

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

**ХАЛІК ОЛЕНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

УДК 159.964:37.015.3

**ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ДЕЗАДАПТАЦІЇ  
ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор  
**Пов'якель Надія Іванівна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
Інститут соціології, психології та управління,  
завідувач кафедри практичної психології та психотерапії.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Шевченко Наталія Федорівна,**  
Запорізький національний університет,  
завідувач кафедри педагогіки та психології;

кандидат психологічних наук, доцент  
**Юрченко Віктор Іванович,**  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
Педагогічний інститут, директор.

Захист відбудеться 19 січня 2011 р. о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий «15» грудня 2010 р.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**



Л. В. Долинська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** В сучасних умовах соціально-економічної кризи суспільство вимагає від людини стійкості до стресових ситуацій, успішної, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток. Але поряд з такими вимогами спостерігається парадоксальна тенденція до невпинного зростання кількості тривожних і невротичних проявів у поведінці суб'єктів різних вікових категорій. Зокрема тривожність усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що в деяких випадках може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Тривожність виступає як пусковий механізм розладів емоційної сфери особистості, та, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого, – може виступати активізуючим чинником особистісного зростання. Крім того, змінюється якість тривожності, що набуває форми глибинної тривоги, що надзвичайно складно піддається психокорекційним впливам (Г. М. Прихожан). Важливим у цьому контексті є врегулювання тривожності, яка може негативно впливати на успішність оволодіння професією, на результативність і якість професійної діяльності, зокрема психолога-практика, що, як представник «допомагаючих» професій, мусить бути для клієнта еталоном психологічного здоров'я.

Про важливість вивчення проблеми тривожності свідчать численні дослідження, які здійснили радянські психологи (Ф. Є. Василюк, О. І. Захаров, І. В. Імедадзе, Б. І. Кочубей, Н. Д. Левітов, О. В. Новікова, Ю. Л. Ханін та ін.), українські та російські вчені (С. Ю. Алашеев, В. М. Астапов, Л. В. Бороздіна, О. О. Залученова, Є. П. Ільїн, Є. М. Калюжна, Л. М. Костіна, В. М. Крайнюк, Д. О. Леонт'єв, Є. К. Лютова, Я. М. Омельченко, А. М. Прихожан, С. О. Ставицька, Н. Ф. Шевченко, В. І. Юрченко та ін.), а також зарубіжні психологи (Д. Айке, К. Ізард, Р. Мэй, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) і філософи (С. Кьєркегор, Ж.-П. Сартр, П. Тілліх, М. Хайдеггер, К. Ясперс та ін.).

Слід констатувати, що за досить широкого звернення до вивчення тривожності науковці не мають єдиної позиції щодо її функцій, чинників, механізмів, підходів до визначення та тлумачення цього феномена й зокрема в контексті професійної діяльності особистості.

Терміном «професійна тривожність» оперують Н. Є. Гульчевська, І. В. Золотаренко, Е. М. Набат, О. І. Погорелова, Г. М. Прихожан та ін. Проте дослідження ролі тривожності у професійному становленні та професіоналізації практичного психолога практично відсутні, цей феномен розглядається принагідно, у контексті інших особистісних якостей психолога, які мають вплив на професійну адаптацію (І. І. Бондаренко, В. Є. Медведєва, В. М. Переверзєва й ін.).

Незважаючи на досить «молодий вік» професії практичного психолога в Україні, сучасне суспільство все частіше висуває суворі вимоги щодо високого рівня професіоналізму фахівця цієї сфери (І. І. Бондаренко, О. Ф. Бондаренко, С. Д. Максименко, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, Ю. О. Приходько, М. С. Пряжніков, Н. В. Чепелева, Н. Ф. Шевченко й ін.). Саме тому адаптація до професійної діяльності в практичного психолога повинна відбуватися якнайшвидше.

Адаптація та її складові широко вивчаються щодо різних вікових категорій і видів діяльності, однак дезадаптації приділяється порівняно мало уваги: найбільше дослідників вивчають шкільну дезадаптацію (О. Ю. Борисова, І. С. Булах, Л. В. Дзюбко, В. Є. Каган, А. Є. Личко, В. Є. Приходько, А. О. Реан, С. І. Сабанадзе, М. І. Тіхонова та ін.), менше – дезадаптацію студентів-першокурсників (Л. В. Литвинова, С. В. Смирнова та ін.) і професійну дезадаптацію вчителів (Р. Ф. Іхсанов, С. М. Кулик, А. В. Осницький та ін.), а також окремі аспекти дезадаптації практичних психологів (Л. І. Маркова, Н. І. Пов'якель, А. Ф. Федоренко, Н. В. Чепелева та ін.).

Соціальна й практична значущість, а також недостатня наукова розробленість означеної проблеми зумовила вибір теми дисертаційного дослідження *«Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження входить до плану науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Тема дисертації затверджена Вченою радою Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 5 від 29.11.2007 р.) та погоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук України (протокол № 7 від 30.09.2008 р.).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити психологічні особливості тривожності як чинника дезадаптації практичних психологів-початківців, розробити й апробувати систему психологічного супроводу розвитку вмінь регулювання підвищеної тривожності та трансформації її деструктивності в психологів-початківців.

Для досягнення поставленої мети висунуто такі **завдання**:

1. Визначити теоретичні засади й підходи до вивчення тривожності як чинника дезадаптації в психологів-практиків у психологічній літературі.

2. Вивчити систему критеріїв діагностування тривожності та виявити особливості її видів, специфіку проявів і наслідків тривожності практичних психологів-початківців у системі підготовки у ВНЗ.

3. Дослідити особливості дезадаптації в практичних психологів-початківців, її структурні компоненти й установити взаємозв'язок дезадаптації з тривожністю.

4. Обґрунтувати, розробити й апробувати систему психологічного супроводу, спрямованого на розвиток умінь регулювання рівня та трансформації деструктивної спрямованості тривожності як чинника дезадаптації практичних психологів-початківців і дослідити її ефективність.

**Об'єктом дослідження** є тривожність як психологічний феномен і чинник дезадаптації.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості тривожності як чинника дезадаптації практичних психологів-початківців.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження висунуто **припущення**: у період навчання у ВНЗ та під час адаптації до професії в практичного психолога активізується деструктивна тривожність, що виступає чинником дезадаптації, зокрема у вирішенні професійно-психологічних завдань; означена тривожність переважно поєднує ситуативну та особистісну тривожність, а також як вторинну – професійну тривожність, які мають деструктивну спрямованість. Деструктивна тривожність може бути перетворена в конструктивну за умов упровадження системи психологічного супроводу, що зумовлює усвідомлення психологом-початківцем факту, змісту, причин виникнення тривожності як чинника дезадаптації та оволодіння знаннями, уміннями й навичками її регулювання.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і перевірки припущення створено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу методів: *загальнонаукових і теоретичних* (аналіз, синтез, узагальнення психологічної та психолого-педагогічної літератури з визначеної теми дослідження), *емпіричних* (тестування, анкетування, індивідуальні та групові бесіди, психолого-педагогічний експеримент: констатувальний і формувальний).

У роботі застосовано комплекс психодіагностичних методик: *блок «Психодіагностика тривожності різних видів»*: методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна, «Діагностика професійної тривожності педагогів» Г. М. Прихожан, проєктивна методика «Незавершені речення»; *блок «Психодіагностика дезадаптації та її проявів»* – методика «Професійна дезадаптація» О. М. Родіної в адаптації М. А. Дмитрієвої, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда (дорослий варіант), методика «Особистісна агресивність і конфліктність» Є. П. Ільїна та П. А. Ковальова, опитувальник «Діагностика комунікативно-характерологічних тенденцій» Т. Лірі, методика «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» В. В. Бойка.

