

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ-ПРАКТИКОВ

Стресс в современном мире изучается в рамках многих научных дисциплин. Так, если в самых первых исследованиях, посвящённых проблеме стресса у Н. Selye [1,2,3] и W. Cannon [4], он рассматривался как сугубо физиологическая проблема, то уже 15-20 лет спустя стресс попадает в "сферу интересов" и психологии, и медицины. Основоположник теории стресса Н. Selye под стрессом понимал неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. (Понятием "неспецифический ответ организма" принято обозначать необычную или несвойственную для организма или какой-либо его системы реакцию на внутренний или внешний стимул.)

Учитывая вышесказанное, комплексное определение стресса может быть представлено следующим образом: *стресс - это такое состояние организма, возникновение которого предполагает наличие определенного взаимодействия между организмом и средой; стресс - это состояние повышенной напряженности; стресс возникает в условиях угрозы и имеет место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна.*

Следует отметить, что стресс - это достаточно часто встречающееся в профессиональной деятельности психолога-практика эмоциональное состояние, нуждающееся в специфической профилактике.

Следует отметить, что существует много подходов к исследованию как регуляции эмоциональных состояний, так и психических механизмов, вызывающих стресс. Первый из них, который разрабатывает Л. А. Китаев-Смык [5], основан на следующих положениях: адаптация протекает на всех уровнях организации человека, в том числе в психической сфере; психическая адаптация является центральным звеном в общей адаптации человека, поскольку именно характер психической регуляции определяет характер адаптации в целом. Л. А. Китаев-Смык также считает, что механизмы психической адаптации, а следовательно, и регуляции психических состояний, лежат в интрапсихической сфере.

Несколько иной подход разрабатывается американским исследователем М. Фридманом. Так, им описан специфический комплекс признаков, присущих лицам, наиболее подверженным опасности развития у них неконтролируемых стрессовых состояний. Эти люди были отнесены им к "А-типу", которому, по его мнению, присущи следующие свойства:

1. Дух соперничества. Личность А-типа всегда настроена на конкурентную борьбу. Это качество полимотивировано, но проявляется практически у всех.
2. Нетерпеливость. Личности А-типа ненавидят ожидание. Они предпочитают опаздывать, и чаще всего так и поступают.
3. Стремление к самосовершенствованию. Личности А-типа все свои дела стараются сделать как можно лучше, поскольку ненавидят критику в свой адрес. Но в той же степени нетерпимо они относятся и к недостаткам окружающих - коллег, друзей или родственников.
4. Одновременное выполнение множества разных дел. Ухудшая способность к концентрации внимания на одном деле, человек замедляет его решение, не даёт своему организму возможности передохнуть, а своей памяти и умственным способностям - поработать в оптимальном режиме.
5. Враждебность. Для всех личностей А-типа очень характерным является состояние хронического раздражения. Это скрытое раздражение влияет на артериальное давление, повышая риск сердечного приступа.

Соотнесение подобной типологии с конкретной профессиональной деятельностью психологов-практиков предполагает, как мы считаем, наличие для них повышенной опасности эмоционального выгорания.

Нами было сделано предположение о том, что стандартные стрессовые ситуации, возникающие в профессиональной деятельности психологов-практиков, преодолеваются ими посредством унифицированных стратегий по совладению (копинг-стратегий)[7,8]. В соответствии с этим основной целью работы стало выяснение частоты применения тех или иных копинг-стратегий в деятельности психологов-практиков.

Экспериментальная часть исследования нашей работы проводилась в апреле 2009 года со студентами психологических специальностей Мелитопольского государственного педагогического университета заочного отделений. Всего было опрошено более ста человек. В ходе исследования им была предложена разработанная нами методика определения и описания отдельных видов стрессовых ситуаций [9], возникающих в профессиональной деятельности практического психолога. Опрашиваемым были предложены описания 100 стрессовых ситуаций, возникающих в пределах таких коммуникативных модулей личности, которые представлен ниже в (табл. 1).

Помимо этого, опрашиваемым также были предложены для оценки 1000 вариантов преодоления стрессовых ситуаций, которые полностью охватывались десятью конкретными копинг-стратегиями, представленными в таблице 2.

