an active search for information and opportunities for work in stressful situations, sometimes such a search can cause emotional tension and psychological discomfort. The study also found that adaptability to stress and adaptive thinking is average; future practical psychologists have an internal stress sustainable capacity, but do not have the skills to constructive use of available internal capacity. Analysis of studies have shown that every stressful situation in a professional or any other activity is a complex evaluation processes, approvals, settlements in the interaction of human stressors.

Keywords: stress, coping behavior, stressor, adaptation, distress, occupational stress

Постановка проблеми. Соціальні та економічні трансформації, що відбуваються останніми роками в українському суспільстві, призводять до виникнення широкого кола особистісних і міжособистісних проблем, розв'язання яких потребує кваліфікованої психологічної допомоги. У зв'язку з цим підвищується попит на психологічні послуги в різних сферах суспільної діяльності і, відповідно, зростають вимоги до якості підготовки психологічних кадрів у вищих навчальних закладах. Таке підвищення вимог поширюється і на професійно важливі якості, і на саногенний потенціал особистості фахівця-психолога. Актуальність проблеми, що вивчається, визначена умовами оптимізації розвитку саногенного потенціалу особистості та дослідження домінуючих копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях серед майбутніх фахівців, як факторів збереження психічного здоров'я особистості.

Останніми роками багатьма дослідниками показано, що одні і ті ж стресори можуть як робити мобілізуючий вплив на поведінку і діяльність, так і приводити до повної дезорганізації діяльності (Б. А. Вяткін, Л. А. Китаєв-Смик, Ф. З. Меєрсон, У. Е. Мільман, Р. Г.С. Никіфоров). Недостатню продуктивність діяльності при низькому рівні стресу деякі дослідники схильні розглядати як результат малої залученості адаптаційних резервів в процеси, що її здійснюють. Зниження продуктивності діяльності при перевищенні критичного рівня стресу, тобто перехід стресу в дістрес, пояснюється тим, що емоційна напруга «звужує» увагу. При цьому спочатку в механізмах поведінки людини відбувається, як пише Л. М. Аболін: «...відкидання менш значущих і «баластних» сигналів, що сприяє збереженню ефективності діяльності. Потім подальше звуження уваги понад критичний поріг веде до втрати значущих сигналів і до зниження ефективності як уваги, так і діяльності в цілому» [1, с. 108]. Таким чином, проблематикою роботи виступає виявлення детермінант копінг-стратегій поведінки особистості під час впливу стресогенів.

Аналіз наукових досліджень. У вітчизняній і зарубіжній психології проблема стресу займає одне з провідних місць. Багатоаспектність явища стресу у людини така велика, що потрібно було здійснити розробку цілої типології його проявів. В даний час прийнято розділяти стрес на два основні види: *системний* (фізіологічний) і психічний. Оскільки людина є соціальною істотою і в діяльності її інтегральних систем провідну роль грає психічна сфера, то найчастіше саме психічний стрес виявляється найбільш значущим для процесу регуляції. Фізіологічний стрес викликається безпосередньою дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес як складніший інтеграційний стан вимагає обов'язкового аналізу значущості ситуації з включенням інтелектуальних процесів і особистісних особливостей індивіда [2]. Аналіз літератури показує, що до основних етапних теорій і моделей стресу можна віднести наступні:

- генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генотипом і деякими фізичними характеристиками;
- модель схильності до стресу - заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх чинників середовища;
- психодинамічна модель, заснована на припущеннях теорії З. Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, неспокою: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела;
- модель Н.Г. Wolff, згідно якої автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи відносин, мотивів поведінки індивіда;
- міждисциплінарна модель стресу. Згідно даної моделі стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів і приводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних;

- теорії конфліктів. Декілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів і загальний стан напруги у відносинах, супроводжуваних групові процеси;
- модель D. Mechanik. Центральним елементом в цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як засіб, яким індивід бореться з ситуацією, і яка має два прояви: а) подолання - боротьба з ситуацією; б) захист - боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією;
- стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Сельє була модифікована [7]. В результаті стрес розглядається як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і не адаптивні реакції;
- системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями;
- інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини ухвалення рішення [4, с. 207-210].

Вивчення стресових психічних станів в літературі йде по двох напрямках:

1. При характеристиці функціональних станів у зв'язку з дослідженням якості і ефективності виконання людиною діяльності в скрутних, небезпечних, екстремальних умовах. Тут під стресовим критичним станом розуміється крайній ступінь напруги фізіологічних і психічних функцій організму.