Надійність і вірогідність отриманих даних забезпечується використанням взаємодоповнювальних емпіричних методів, репрезентативністю вибірки (загальний обсяг – 273 респонденти), застосуванням загальноприйнятих методів статистичного аналізу, що дозволяють визначити достовірність установлених закономірностей (кореляційний, регресійний, кластерний та дисперсійний аналіз). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою персонального комп'ютера на базі пакетів статистичних програм StatPlus 2008, SPSS 11.0.1.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота виконувалася

на базі Криворізького державного педагогічного університету, Криворізького філіалу МАУП, Криворізького факультету Запорізького національного університету, Криворізького міського методоб'єднання шкільних психологів, Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

**Наукова новизна і теоретичне значення отриманих результатів** полягають у тому, що:

– *уперше* розглянуто й досліджено тривожність різних видів у практичних психологів-початківців і доведено, що підвищена деструктивна тривожність виступає чинником їх дезадаптації; визначено групи чинників професійної тривожності (зовнішні та внутрішні) у діяльності психологів-практиків; з'ясовано роль і місце тривожності у професійному становленні в період ранньої та середньої дорослості; визначено й охарактеризовано особистісні профілі адаптованих і дезадапованих психологів-початківців з урахуванням рівня тривожності, розроблено психологічну структуру дезадаптації (психосоматична, мотиваційна, емоційно-вольова, когнітивна, характерологічна, поведінкова підструктури) створено й упроваджено програму психологічного супроводу розвитку вмінь регулювання підвищеної тривожності в психологів-початківців;

– *розширено й доповнено* уявлення про зміст і сутність професійної тривожності, про особливості проявів дезадаптації в період ранньої та середньої дорослості, уточнено чинники, характеристики дезадаптації та її окремих структурних компонентів у психологів-початківців; уявлення про можливості регулювання та трансформації тривожності різних видів з деструктивної на конструктивну в практичних психологів-початківців; уточнено методику діагностики професійної тривожності в психологів-практиків;

– *набуло подальшого розвитку* уявлення про деструктивну тривожність, особливості тривожної особистості та конкретизовано прояви окремих структурних компонентів дезадаптації практичних психологів.

**Практична значущість** полягає в тому, що дібрано комплект діагностичних методик, спрямованих на дослідження професійної тривожності в діяльності практичного психолога та вивчення її чинників, створено та апробовано систему психологічного супроводу розвитку вмінь регулювання й трансформації деструктивної підвищеної тривожності, яка проявляється у професійно значущих ситуаціях. Результати дослідження можуть бути використані керівниками методичних об'єднань психологів при розробці змісту «Школи молодого психолога», при розробці змісту супервізії в підготовці практичних психологів, а також викладачами ВНЗ у змісті навчальних дисциплін з підготовки практичних психологів «Психологія професіоналізму», «Основи психологічного консультування та психокорекції», спецкурсів «Психологія професійної тривожності», «Психологія дезадаптації».

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* автором у навчально-виховний процес підготовки практичних психологів у Криворізькому державному педагогічному університеті (довідка № 29-214 від 12.05.2010 р.); у роботу Криворізького міського методоб'єднання шкільних психологів (довідка № 705 від 13.05.2010 р.), Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/1123 від 17.05.2010 р.).

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення й висновки роботи доповідалися, обговорювалися й отримали схвалення на Першій та Другій Міжнародній науково-практичній конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 2007, 2009), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми практичної психології» (Севастополь, 2008), Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія ХХІ століття: методологічні основи роботи психолога» (Санкт-Петербург, 2009), V Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Психологія ХХІ століття» (Санкт-Петербург, 2009), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2010), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності» (Дніпропетровськ, 2008), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми духовного оновлення особистості в трансформаційний період» (Кривий Ріг, 2010), Криворізькій міській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми практичної психології в закладах освіти»

(Кривий Ріг, 2010), засіданнях кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління НПУ імені М. П. Драгоманова (Київ, 2008–2010), звітних наукових конференціях аспірантів НПУ імені М. П. Драгоманова (Київ, 2008–2010), Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, 2006–2010).

**Публікації.** Зміст і результати дисертаційного дослідження відображено в 12 одноосібних публікаціях, з яких: 5 статей у наукових фахових виданнях, затверджених переліком ВАК України; 1 – у колективній монографії, 6 – у збірниках наукових праць і матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура дисертації.** Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел з 280 найменувань (16 іноземними мовами) і 13 додатків на 36 сторінках, містить 17 таблиць і 25 рисунків, викладена на 249 сторінках. Обсяг основного тексту – 182 сторінки.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертації, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, сформульовано припущення, указано методи та експериментальну базу, висвітлено наукову новизну, теоретичну та практичну значущість роботи, а також наведено дані про впровадження, апробацію, публікації та структуру дисертації.

У першому розділі «**Теоретичні засади вивчення тривожності як чинника дезадаптації у практичних психологів-початківців**» презентовано теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної психологічної літератури з проблеми дослідження; описано основні теоретико-методологічні підходи до вивчення тривожності, охарактеризовано її види та прояви; визначено місце тривожності та її вплив на професійну діяльність в системі «людина-людина», особливості професіоналізації практичних психологів та окремі причини виникнення професійної тривожності; розглядаються особливості дезадаптації на етапі професійного становлення особистості, її види та особливості появи.

Методологічними та теоретичними засадами дослідження з визначеної проблеми є не тільки фундаментальні науково-психологічні принципи детермінізму та розвитку психіки в діяльності, положення про становлення та розвиток особистості (Л. Ф. Бурлачук, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. П. Москалець, Л. Е. Орбан-Лембрик, А. В. Петровський, С. Л. Рубінштейн, М. В. Савчин та ін.), а й спеціальні дослідження, присвячені вивченню тривожності та дезадаптації як психологічних феноменів. Зазначено, що в сучасній психологічній літературі й досі триває дискусія навколо проблеми розмежування понять «тривога» і «тривожність», спроби вирішити яку здійснювали вітчизняні та зарубіжні психологи В. М. Астапов, І. В. Вачков, А. В. Мікляєва, Р. Мей, Г. М. Прихожан, Ч. Спілбергер та ін.

У результаті порівняльного аналізу наукових підходів до визначення тривожності виявлено такі основні: диференційний, оснований на розгляді її як емоційного стану та особистісної властивості (С. Д. Алашеев, Є. К. Лютова, Я. М. Омельченко, Г. М. Прихожан, С. О. Ставицька та ін.), і функціональний, з акцентом на функціях тривоги і тривожності (В. М. Астапов, Е. М. Набат та ін.). Зарубіжні дослідження тривожності представлені переважно в межах парадигмальних напрямків: психоаналітичного (Д. Айке, О. Ранк, З. Фрейд, К. Хорні та ін.), біхевіористичного (О. Маурер, Н. Міллер, Дж. Уотсон та ін.), когнітивного (Дж. Келлі), гуманістичного (Р. Мей, К. Роджерс та ін.), екзистенціального (Д. Бьюдженталь, С. Мадді та ін.) тощо.

Розрізняючи в більшості випадків тривожність як емоційний стан та особистісну властивість, дослідники в науковій літературі пропонують й інші класифікації її видів: за адекватністю появи, за ступенем прояву, за впливом на діяльність і здоров'я, за поширеністю впливу (Л. І. Божович, Н. Є. Гульчевська, Б. І. Кочубей, Г. М. Прихожан, Т. Л. Шабанова та ін.).

У роботі термін «особистісна тривожність» розглядається на основі поєднання диференційного та функціонального підходів як стійке особистісне утворення, що включає фізіологічний, емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти, характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні або уявні небезпеки, може виконувати конструктивну або деструктивну функцію.