Общая структура построения анкеты "Стрик-1000" (Стресс и копинг, 1000 вопросов) предполагает определение эффективности той или иной копинг-стратегии для каждой из 10 стрессовых ситуаций в каждой из 10 сфер коммуникативных взаимодействий личности. При этом первая сотня вопросов касается первой сферы, вторая – второй и так до десятой сотни. Внутри каждой сотни десятикратно повторяется выбор каждой из 10 копинг-стратегий, с точки зрения респондентов являющихся наиболее эффективных для их преодоления.

Таблица 1

Коммуникативные модули личности, в пределах которых возникают стрессовые ситуации у будущих психологов-практиков

№	Общая характеристика и содержание шкал и субшкал опросника
1	Сфера профессиональной (трудовой) деятельности личности
2	Сфера профессионального совершенствования (наличие специального образования, получения более

	высокого уровня профессиональной подготовки, напр.. в вузе и т.п.)
3	Сфера поликоммуникативного взаимодействия личности с социальной средой (с государством и его учреждениями, с обществом и его социальными институтами)
4	Сфера бытового общения (коммуникативные взаимодействия личности с социальным окружением за пределами семьи и родственных отношений)
5	Сфера личного общения (коммуникативные взаимодействия в кругу значимых лиц – семьи, родственников, любимых и т.п.)
6	Сфера материально-финансового обеспечения человеком себя и своих близких (наличие дома или квартиры, "пристойной" зарплаты, собственного прибыльного дела)
7	Биолого-физиологическая, медицинская сфера (здоровье, отсутствие болезней, психосоматических отклонений, ЗПР и т.п.)
8	Личностные особенности, свойства и качества ("лёгкий" характер, дружелюбие, умение находить с окружающими общий язык, бесконфликтность)
9	Безопасная ("хорошая")экология сферы обитания.
10	"Мэрфи-сфера" (форс-мажорные обстоятельства, экстремальные и непрогнозируемые события, происшествия, катастрофы, аварии и т.п.)

Таблице 2

Описание копинг-стратегий, применяемых будущими психологами-практиками для преодоления стрессовых состояний

№ копинг-стратегии	Краткое описание содержания копинг-стратегии
Стратегия №1	"Активный поиск эффективных средств решения проблемы, приводящей к стрессу. Поиск и использование необходимой информации. Действия направленные на достижение "перспективы завтрашней радости" для преодоления стрессов, возникающих в профессиональной (трудовой) деятельности.
Стратегия №2	"Преодоление ситуации через усиление конфликта и доведение его до победного конца".
Стратегия №3	"Поиск социальной помощи и поддержки инструментального и профессионального характера"
Стратегия №4	"Ограничение, сдерживание спонтанных эмоциональных реакций. Преодоление стресса через усиление волевого самоконтроля"
Стратегия №5	"Уход из ситуации, отказ от попыток справиться с ней, избегание нерешенных проблем стрессовых нагрузок, поведенческая и умственная невовлеченность. Релаксация, медитация, аутотренинг"
Стратегия №6	"Позитивная переоценка ситуации, переосмысление её как возможность для саморазвития и самосовершенствования, позитивная репрезентация и рост".
Стратегия №7	"Поиск моральной поддержки, стремление опереться при столкновении со стрессорами на "значимых других", получение от них реальной помощи в разрешении проблемной ситуации".
Стратегия №8	"Использование юмора, улыбки, доброй иронии и самоиронии - попытка увидеть смешное даже в критической ситуации".
Стратегия №9	"Переключение на более приемлемую форму активности, приносящую не стресс, а удовлетворение – спорт, хобби, чтение, развлечения, общение с друзьями и т.п".
Стратегия №10	"Перетолкование ситуации как такой, которая не несет стрессовое начало".

Ниже, в таблице 3 представлены результаты частотного анализа выбора в процентном отношении копинг-стратегий опрошенными студентами в соответствии с описанной выше схемой.