2. Вивчення стресових станів, що є результатом дії важких, критичних ситуацій, що виникають в сімейно-побутових відносинах, в професійній, міжособистісній взаємодії, в інших сферах життєдіяльності, що «носять характер випробувань для людини» (Н. І. Наєнко) [3].

Аналіз досліджень з професійного стресу свідчить про те, що основна увага в них приділялася організаційним чинникам і зовнішнім умовам діяльності як стресовим діям, у меншій мірі – впливу особистісних особливостей на стресову реакцію і явно недостатньо приділялося уваги фактичним стресовим діям, які відбуваються між індивідом і умовами середовища. Тому, об'єктивно необхідними і важливими представляються дослідження, присвячені виявленню детермінант стійкості до психічного стресу, уявлень про можливість виникнення стресових станів у майбутній професійній самореалізації, з метою попередження негативних наслідків.

Н. В. 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 при реальній або передбачуваній небезпеці (відчуття провини за невиконану роботу, відносини з колегами і ін.);
- комунікативний стрес пов'язаний з реальними проблемами ділового спілкування. Він виявляється в підвищеній конфліктності нездатності контролювати себе, невмінні тактовно відмовити в чому-небудь, незнанні засобів захисту від маніпулятивної дії іа ін.;
- особливий інтерес представляє професійний стрес досягнення. Головна проблема тут — невідповідність рівня очікувань реальним можливостям людини;
- достатньо поширеним є професійний стрес конкуренції;
- окремо виділяється професійний стрес успіху. Як не дивно, інтенсивний стрес чоловік може випробувати і тоді, коли досягає крупного успіху. Нерідко після крупного досягнення настає стан «позбавлення» сенсу того, що здійснилося;
- особливу тему представляє проблема заробітку грошей і супутній цьому професійний стрес. Відмічено, що для студентів даний вид стресу безпосередньо пов'язаний з тривогою з приводу отримання фінансової незалежності від батьків, зміною соціальної ролі [6].

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

Мета статті полягає у теоретичному й емпіричному дослідженні змісту і особливостей формування копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях та ранжування психологічних детермінант виникнення стресу.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Діагностичне дослідження з проблеми вивчення копінг-стратегій поведінки майбутніх психологів у стресових ситуаціях в період виробничої практики проводилося серед студентів IV-V курсів Мелітопольського гуманітарного університету ім. Б. Хмельницького соціально-гуманітарного і хіміко-біологічного факультетів, спеціальностей – «Практична психологія», «Практична психологія. Соціальна робота», «Біологія. Практична психологія», всього вибірка складає – 95 осіб. За допомогою анкети «Соціально-психологічні причини стресу», ми виявили ті фактори та причини, з якими стикається сучасний студент в процесі професійного самовизначення.

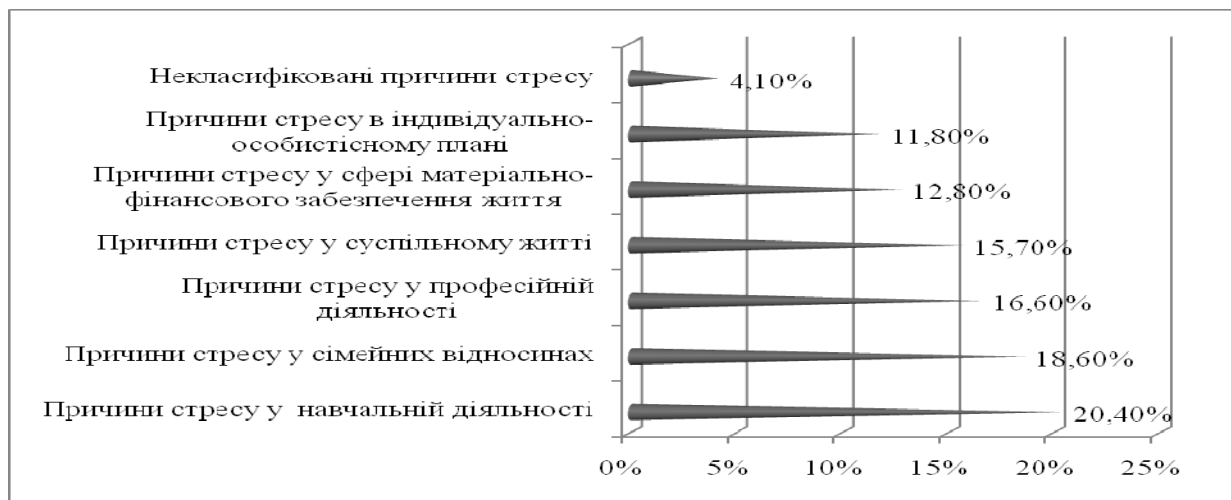


Рис. 1. Визначення стресогенів у різних сферах життєдіяльності

За результатами анкетування виявлено:

1. «Стресонаповненість» життя опитаних студентів дуже велика. У кожному опитувальному листі респондентами зазначалось від 5-6 до 20-25 причин, що є для них актуальними у плані провокації виникнення стресових станів.