Установлено, що тривожні особистості мають певні особливості на емоційному (Т. Ю. Артюхова, Г. М. Прихожан), когнітивному (Л. В. Бороздіна, Ю. М. Забродін, М. С. Жамкоцьян, Н. Б. Пасинкова, Р. Раджуназан, М. Т. Фам, В. М. Чернобровкін та ін.), характерологічному (М. Д. Левітов, О. Г. Мельниченко та ін.), поведінковому (М. Д. Левітов, О. Г. Мельниченко, Г. М. Прихожан та ін.) рівнях і найбільш успішно діють в стандартних умовах.

У дослідженнях Н. Є. Гульчевської, І. В. Золотаренко, Л. М. Мітіної, О. І. Погорєлової, Ю. Л. Ханіна та ін. визначається, що професійна тривожність – властивість особистості, яка з'являється на етапі професіоналізації особистості, проявляється в конкретних ситуаціях у вигляді інтенсивних переживань тривоги, безпосередньо пов'язаних з професійним становленням, і може існувати як тимчасово, так і протягом усього професійного життя суб'єкта. Тривожність у професійній діяльності може виконувати як конструктивну, так і деструктивну роль, з перевагою останньої. Деструктивна тривожність відіграє негативну функцію, здатна призводити до появи деструктивних наслідків для здоров'я та діяльності особистості, зокрема до дезадаптації.

Серед психологічних чинників виникнення тривожності в психологів-початківців науковці відзначають наявність внутрішньоособистісних конфліктів, зовнішню професійну мотивацію, недостатню підготовку, міфологізацію професії психолога, несприятливі умови діяльності тощо (Г. В. Залевський, О. Г. Макаров, В. Є. Медведєва, В. М. Просєкова та ін.).

Наголошуємо, що в психолого-педагогічній діяльності більшість ситуацій є нестандартними, важко передбачуваними, особливо в діяльності практичних психологів, тому досить важливо фахівцю-початківцю вміти долати деструктивні тривожні прояви, які можуть призводити до дезадаптації, зокрема, і професійної.

Огляд наукової літератури дозволив виявити 4 загальні напрямки аналізу феномена дезадаптації:

- опис її чинників: І. С. Булах, Г. А. Власова, Н. В. Гузяєва, Р. Ф. Ісханов, Н. В. Ключєва, Н. І. Пов'якель, Л. В. Скрипко, В. Я. Тернополь, А. Ф. Федоренко та ін.;

- характеристика психологічних механізмів: Ф. Б. Березин, І. А. Коробейніков, Л. В. Литвинова, Н. В. Нечаєва та ін.;

- аналіз типових проявів: Н. Є. Завацька, Р. Ф. Ісханов, Л. І. Маркова, Н. І. Пов'якель, А. В. Осницький, О. Р. Охременко та ін.;

- опис психологічних засобів корекції дезадаптації: Н. В. Гузяєва, Л. С. Іванова, Т. Д. Молодцова, В. Є. Приходько, А. Ф. Федоренко та ін.

Теоретичний аналіз дозволив систематизувати класифікації підходів до визначення явища дезадаптації (С. О. Белічева, Т. П. Вельчинська, І. В. Вострокнутов, Л. С. Іванова, В. Є. Каган, В. Є. Приходько, А. О. Реан та ін.), а також уявлення про типи та види дезадаптації (Н. В. Гузяєва, Н. Є. Завацька, А. А. Налчаджян та ін.).

У контексті теми дисертаційного дослідження дезадаптація у вирішенні професійно-психологічних завдань розглядається як ситуативний стан, що виникає під впливом нових незвичних подразників в умовах розв'язання професійних завдань, який сигналізує про порушення рівноваги між вимогами професійного середовища та психічною діяльністю.

Констатовано соціальні та особистісні чинники професійної дезадаптації практичних психологів, які вивчали І. І. Бондаренко, Т. В. Вєтер, Р. П. Єфімкіна, В. Ф. Жукова, Т. О. Ільїна, Р. Ф. Ісханов, Л. М. Карамушка, Н. В. Ключєва, М. М. Крутцова, Л. І. Макарова, Д. Міллер, Н. І. Пов'якель, П. Н. Прудков, Д. Робертс, О. М. Родіна, Н. В. Самоукіна, Л. В. Скрипко, А. Ф. Федоренко, Н. А. Хаймовська та ін.

Дослідження у вітчизняній та російській психології показують, що більшість психологів, зокрема М. В. Вострокнутов, І. А. Коробейніков, Н. Г. Лусканова, С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова, вважають, що особистісна тривожність може виступати чинником дезадаптації, але Є. С. Балабанова, І. О. Георгієва, В. В. Грищенко зазначають, що ситуативна тривожність водночас може бути як симптомом, так і наслідком дезадаптації. Крім того, є думки окремих науковців стосовно того, що й особистісна тривожність може виступати симптомом дезадаптації (О. С. Войнова, А. М. Кузнецов та ін.).

Теоретичний аналіз проблеми показав необхідність вивчення особливостей тривожності як

чинника дезадаптації в практичних психологів-початківців. Виходячи з цього, а також з мети, припущення, поставлених завдань визначено основні напрямки експериментального дослідження.

У другому розділі «**Психологічні особливості тривожності практичних психологів-початківців як чинника їх дезадаптації**» подано концептуально-методичні основи дослідження, методику дослідження, визначено критерії діагностики структурних компонентів дезадаптації, здійснено психологічний аналіз результатів констатувального експерименту, у ході якого вивчалися психологічні особливості, види та прояви тривожності в практичних психологів-початківців як чинника дезадаптації, з'ясовано її структурні компоненти.

Дослідно-експериментальна робота виконувалася впродовж 2006–2009 рр. і охопила 273 респондентів віком 21–45 років, серед яких шкільні психологи зі стажем роботи до 3 років м. Кривого Рогу, студенти випускних курсів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Криворізького державного педагогічного університету, Криворізького філіалу МАУП, студенти другої вищої освіти Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Криворізького філіалу Запорізького національного університету. Крім того, у дослідженні взяли участь 76 вчителів шкіл м. Кривого Рогу, які були опитані щодо передумов появи професійної тривожності в шкільних психологів.

У результаті сформовано 2 типи експериментальних груп:

– психологи-початківці, які займаються професійною діяльністю, зі стажем роботи до 3 років (128 осіб): Експ. гр. 1 – працюючі студенти-випускники першої вищої освіти, Експ. гр. 2 – працюючі студенти другої вищої освіти; Експ. гр. 3 – шкільні психологи із завершеною освітою;

– студенти випускних курсів з різним змістом психологічної освіти (145 осіб): Експ. гр. 4 – студенти-випускники за спеціальністю «Практична психологія»; Експ. гр. 5 – студенти-випускники з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» спеціальностей «Біологія та практична психологія», «Українська мова та література і практична психологія».

Тривожність та її види вивчалися за допомогою спеціально дібраного комплексу психодіагностичних методик, призначення яких відповідає висунутому припущенню. За допомогою першого блоку діагностичного комплексу досліджувалися різні види тривожності психологів-початківців.

Згідно з результатами діагностики за методикою Ч. Спілбергера найбільш *особистісно тривожними* серед працюючих психологів-початківців є працюючі студенти-випускники першої вищої освіти (61,54 % показали високий рівень) та шкільні психологи (58,1 %). Тоді як серед психологів-початківців з різним змістом освіти найтривожнішими є студенти-випускники з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» (60,8 %) (рис. 1).