Как мы можем видеть, наиболее популярной стратегией среди опрошенных является активный поиск эффективных средств решения проблемы, приводящей к стрессу. Частота её выбора, как об этом можно судить по материалам таблицы 3, представлена в интервале от 25% случаев до 80%. Таким образом, подобное распределение приоритетов выбора антистрессовых стратегий поведения показывает достаточно высокую подготовленность психологов-практиков в плане преодоления влияния различных стресс-факторов на их профессиональную деятельность.

Противоположный полюс континуума избираемых антистрессовых копинг-стратегий занимает преодоление ситуации через усиление конфликта и доведение его до победного конца. Частотный интервал выбора этой стратегии располагается, в основном, от 0% до 10% - не более.

Частота распределения остальных стратегий по убывающей (от второго до предпоследнего мест) может быть представлена следующим образом:

- перетолкование ситуации как такой, которая не несет стрессовое начало;
- позитивная переоценка ситуации, переосмысление её как возможность для саморазвития и самосовершенствования, позитивная репрезентация и рост;
- использование юмора, улыбки, доброй иронии и самоиронии - попытка увидеть смешное даже в критической ситуации;
- уход из ситуации, отказ от попыток справиться с ней, избегание нерешенных проблем стрессовых нагрузок, поведенческая и умственная невовлеченность. Релаксация, медитация, аутотренинг;
- поиск моральной поддержки, стремление опереться при столкновении со стрессорами на "значимых других", получение от них реальной помощи в разрешении проблемной ситуации;
- ограничение, сдерживание спонтанных эмоциональных реакций. Преодоление стресса через усиление волевого самоконтроля;
- переключение на более приемлемую форму активности, приносящую не стресс, а удовлетворение – спорт, хобби, чтение, развлечения, общение с друзьями и т.п.;
- поиск социальной помощи и поддержки инструментального и профессионального характера.

635	7	685	2	735	17	785	5	835	10	885	10	935	12	985	10	1035	12	1085	25
636	48	686	5	736	5	786	25	836	7	886	5	936	10	986	12	1036	25	1086	35
637	7	687	7	737	7	787	10	837	5	887	10	937	23	987	53	1037	5	1087	15
638	10	688	—	738	33	788	7	838	15	888	15	938	15	988	10	1038	17	1088	2
639	17	689	25	739	30	789	10	839	5	889	23	939	12	989	12	1039	25	1089	17
630	35	680	30	730	53	780	17	830	30	880	51	930	61	980	33	1030	15	1080	10
641	48	691	79	741	38	791	58	841	51	891	23	941	41	991	10	1041	58	1091	56
642	5	692	10	742	12	792	2	842	10	892	53	942	—	992	10	1042	43	1092	41
643	—	693	7	743	23	793	2	843	7	893	2	943	2	993	7	1043	33	1093	7
644	30	694	10	744	10	794	20	844	2	894	12	944	10	994	51	1044	12	1094	17
645	7	695	—	745	2	795	5	845	7	895	2	945	10	995	12	1045	7	1095	7
646	12	696	56	746	35	796	15	846	15	896	25	946	—	996	12	1046	23	1096	7
647	15	697	2	747	5	797	7	847	10	897	7	947	71	997	5	1047	17	1097	5
648	12	698	2	748	12	798	15	848	10	898	7	948	5	998	7	1048	10	1098	20
649	5	699	2	749	23	799	15	849	30	899	12	949	46	999	12	1049	7	1099	15
640	35	690	23	740	46	790	35	840	35	890	43	940	7	990	5	1040	43	1090	15
651	76	601	56	751	25	701	48	851	41	801	43	951	71	901	48	1051	38	1001	43
652	2	602	—	752	5	702	5	852	12	802	15	952	—	902	—	1052	28	1002	17
653	7	603	12	753	5	703	10	853	—	803	5	953	10	903	5	1053	15	1003	10
654	2	604	12	754	41	704	17	854	17	804	28	954	23	904	15	1054	15	1004	10
655	33	605	20	755	7	705	2	855	10	805	20	955	5	905	17	1055	7	1005	7
656	2	606	20	756	30	706	10	856	28	806	25	956	30	906	12	1056	41	1006	30
657	5	607	10	757	2	707	2,6	857	7	807	17	957	7	907	—	1057	10	1007	12
658	7	608	—	758	20	708	12	858	79	808	15	958	7	908	30	1058	28	1008	46
659	2	609	17	759	15	709	7	859	10	809	—	959	17	909	7	1059	12	1009	23
650	53	600	58	750	28	700	30	850	46	800	33	950	28	900	15	1050	30	1010	43