2. На побутовому рівні відзначається диференціація опитаними компенсуючих і некомпенсуючих форм стресу. Так, перші три місця за шкалою значимості зайняли навчальна діяльність опитаних, їхній сімейні взаємини і їхня професійна діяльність. Як причини стресу зазначені насамперед ті, над якими реципієнти не владні, котрі виникають поза їхньою волею і не можуть бути самостійно ефективно переборені.

3. В опитаних існує розуміння того, що виникнення стресових станів у ряді випадків у них провокується особливостями їхньої власної психіки, їхніми індивідуально-психологічними характеристиками. Це дозволяє припустити, що корекційна робота з ними надалі може бути досить ефективною.

Виявлення стратегії поведінки при стресових ситуаціях за допомогою методики - «Копінг-поведінка в стресових станах» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джемс, М.І. Паркер, адаптований варіант Т.А. Крюкової), дозволило отримати наступні результати.



Рис. 2. Виявлення домінуючих копінг-стратегій поведінки особистості у стресових ситуаціях

За результатами проведення методики виявлено, домінуючим стилем поведінки для студентів V курсу є орієнтація на вирішення завдання (66,25%), тобто активний пошук інформації та можливостей діяльності у стресових ситуаціях, причому іноді такий пошук може спричинити емоційну напруженість та психологічний дискомфорт, але є ефективною з позиції розвитку адаптаційних та стресостійких ресурсів особистості. Другою за значущістю для студентів V курсу 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 не вирішує конкретної проблеми. У студентів IV курсу навпаки переважає стратегія, що орієнтується на емоційне сприйняття стресогенної ситуації (73%) та стратегія відходу від проблеми (64%).

Методика – «Опитувальник адаптивності до стресу» (Розов В.І.) [5] дозволила виявити адаптаційний потенціал майбутніх практичних психологів.

Таблиця 1

Дослідження адаптивності до стресу

Назви шкал	Відсоткове співвідношення	
	IV курс	V курс
Шкала оптимістичності	53%	58%
Шкала соціальної підтримки	55%	48%
Шкала адаптивного мислення	30%	35%
Шкала сну та сновидінь	64%	60%
Шкала впевненості у собі	45%	25%
Шкала управління психофізіологічними станами	48%	52%
Шкала соматичної регуляції	54%	68,75%
Шкала самоорганізації часу життя	45%	16%

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. Все це підвищує рівень тривожності та може стати причиною пролонгованого стресу зумовлюється, на нашу думку, наступними факторами:

- нестабільністю соціоекономічної системи, яку відчують студенти у вигляді зниження впевненості у собі та у завтрашньому дню, тривожності за своє майбутнє працевлаштування в поєднанні з прагненням до самореалізації та зміни соціальної ролі;
- також одним з факторів є підвищення емоційного та інформаційного навантаження, яке відчують майбутні фахівці, навчаючись у вузі в період переходу на Болонський

процес, підвищенням ролі самостійного здобуття знань, входженням в епоху інноваційних технологій;

- низьким рівнем розвитку культури організації часу та відсутністю навичок самостійно організувати, планувати та контролювати власну діяльність.

На основі отриманого відсоткового співвідношення ми прорахували загальний індекс адаптації до стресу.

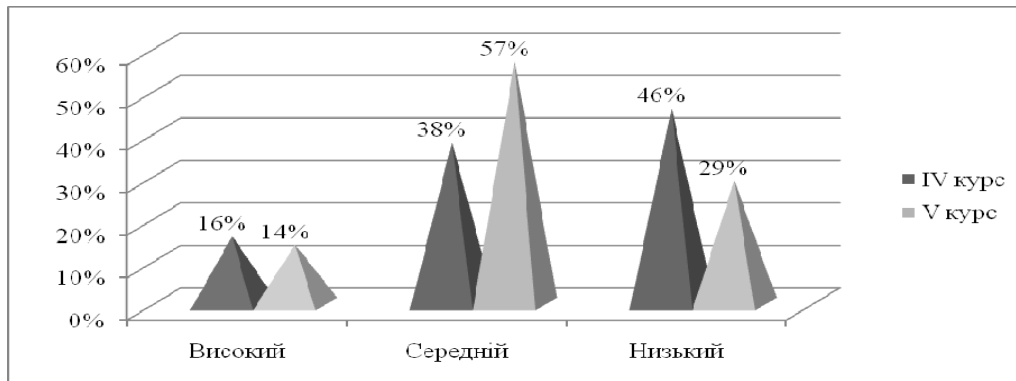


Рис. 3. Визначення загального індексу адаптивності до стресу серед студентів-психологів