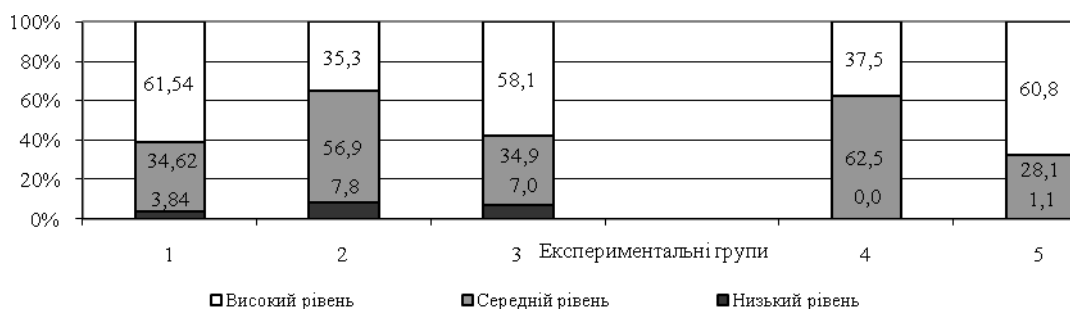


Рис. 1. Рівні особистісної тривожності практичних психологів-початківців (у відсотках, за методикою Ч. Спілбергера)

Діагностика *професійної тривожності* за методикою Г. М. Прихожан показала, що найтривожнішими є шкільні психологи (34,88 % – високий рівень та 11,63 % – підвищений рівень), працюючі студенти-випускники першої вищої освіти (26,92 % та 7,69 % відповідно), а найменш тривожними є працюючі студенти другої вищої освіти (17,65 % та 5,88 % відповідно), що зумовлено особливостями отримання вищої освіти і поєднанням учбової та професійної діяльності.

Результати діагностики особистісної та професійної тривожності в різних



експериментальних групах показали необхідність застосування двофакторного дисперсійного аналізу ANOVA для виявлення чинників, що впливають на тривожність, а також установлення значущих відмінностей між групами. У ході аналізу визначено, що на особистісну тривожність психологів-практиків впливає чинник «Тип психологічної освіти» і не має впливу чинник «Праця». Це свідчить, що на особистісну тривожність психологів-початківців впливає різний зміст та первинність психологічної освіти (перша вища – основна спеціальність, додаткова спеціалізація; друга вища) незалежно від залученості до професійної діяльності. За допомогою критерію Шеффе встановлено, що практичні психологи з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» відрізняються за рівнем особистісної тривожності від практичних психологів основної спеціальності «Практична психологія» і другої вищої освіти на рівні значущості  $p \leq 0,01$ . В двох останніх зазначених групах наявна лише тенденція відмінностей, не підтверджена статистично.

Для професійної тривожності результати двофакторного дисперсійного аналізу ANOVA показали, що означений вид тривожності також залежить від чинника «Тип психологічної освіти», тоді як чинник «Вік» не має подібного впливу. Таким чином, на професійну тривожність психологів-початківців буде впливати тип отриманої психологічної освіти незалежно від їх віку. Група психологів-практиків з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» має статистично достовірні відмінності з групою з основною спеціальністю «Практична психологія» та групою другої вищої освіти на рівні значущості  $p \leq 0,01$  і  $p \leq 0,05$  відповідно (критерій Шеффе). Тривожність в групі з додатковою психологічною спеціалізацією часто пов'язана з конфліктом між професійними та особистісними установками, невизначеністю щодо власної професійної позиції через одночасне опанування різних спеціальностей. Тенденція відмінностей у характеристиках професійної тривожності останніх двох груп не підтверджена.

У результаті аналізу отриманих даних за допомогою діагностичного комплексу першого блоку виявлено основні суб'єктивні та об'єктивні труднощі, які виникають у практичного психолога-початківця й можуть викликати тривожність. Указані труднощі розташовані за зменшенням значущості для більшості фахівців: *об'єктивні труднощі* (відсутність кабінету; недостатність або ж відсутність методичного забезпечення; відсутність фінансування; відсутність наставника; байдужість колег-педагогів тощо), *суб'єктивні труднощі* (ведення документації; проблеми у взаємодії з адміністрацією; відсутність практичних навичок, проблеми в застосуванні теоретичних знань у практичній діяльності; недостатність знань про обсяг власних обов'язків, планування роботи шкільного психолога, розробку психокорекційних програм, проведення психоконсультативної роботи; відсутність швидких результатів власної діяльності; брак часу тощо). Доведено, що професійна тривожність має достовірно значущий зв'язок ( $r_{\text{емп.}} = 0,43$  при  $r_{\text{крит.}} = 0,31$  для  $p \leq 0,05$ ) з протиріччями в поглядах психологів та адміністрації на пріоритетність напрямків роботи психолога. Установлено, що близько третини опитаних вчителів висувають шкільному психологу зависокі вимоги, яким він не здатен відповідати, оскільки вони знаходяться поза межами його посадових обов'язків і професійних можливостей, 10,5 % педагогів вважають роботу психолога неефективною.

Результати, отримані на основі використання методик першого діагностичного блоку, дозволили визначити та описати групи професійних ситуацій, у яких найвірогіднішим є виникнення тривожності в психологів-початківців: ситуації, які виникають у ході індивідуальної роботи з клієнтом; ситуації, які виникають у ході роботи з групою; ситуації, пов'язані з міжособистісною взаємодією психолога з адміністрацією, учителями, колегами, батьками; ситуації, пов'язані з регуляцією власних негативних станів.

Таким чином, більшість труднощів у професійній діяльності психологів-початківців, які виникають протягом перших 3 років роботи, є суб'єктивними, що вказує на можливість їх усунення ще під час навчання у ВНЗ, у ході проведення занять зі спеціально розроблених курсів, оскільки окремі труднощі можуть сприяти появі як конструктивної, так і деструктивної тривожності.

За допомогою методики А. М. Дмитрієвої встановлено, що в групах працюючих психологів-початківців найбільш професійно дезадаптованими є працюючі студенти-випускники першої вищої освіти (високий рівень – 12,9 %, виражений – 41,8 %, помірний – 19,4 %). Студенти другої

вищої освіти отримують психологічну освіту як надбудову над вже існуючою, крім того, маючи певні досягнення у професійній сфері за першою спеціальністю, з різних причин вимушені розпочинати все спочатку. У результаті студенти другої вищої освіти демонструють дещо вищі показники дезадаптації, ніж шкільні психологи (високий рівень – 7 % та 6,6 %, виражений рівень – 35,3 % та 23,9 %, помірний рівень – 15,7 % та 10,8 % відповідно).

На основі положень наукової школи професора Н. І. Пов'якель визначено структуру дезадаптації із психосоматичною, мотиваційною, емоційно-вольовою, когнітивною, характерологічною та поведінковою підструктурами й використано її на констатувальному етапі дослідження з метою виявлення зв'язків між особистісною і професійною тривожністю та проявами дезадаптації в практичних психологів-початківців. Кореляційний аналіз цих показників, отриманих за допомогою психодіагностичного комплексу другого блоку при використанні коефіцієнта Ч. Спірмена, дозволив констатувати, що особистісна тривожність має статистично значущі кореляційні зв'язки на рівні значущості 0,05–0,001 з проявами таких підструктур дезадаптації:

- психосоматична підструктура: з утомою (0,8), погіршенням самопочуття (0,74), соматовегетативними порушеннями (0,69), дисгармонією циклу «сон-бадьорість» (0,47);
- мотиваційна підструктура: зі зниженням мотивації до діяльності (0,46);
- емоційно-вольова підструктура: з емоційним дискомфортом (0,71), емоційними зрушеннями (0,68), аутоагресією (0,44), неприйняттям себе (0,46) та інших (0,53), задоволеністю особистості агресією (0,35);
- когнітивна підструктура: з погіршенням функціонування пам'яті, уваги (0,45);
- характерологічна підструктура: з образливістю (0,53), запальністю (0,49), скептицизмом (0,46), підозрілістю (0,33);
- поведінкова підструктура: з конфліктністю (0,63), зниженням загальної активності (0,56), спонтанністю агресії (0,52), погіршенням соціальної взаємодії (0,48), поступливістю (0,42), залежністю від інших (0,4), домінуванням (–0,37), агресією, наступальністю, анонімною агресією (0,29), провокацією агресії (0,24), впевненістю у собі (–0,24), консерватизмом (0,24).