Выводы. Материалы, полученные нами в ходе проведения данного исследования позволяют нам прийти к следующим заключениям:

1. При столкновении со стрессовыми ситуациями в своей профессиональной, коммуникативной, учебной и иных видах деятельности, студенты, обучающиеся на специальности "практическая психология" прибегают к различным копинг-стратегиям, позволяющим им преодолевать воздействия как объективных, так и субъективных стресс-факторов.

2. При выборе определенного типа копинг-стратегии психологи-практики отдают предпочтение активным формам копинга перед пассивными.

3. При преодолении стрессовой ситуации опрашиваемые исходили, скорее, из своих личностных предпочтений, нежели из учёта особенностей стрессовой ситуации.

4. Наибольшее количество избираемых копинг-стратегий имело место в случае, когда студенты оценивали стрессовые ситуации, возникающие в наиболее значимых для них сферах – интимно-личностных отношений, взаимоотношений с родными и близкими, а также в сфере их профессиональной деятельности.

5. Нередко копинг-стратегии избираются без учёта принципа обратной связи. Будущие психологи далеко не всегда принимают во внимание то впечатление, которое они оказывают своим поведением на представителей социального окружения и не пытаются предвидеть характер реакции других людей на их действия, предпринятые для купирования стрессовой ситуации.

6. Во многих случаях стрессовые состояния, возникающие у будущих психологов-практиков имеют индуцированный эмпатический характер. Состояния психоэмоциональной напряжённости возникают у них по принципу эмоционального заражения, когда среди реальных обстоятельств и условий жизни, в которых находится опрашиваемый, стресс-факторы и стрессовые ситуации объективно отсутствуют.

7. Овладение теми или иными копинг-стратегиями будущими психологами-практиками является результатом метода "проб и ошибок", а не следствием целенаправленного обучения в процессе профессиональной подготовки. Способы преодоления стрессовых ситуаций у них есть следствие, скорее, родительского программирования, нежели целенаправленного обучения в сознательном возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье Г. Концепция стресса как мы ее представляем в 1976 г. / Г. Селье // Новое о гормонах и механизме их действия. – К.: Наукова Думка, 1977. – С. 27-51.
2. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // Психические состояния: хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – С. 424-429.
4. Cannon W.B. The wisdom of the body. – N.Y., 1932. – 86 p.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
6. Friedman M.A. Student behavior patterns contributions to teacher burnout // Journal of Educational Research. – 1995. – V.88(5). – P. 281-389.
7. Абабков В.А., Перре М.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М.А. Перре. — СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
8. Полякова О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О.Н. Полякова. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
9. Марковец Л.Н. "Стрессовый фон" профессиональной деятельности педагога / Л.Н. Марковец // Вопросы

РЕЗЮМЕ

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

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

Л.Н. Марковець

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

РЕЗЮМЕ

Робота присвячена актуальній і цікавій проблемі – особливостям виникнення та подолання стресів у майбутніх психологів. У експериментальній частині дослідження приведені і проаналізовані основні поведінкові стратегії, які використовують майбутні психологи для подолання стресогених ситуацій.

Ключові слова: стрес, копинг-стратегії, стресові ситуації, професійне становлення, психологічний супровід, стресові стани.

L.N. Markovets

PECULIARITIES OF DISPLAYING STRESS STATES OF FUTURE PRACTICAL PSYCHOLOGISTS

SUMMARY

The article is dedicated to an actual and interesting issue – peculiarities of appearance and overcoming stress of future psychologists. The experimental part of the research provides and analyzes some basic conduct strategies used by future psychologists for overcoming stressful situations.

Keywords: stress, coping-strategies, stressful situations, professional development, psychological accompaniment, stress states.