У студентів V курсу домінує середній рівень адаптації до стресу (57%), а у студентів IV курсу – низький рівень (46%). Відповідно, у студентів слабо сформовані адаптаційні конструкти особистості, і це пов'язано як з життєвим досвідом, так і з можливістю повноцінно використовувати внутрішні ресурси. Таким чином, в результаті емпіричного дослідження виявлено, що в більшості випадків стрес пов'язаний не з уявленнями про майбутню професійну самореалізацію, а з учбовою діяльністю («тут і зараз»); і в другу чергу, з прагненням вирішувати проблеми по мірі їх надходження, не плануючи подальше життя у сфері безпосередньої практичної самореалізації. Домінуючою копінг-стратегією поведінки майбутніх фахівців в стресових ситуаціях є орієнтація на вирішення завдання, тобто активний пошук інформації та можливостей діяльності у стресових ситуаціях, причому іноді такий пошук може спричиняти емоційну напруженість та психологічний дискомфорт.

Висновки. Аналіз досліджень показав, що кожна стресогенна ситуація в професійній або будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, узгоджень, врегулювань при взаємодії людини із стресорами. Величезну роль в процесах оцінки і регуляції відіграє конструктивна стратегія поведінки у стресових ситуаціях, важливими складовими якої є: здібність до повноцінної самореалізації; відносна стабільність емоційного тону і сприятливого настрою; здібність до емоційно-вольової регуляції; адекватна ситуації мотиваційна напруженість. Конструктивна стратегія поведінки під час впливу стресогенів охороняє особистість від дезинтеграції і особистісних розладів, що особливо важливе в процесі професійного самовизначення майбутніх фахівців. Перспективами подальшого нашого дослідження в даній області є розробка та апробація комплексу вправ із саморегулювання власного емоційного стану та розвитку стресостійкості особистості в процесі навчання у ВНЗ.

Література

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Изд-во КазГУ, 1987. – 285 с.
2. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

3. Наенко Н.И. Психическая напряжённость /Н.И. Наенко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.
4. Реан А.А. 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. – 240 с.
6. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М.: ЭКМОС, 2000. - 281 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

Відомості про авторів:

Тараненко Валерія Олександрівна – студентка IV курсу ННІСПМО Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Варіна Ганна Борисівна – старший викладач кафедри практичної психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, аспірант Інституту соціології, психології і управління НПУ ім. М.П. Драгоманова;

Аверіна Катерина Сергіївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри практичної психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Статтю подано до друку 15.04.2015.

УДК 159.923.2+[159.944.3]

© І. А. Тищенко, 2015 р.

І. А. Тищенко (м. Рівне)

КАР'ЄРА ЯК МЕХАНІЗМ ДОСЯГНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

У статті з позицій комплексного підходу визначено поняття «самореалізація особистості», «професійна самореалізація», «професіоналізм», «кар'єра» в сфері вітчизняних і зарубіжних досліджень. Проаналізовано особливості зрілого віку в області кар'єрних досягнень, визначені гендерні аспекти прояви лідерських якостей у професійній діяльності та побудові кар'єри. Труднощі професійної самореалізації жінок пов'язані з домінуванням статеворольових стереотипів, розподілом обов'язків у сім'ї та на робочому місці, особливостями вікового розвитку та індивідуальними особливостями, життєвими умовами.

Ключові слова: самореалізація особистості, професійна самореалізація, професіоналізм, кар'єра.

В статье с позиций комплексного подхода определено понятие «самореализация личности», «профессиональная самореализация», «профессионализм», «карьер» в области отечественных и зарубежных исследований. Актуальность темы связана с необходимостью изучения и оптимизации процесса профессиональной самореализации, саморазвития и самосовершенствования современных работающих женщин зрелого возраста, и карьеры как механизма достижения самореализации в профессиональной деятельности. Исследованы уровни профессиональной самореализации, определены подходы к периодизации зрелого возраста, очерчена классификация карьер и стадии карьерного роста. Проанализированы особенности зрелого возраста в области карьерных достижений, определены гендерные аспекты проявления лидерских качеств в профессиональной деятельности и построении карьеры. Трудности профессиональной самореализации женщин связаны с доминированием полоролевых стереотипов, распределением обязанностей в семье и на рабочем месте,