Отримані результати кореляційного аналізу визначають наявність статистично значущих кореляцій професійної тривожності з такими компонентами дезадаптації на рівні значущості 0,05–0,001:

- психосоматична підструктура: з утомою (0,62), погіршенням самопочуття (0,61), соматовегетативними порушеннями (0,32);
- мотиваційна підструктура: зі зниженням мотивації до діяльності (0,45);
- емоційно-вольова підструктура: з емоційним дискомфортом (0,62), неприйняттям себе (0,47) та інших (0,47), емоційними зрушеннями (0,45);
- когнітивна підструктура: з погіршенням функціонування пам'яті та уваги (0,49);
- характерологічна підструктура: із запальністю (0,45), поступливістю (0,34), підозрілістю (0,33), образливістю (0,32), скептицизмом (0,3), чуйністю (–0,3);
- поведінкова підструктура: зі зниженням загальної активності (0,56), підпорядкованістю (0,43), ескапізмом (0,39), ритуалізацією агресії (0,34), нездатністю гальмувати агресію (–0,34), конфліктністю (0,32).

Отже, особистісна і професійна тривожність впливають на всі підструктури дезадаптації практичних психологів-початківців.

Використання регресійного аналізу дозволило встановити детермінованість дезадаптованості особистості та професійної дезадаптації особистісною тривожністю. Таким чином, зниження рівня дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань буде відбуватися за рахунок зниження показників особистісної тривожності, оскільки остання виступає одним з її чинників.

Доведено, що особистісна тривожність виступає чинником дезадаптації, тому за допомогою кластерного аналізу було встановлено існування чотирьох особистісних профілів психологів-початківців, зумовлених особливостями проявів і взаємозв'язку особистісної тривожності та професійної дезадаптації (рис. 2).

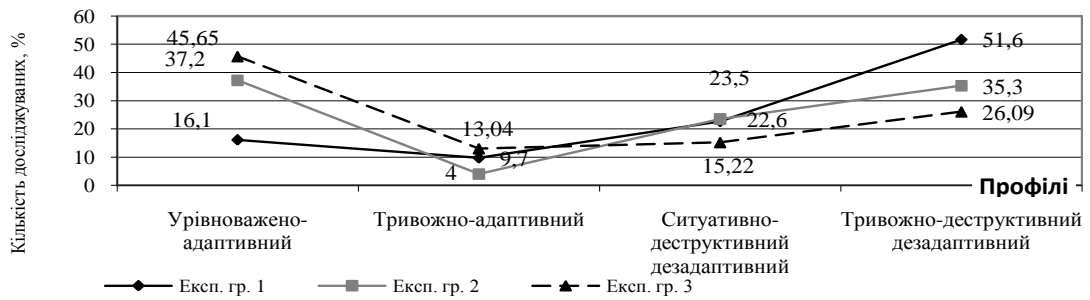


Рис. 2. Особистісні профілі адаптованих та дезадаптованих працюючих психологів-початківців з урахуванням рівня тривожності (у відсотках)

Установлено характеристики профілів: *урівноважено-адаптивний* – особистість адаптована до професійної діяльності, тривожність відсутня; *тривожно-адаптивний* – особистість адаптована до професійної діяльності, незважаючи на високий рівень тривожності, яка виконує конструктивну функцію; *ситуативно-деструктивний дезадаптивний* – особистість дезадаптована у професійній діяльності, але компоненти дезадаптації проявляються ситуативно, наявний нормальний рівень тривожності, *тривожно-деструктивно дезадаптивний* – особистість дезадаптована у професійній діяльності, компоненти дезадаптації проявляються досить часто, наявний високий рівень тривожності, яка виконує деструктивну функцію.

Таким чином, для значного відсотка практичних психологів-початківців усіх експериментальних груп особистісна тривожність виступає чинником дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань і виконує деструктивну функцію.

Результати констатувального експерименту дозволяють стверджувати, що тривожність є одним з провідних чинників дезадаптації в практичних психологів-початківців. Таким чином, існує необхідність створення системи психологічного супроводу, що сприятиме розвитку вмій регуляції та трансформації деструктивних впливів тривожності.

У третьому розділі «**Психологічний супровід розвитку умій регулювання підвищеної тривожності як чинника дезадаптації практичних психологів-початківців**» обґрунтовано й подано методика, зміст і основні результати формульованого експерименту. Конкретизовано мету формульованої частини дослідження – створення й упровадження системи психологічного супроводу, спрямованої на розвиток умій регулювання тривожності як чинника дезадаптації психологів-початківців, аналіз результатів її застосування.

Упровадження розробленої «Програми психологічного супроводу розвитку умій регулювання підвищеної тривожності у психологів-початківців» здійснювалося на основі застосування вже визначених у психологічній літературі основних розвивальних і психокорекційних психотехнологій в авторському поєднанні. Програма розрахована на 60 годин і складається з 3 блоків: 1) лекційно-інформативного, розрахованого на 3 заняття (6 год.); 2) розвивально-психокорекційного – на 12 занять (30 год.); 3) закріплювально-самостійного й контрольного – на 24 години самостійної роботи та її контролю.

На цьому етапі дослідження визначено 3 експериментальні та 3 контрольні групи (по 23 особи), склад яких сформований за допомогою використання блоків психодіагностичних методик констатувального експерименту. Така кількість експериментальних груп зумовлена виявленими на завершальному етапі констатувального експерименту статистично достовірними відмінностями в характеристиках тривожності в різних групах психологів-початківців. Першу та другу експериментальні групи створено на основі груп студентів-психологів різного змісту освіти, зокрема студентів випускних курсів з основною спеціальністю «Практична психологія» (Експ. гр. 1) та студентів з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» (Експ. гр. 2). До третьої експериментальної групи (Експ. гр. 3) увійшли працюючі шкільні психологи м. Кривого Рогу зі стажем роботи до 3 років, переважно тривожно-адаптивного, ситуативно-деструктивного дезадаптивного та тривожно-деструктивного дезадаптивного профілів. Система занять з третьою групою реалізовувалася в межах роботи «Школи молодого психолога» (м. Кривий Ріг).

Розроблена програма в межах розвивально-психокорекційного та закріплювально-самостійного блоків передбачала роботу над 4 рівнями (фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому) прояву тривожності в структурі особистості психологів-початківців за допомогою таких структурних компонентів: 1) блок розвитку навичок емоційно-сугестивного тренування, зняття нервово-м'язового напруження; 2) блок розвитку вмій і навичок емоційної регуляції; 3) блок подолання когнітивних викривлень і раціоналізації; 4) блок ефективних поведінкових стратегій у тривожних ситуаціях.

Регулювання тривожності в психологів-початківців відбувалося з урахуванням надбань вже існуючих способів і прийомів її подолання, зокрема ситуаційно-рольових, ділових ігор, психотерапевтичних прийомів, групового обговорення тощо. Розроблений розвивально-психокорекційний тренінг у межах програми психологічного супроводу як одна з психотехнологій щодо можливостей зниження тривожності є з одного боку тренінгом особистісного зростання, оскільки учасники отримують можливість навчитися регуляції рівня тривожності, а з іншого боку – тренінгом професійного зростання, оскільки, навчаючись управляти власними емоційними проявами, учасники тренінгу водночас учаться застосовувати отримані знання, уміння й навички щодо інших людей.

У результаті застосування розробленої програми зафіксовано статистично достовірне зниження високого рівня тривожності в експериментальних групах і збільшення середнього рівня (табл. 1).

Таблиця 1

Показники коефіцієнта Стьюдента в експериментальних і контрольних групах для особистісної та професійної тривожності (за методиками Ч. Спілбергера та Г. М. Прихожан)

Види груп практичних психологів-початківців	Критерії	Показники експ. груп					Показники контр. груп				
		Середн. арифм.	Дисперсія	Середн. арифм.	Дисперсія	Стьюдента, рівень знач.	Середн. арифм.	Дисперсія	Середн. арифм.	Дисперсія	Стьюдента, рівень знач.
		До форм. експ.	Після форм. експ.	До форм. експ.	Після форм. експ.						
Студенти-випускники за спеціальністю «Практ. психологія»	ОТ*	44,13	48,57	40,87	37,48	3,3	44,04	42,77	43,57	49,26	0,95
Студенти-випускники з додат. спеціалізацією «Практ. психологія»	ОТ*	49,04	65,59	46,61	51,61	3,49	46,83	75,97	47,61	72,79	1,28
Шкільні психологи	ОТ*	45,3	94,22	41,96	62,68	3,26	45,04	75,5	45,61	63,16	0,4
	ПТ**	63,43	293,7	58,43	242,2	4,87	62,78	241,9	61,17	274,1	1,42

Примітки: \*ОТ – особистісна тривожність, \*\*ПТ – професійна тривожність.

В Експ. гр. 1 зменшилася кількість студентів з високим рівнем тривожності з 39,13 % до 17,39 %, а із середнім рівнем зросла з 60,87 % до 78,26 %. Після формувального впливу з'явилися досліджувані з низьким рівнем тривожності (4,35 %). Порівняння результатів свідчить про наявність статистично достовірних змін в Експ. гр. 1 ( $t_{теор.} = 2,82$ ,  $t_{емп.} = 3,3$  при  $p \leq 0,01$ ), тоді як в Контр. гр. 1 подібні зміни відсутні ( $t_{теор.} = 2,82$ ,  $t_{емп.} = 0,95$  при  $p \leq 0,01$ ).

В Експ. гр. 2, яка відзначалася вищим, порівняно з іншими групами, рівнем тривожності, після застосування програми психологічного супроводу зменшилася кількість студентів з високим рівнем з 60,87 % до 39,13 %, на 17,4 % зросла кількість осіб із середнім рівнем (з 39,13 % до 56,52 %), з'явилося 4,35 % осіб з низьким рівнем. Зміни характеристик тривожності в Експ. гр. 2 є статистично значущими ( $t_{теор.} = 2,82$ ,  $t_{емп.} = 3,49$  при  $p \leq 0,01$ ), а в Контр. гр. 2 – ні ( $t_{теор.} = 2,82$ ,  $t_{емп.} = 1,28$  при  $p \leq 0,01$ ).

Експ. гр. 3, сформована зі шкільних психологів-початківців, продемонструвала зменшення кількості осіб з високим рівнем особистісної тривожності від 47,825 % до 30,43 %, збільшення

кількості осіб із середнім (від 47,825 % до 60,87 %) та низьким (від 4,35 % до 8,7 %) рівнями. Зміни характеристик тривожності в Експ. гр. 3 статистично значущі ( $t_{\text{теор.}} = 2,82$ ,  $t_{\text{емп.}} = 3,26$  при  $p \leq 0,01$ ), а в Контр. гр. 3 характеристики не зазнали достовірних змін ( $t_{\text{теор.}} = 2,82$ ,  $t_{\text{емп.}} = 0,4$  при  $p \leq 0,01$ ).

Аналіз динаміки змін професійної тривожності показав існування статистично достовірних відмінностей ( $t_{\text{теор.}} = 2,82$ ,  $t_{\text{емп.}} = 4,87$  при  $p \leq 0,01$ ) в експериментальній групі шкільних психологів, у контрольній таких змін не виявлено ( $t_{\text{теор.}} = 2,82$ ,  $t_{\text{емп.}} = 1,42$  при  $p \leq 0,01$ ). В Експ. гр. 3 відбулося зниження високого та підвищеного рівня професійної тривожності з 13,04 % до 4,35 % і з 39,13 % до 21,74 % відповідно. Зросла кількість шкільних психологів, у яких спостерігався або нормальний рівень тривожності (з 43,48 % до 60,87 %), або її відсутність (з 4,35 % до 13,04 %).

Визначено наявність змін в особистісних профілях психологів-початківців в контексті конструктивності та деструктивності тривожності (рис. 3). В Експ. гр. 3 спостерігається позитивна динаміка зменшення кількості осіб тривожно-деструктивного дезадаптивного (з 30,43 % до 8,7 %) і ситуативно-деструктивного дезадаптивного (з 17,40 % до 13,04 %) профілів, а також збільшення кількості осіб тривожно-адаптивного (з 13,04 % до 21,74 %) і врівноважено-адаптивного (з 39,13 % до 56,52 %) профілів.

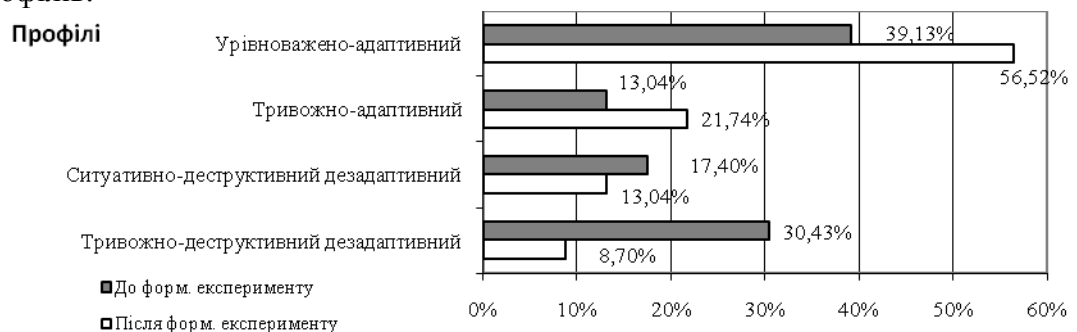


Рис. 3. Динаміка змін в особистісних профілях адаптованих і дезадаптованих працюючих психологів (Експ. гр. 3) з урахуванням рівня тривожності (у %)

Перевірка достовірності результатів здійснювалася за допомогою  $t$ -критерію Ст'юдента, у результаті чого в Експ. гр. 3 виявлено статистично достовірні зміни ( $t_{\text{теор.}} = 2,82$ ,  $t_{\text{емп.}} = 3,56$  при  $p \leq 0,01$ ) в особистісних профілях психологів-початківців, зумовлені особистісною тривожністю та професійною дезадаптацією, у Контр. гр. 3 подібні зміни незначущі ( $t_{\text{теор.}} = 2,82$ ,  $t_{\text{емп.}} = 1,35$  при  $p \leq 0,01$ ).

Методи і прийоми, використані у формувальній частині дослідження, ефективно вплинули на зниження рівня тривожності, на трансформацію її деструктивності та, як наслідок, на адаптаційні можливості практичних психологів.

Таким чином, отримані результати свідчать про підтвердження висунутого припущення, що за допомогою системи психологічного супроводу можна підвищену деструктивну тривожність як чинник дезадаптації психолога-початківця трансформувати в конструктивну. У результаті в психологів-початківців покращувалося самопочуття, підвищувалася мотивація до професійної діяльності, знижувалися показники емоційного дискомфорту, неприйняття себе, аутоагресії, підозрливості, конфліктності, консерватизму, підвищувалася загальна активність, покращувалась соціальна взаємодія тощо.

## ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне узагальнення та сучасне вирішення проблеми тривожності практичних психологів-початківців як чинника їх дезадаптації, що виявилось у визначенні теоретичних засад і підходів до проблеми, вивченні особливості видів тривожності, специфіки її проявів та наслідків у практичних психологів-початківців, особливостей дезадаптації в практичних психологів-початківців, її окремих структурних компонентів та встановленні взаємозв'язку дезадаптації й тривожності. Обґрунтовано й експериментально апробовано програму психологічного супроводу розвитку вмінь регуляції підвищеної тривожності.

1. Найпоширенішими в тлумаченні змісту тривожності в зарубіжній психології є підходи в межах парадигмальних напрямків: психоаналітичного, біхевіористичного, гуманістичного, когнітивного та екзистенціального. Праці вітчизняних і російських психологів з проблем тривожності представлені переважно диференційним і функціональним підходами. Визначено існування кількох основ класифікації видів тривожності: за ступенем прояву, за впливом на діяльність і здоров'я, за розрізненням емоційного стану і особистісної властивості, за адекватністю появи, за обсягом охоплення ситуацій тощо.

2. Особистісна тривожність є стійкою властивістю особистості, яка характеризується підвищеною схильністю відчувати тривогу через реальні чи уявні небезпеки, визначається фізіологічними, когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами та відіграє переважно негативну функцію. Ситуативна тривожність пов'язана з конкретною зовнішньою ситуацією. Професійна тривожність – властивість особистості, яка з'являється на етапі професіоналізації особистості, проявляється в конкретних ситуаціях у вигляді частих та інтенсивних переживань тривоги, безпосередньо пов'язаних з професійним становленням і може існувати як тимчасово, так і протягом усього професійного життя суб'єкта. Тривожні особистості найбільш успішно діють у стандартних ситуаціях. У діяльності практичних психологів-початківців професійні ситуації є найчастіше нестандартними й важко передбачуваними, тому високотривожні фахівці-початківці менш ефективно справляються зі своїми професійними обов'язками.

3. Деадаптація у вирішенні професійно-психологічних завдань є ситуативним станом, що виникає під впливом нових незвичних подразників в умовах розв'язання професійних завдань, який сигналізує про порушення рівноваги між вимогами професійного середовища та психічною діяльністю. Фахівці-початківці не можуть уникнути деадаптаційних проявів ситуативного характеру. За несприятливих умов деадаптація може стати складним стійким станом, що характеризується неадекватним реагуванням і функціонуванням психіки особистості на межі її регулятивних і компенсаторних можливостей. Розрізняють соціальні та особистісні чинники професійної деадаптації практичних психологів. Особистісна тривожність, виступаючи чинником деадаптації, виконує негативну функцію, тобто є деструктивною.

4. Значна кількість практичних психологів-початківців мають високий рівень особистісної тривожності. Найбільш тривожними є шкільні психологи, студенти-випускники з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» (одночасне опанування різних спеціальностей призводить до конфлікту між професійними та особистісними установками, до перебування в стані невизначеності щодо власної професійної позиції) і працюючі студенти-випускники першої вищої освіти, останнім доводиться поєднувати два види діяльності – учбову й трудову, а вимоги залишаються такими ж, як і до непрацюючих студентів. Що ж до професійної тривожності, то найтривожнішими є шкільні психологи, оскільки вони глибше розуміють відповідальність перед клієнтом, більшою мірою усвідомлюють всі небезпеки прийняття помилкових рішень, тому й оцінюють власні можливості часто навіть нижче, порівняно зі студентами та ін. Найменш професійно тривожними є студенти другої вищої освіти, що пояснюється особливостями їх приходу в професію. Психологи-початківці з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» («Біологія та практична психологія», «Українська мова та література і практична психологія») відрізняються за рівнем особистісної тривожності від психологів з основною спеціальністю «Практична психологія» та другою вищою освітою, що пояснюється специфікою отриманої освіти.

На рівень особистісної тривожності психологів-початківців впливає різний тип психологічної освіти (перша вища: основна, додаткова – та друга вища) незалежно від того, чи будуть вони займатися професійною діяльністю. На професійну тривожність психологів-початківців суттєво впливає тип отриманої психологічної освіти незалежно від їх віку. Передумовою виникнення професійної тривожності є схильність фахівця-початківця до деструктивної ситуативної та особистісної тривожності.

5. Особистісна та професійна тривожність тісно пов'язані з усіма підструктурами деадаптації: психосоматичною, мотиваційною, емоційно-вольовою, когнітивною, характерологічною, поведінковою. Особистісна тривожність виступає чинником деадаптованості та деадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань, що проявляється в зниженні

мотивації до професійної діяльності, погіршенні самопочуття, підвищенні показників емоційного дискомфорту, неприйняття себе, аутоагресії, ескапізму, підозрливості, конфліктності, консерватизму, зниженні загальної активності, погіршенні соціальної взаємодії тощо.

6. Установлено існування чотирьох особистісних профілів психологів-початківців в контексті їх схильності до особистісної тривожності та дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань. Урівноважено-адаптивний профіль характеризується тим, що особистість адаптована у професійній діяльності, тривожність відсутня. Тривожно-адаптивний профіль: особистість адаптована до професійної діяльності незважаючи на високий рівень тривожності, яка виконує конструктивну функцію. Ситуативно-деструктивний дезадаптивний профіль характеризується тим, що особистість, маючи нормальний рівень тривожності, є дезадаптованою у професійній діяльності, але компоненти дезадаптації проявляються ситуативно. Тривожно-деструктивний дезадаптивний профіль: особистість дезадаптована до професійної діяльності, компоненти якої проявляються досить часто, наявний високий рівень тривожності, що виконує деструктивну функцію.

7. Ефективною щодо урегулювання різних видів тривожності є програма психологічного супроводу розвитку умінь регулювання підвищеної тривожності в психологів-початківців, що містить три блоки: лекційний, розвивально-психокорекційний, закріплювально-самостійний і контрольний, – і приводить до зниження показників як професійної, так і особистісної тривожності в психологів-початківців, підвищення адаптивного потенціалу особистості, зниження показників проявів різних структурних компонентів дезадаптації. Переведення деструктивної тривожності в конструктивне русло сприяє особистісно-професійному зростанню фахівця-початківця та більш ефективному виконанню його службових обов'язків. У більшості досліджуваних експериментальних груп вдалося перевести деструктивну тривожність у конструктивну.

Виконане дослідження не охоплює усіх аспектів цієї проблеми. Перспективи подальших пошуків полягають у вивченні гендерних особливостей тривожності як чинника дезадаптації в психологів-практиків, установленні особливостей тривожності в психологів зі спорідненими та неспорідненими спеціальностями, з'ясуванні місця тривожності в різні періоди професійного становлення особистості психолога-практика.

### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Халік О. О. Тривожність в структурі особистості практичного психолога / О. О. Халік // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12 «Психологічні науки»: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – № 23 (47). – С. 179–185.

2. Халік О. О. Дезадаптована поведінка в період ранньої дорослості на етапі професійного становлення особистості / О. О. Халік // Актуальні проблеми психології. – Т. 10. – Ч. 5 / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – С. 505–512.

3. Халік О. О. Роль тривожності в професійному становленні особистості / О. О. Халік // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12 «Психологічні науки»: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – № 21 (45). – С. 119–125.

4. Халік О. О. Особливості переживання тривожності у практичних психологів-початківців / О. О. Халік // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12 «Психологічні науки»: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – № 26 (50). – С. 380–386.

5. Халік О. О. Можливості корекції тривожності як чинника дезадаптації у практичних психологів-початківців / О. О. Халік // Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин. – Кам'янець-Подільський, 2010. – С. 145–156.

6. Халік О. О. Особливості дезадаптованої поведінки на етапі професійного становлення практичного психолога / О. О. Халік // Особливості психічного розвитку особистості в умовах системних змін у суспільстві: зб. наукових праць / укл. Н. М. Токарева. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2008. – С. 225–236.

7. Халік О. О. Особистісні прояви дезадаптації у практичних психологів-початківців / О. О. Халік // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень,

технології : колективна монографія / за ред. проф. Н. І. Пов'якель. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 128–137.

8. Халік О. О. Агресивна поведінка та конфліктність як прояв дезадаптації у практичних психологів-початківців / О. О. Халік // Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності : тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції, Дніпропетровськ, 13–14 листопада 2008 р. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2008. – С. 119–120.

9. Халік Е. А. Профессиональная тревожность начинающих психологов / Е. А. Халік // Психология XXI века: методологические основы работы психолога : тезисы XII Международной научно-практической конференции. – СПб, 2009. – С. 280–282.

10. Халік Е. А. Тревожность у начинающих специалистов-психологов / Е. А. Халік // Психология XXI века : сб. статей IV Международной научно-практической конференции молодых ученых. – СПб, 2009. – С. 108–118.

11. Халік О. О. Динаміка змін в характеристиках тривожності практичних психологів-початківців з різними типами освіти / О. О. Халік // Актуальні проблеми психології в закладах освіти : матеріали міської науково-практичної конференції. – Кривий Ріг : Видавничий дім, 2010. – С. 281–291.

12. Халік О. О. Специфіка кореляційних зв'язків між тривожністю та проявами дезадаптації у практичних психологів-початківців, визначення впливу тривожності на її виникнення / О. О. Халік // Особистість: проблеми та перспективи : зб. наук. праць за матеріалами конференції «Проблеми духовного оновлення особистості в трансформаційний період». – Кривий Ріг : КФ ЗНУ, 2010. – С. 17–22.

## АНОТАЦІЇ

**Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців.**

– Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2010.

Дисертація містить результати теоретичного та емпіричного дослідження тривожності як чинника дезадаптації практичних психологів-початківців. Структуровано відомості щодо підходів вивчення тривожності в зарубіжній та вітчизняній психологічній науці, узагальнено класифікацію видів тривожності за різними критеріями, визначено місце тривожності у професійному становленні особистості, зокрема, і практичного психолога, а також роль у появі дезадаптації.

В емпіричній частині досліджено особливості різних видів тривожності, причини професійної тривожності в групах психологів-початківців з різним змістом освіти та в залежності від залученості до професійної діяльності. З'ясовано, що передумовою виникнення професійної тривожності є схильність фахівця-початківця до ситуативної та особистісної тривожності.

Установлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між особистісною, професійною тривожністю й усіма структурними компонентами дезадаптації. Експериментально доведено, що особистісна тривожність є чинником дезадаптації у вирішенні професійно-психологічних завдань, а професійна тривожність сприяє появі окремих проявів з різних підструктур дезадаптації.

Обґрунтовано, розроблено та апробовано програму з регуляції тривожності в психологів-початківців, яка передбачає роботу за такими блоками: лекційним, розвивально-психокорекційним і закріплювально-самостійним. На основі кількісного та якісного аналізу результатів доведено ефективність створеної програми й необхідність її застосування вже на етапі виробничих практик майбутніх психологів.

**Ключові слова:** тривожність, професійна тривожність, причини професійної тривожності, дезадаптація, структура дезадаптації, психологи-початківці.

**Халік Е. А. Тревожность как фактор дезадаптации начинающих практических психологов.** – Рукопись.



Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет им. Н. П. Драгоманова, Киев, 2010.

Диссертация посвящена теоретическому и эмпирическому исследованию тревожности как фактора дезадаптации начинающих практических психологов, ее видов, причин, особенностей, критериев измерения тревожности и отдельных структурных компонентов дезадаптации, а также поиску возможностей урегулирования и трансформации тревожности у начинающих психологов.

В результате анализа психологической литературы выявлено, что зарубежные подходы к изучению тревожности представлены в рамках парадигмальных направлений, тогда как в отечественной науке работы по тревожности представлены в основном дифференциальными и функциональными подходами. Обобщено классификацию видов тревожности по различным основаниям, рассмотрены характерные особенности тревожных личностей и влияние тревожности на профессиональную деятельность.

Уточнено содержание понятия «личностная тревожность» как личностного свойства, которое характеризуется повышенной склонностью испытывать тревогу из-за воображаемых или реальных опасностей, определяется когнитивными, эмоциональными, операциональными аспектами и играет в основном негативную функцию; понятия «профессиональная тревожность» как свойства личности, которое возникает на этапе профессионализации личности, проявляется в конкретных ситуациях в виде частых и интенсивных тревожных переживаний, связанных с профессиональным становлением, и может существовать как временно, так и на протяжении всей профессиональной жизни субъекта.

В исследовании понятие «дезадаптация» рассматривается как ситуативное состояние, которое возникло под влиянием новых, необычных раздражителей и сигнализирует о нарушении равновесия между требованиями среды и психической деятельностью. В неблагоприятных условиях дезадаптация может стать сложным устойчивым состоянием, которое характеризуется неадекватным реагированием и функционированием психики личности на пределе ее регулятивных и компенсаторных возможностей.

В экспериментальном исследовании изучены виды тревожности, особенности их проявлений у начинающих практических психологов. В результате выявлено, что значительная часть начинающих психологов имеют повышенную личностную тревожность. Самыми тревожными являются школьные психологи со стажем работы до 3 лет, студенты-выпускники с дополнительной специализацией «Практическая психология», а также работающие студенты-выпускники первого высшего образования, что обусловлено особенностями получения образования и совмещения учебной и профессиональной деятельности.

Доказано, что уровень личностной тревожности начинающих практических психологов зависит от разного вида психологического образования (первого высшего (основная специальность или дополнительная специализация) и второго высшего), но не зависит от задействованности в профессиональной деятельности. На профессиональную тревожность начинающих практических психологов также влияет вид психологического образования, тогда как возраст не имеет подобного воздействия. Обоснована, разработана и апробирована программа психологического сопровождения развития умений регуляции повышенной тревожности у начинающих психологов.

Анализ результатов формирующего эксперимента выявил статистически значимые отличия в показателях личностной и профессиональной тревожности в экспериментальных группах, в отличие от контрольных, а также качественные изменения соотношения личностных профилей адаптированных и дезадаптированных начинающих психологов с учетом их уровня тревожности в сторону увеличения количества представителей тревожно-адаптивного и уравновешенно-адаптивного профилей. Это подтвердило эффективность реализованной программы по регуляции тревожности у начинающих психологов.

**Ключевые слова:** тревожность, профессиональная тревожность, причины профессиональной тревожности, дезадаптация, структура дезадаптации, начинающие психологи.

Thesis for candidate's degree (psychology). Speciality 19.00.07 – pedagogical and developmental psychology. – National Pedagogical University named after N. P. Dragomanov, Kiev, 2010.

The thesis contains the results of the theoretical and experimental research of anxiety as a factor of novice psychologists' desadaptation. The data concerning the approaches of investigating anxiety in the foreign and Ukrainian psychological studies are structured. The classification of anxiety types according to different criteria is generalized. The place of anxiety in the professional coming-to-be of a personality in general and a psychologist in particular is defined. The author also researches the role of anxiety in desadaptation emergence. The peculiarities of different types of anxiety, the reasons of professional anxiety in the novice psychologists' groups with different education content and depending on the involving in professional activity are investigated in the empirical part. It is cleared up that the ground of professional anxiety emergence is a novice specialist's inclination to situational and professional anxiety.

The existence of statistically important correlation ties between personal professional anxiety and all structural components of desadaptation are determined.

It is experimentally proved that personal anxiety is a factor of desadaptation in solving professionally-psychological tasks and professional anxiety promotes the emergence of separate displays from different desadaptation substructures.

The program for adjusting novice psychologists' anxiety is grounded, worked out and approved. This program foresees the work according to the following blocks: lecture, development-and-psychocorrection and fixation-and-independence ones. The effectiveness of the created program and necessity of its using even on the stage of future psychologists' practical training are proved on the base of the quantitative and qualitative analyses of the results.

**Key-words:** anxiety, professional anxiety, reasons of professional anxiety, desadaptation, structure of desadaptation, novice psychologists.