

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ КАК ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

*Г.С. Азаренок
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Современная жизнь человека, в том числе и студента, наполнена большим количеством эмоциогенных и стрессовых факторов. Эти факторы оказывают существенное воздействие на психику людей. Поэтому в сложившихся условиях является актуальным поиск адаптационных возможностей индивида, их осознание, контроль и развитие. Способность к адаптации во многом определяет качество обучения в вузе, разнообразие и интенсивность межличностных контактов, а также успешность в последующей профессиональной деятельности. Умелое использование адаптационного потенциала повышает адаптивность личности, способствует гибкому мышлению и поведению, адекватному эмоциональному реагированию в стрессовых ситуациях, минимизирует или вовсе нивелирует напряжённые моменты социального взаимодействия.

Материал и методы. Ученые рассматривают адаптационный потенциал как системное свойство личности, обуславливающее границы её адаптационных возможностей и характер протекания адаптации в ответ на воздействие разнообразных факторов и условий среды (Коновалова Н.Л., 2000; Маклаков А.Г., 2001; Посохова С.Т., 2001; Куликов Л.В., 2004). А.М. Богомолов адаптационный потенциал понимает как способность личности к структурным и уровневым изменениям качеств и свойств, что повышает её организованность и устойчивость [1]. Адаптационный потенциал личности характеризует возможности личности к продуктивному прохождению адаптации, формированию прогрессивных адаптационных эффектов, расширению диапазона реагирования и приобретению новых адаптационных навыков. Компонентами адаптационного потенциала являются энергетические, когнитивные, инструментальные, творческие, мотивационные и коммуникативные характеристики личности. Разнообразие этих компонентов относительно их содержания и качества позволит индивиду гибко и продуктивно решать возникающие проблемы и максимально проявлять свои потенциальные возможности. Вместе с тем, А.М. Богомолов отмечает, что успешность адаптации определяется не абсолютной величиной потенциала, а относительной: способами, механизмами формирования ресурсов, их интенсификацией, индивидуальным стилем расходования и возобновления, широкими возможностями компенсации недостающих или нарушенных ресурсов. Таким образом, даже при низких адаптационных ресурсах в отдельности возможно объединение их в потенциал. Это при определенных внешних и внутренних условиях может привести к высокой эффективности адаптации и развития личности. Важным аспектом является также осознание своих адаптационных ресурсов, их умелое сочетание в процессе реализации, а также постоянное совершенствование и развитие.

Поиск адаптационных возможностей человека осуществляется посредством диагностики. С этой целью возможно применение, например, «Торонтской алекситимической шкалы» (адаптирована в институте им. В.М. Бехтерева) [2]. Ука-

занная шкала позволяет выявить алекситимический тип личности, который затрудняет контакты человека с окружающей действительностью. Алекситимия – это сниженная способность или затруднённая в вербализации эмоциональных состояний, это характеристика личности с определёнными особенностями в когнитивно-аффективной сфере. Эти особенности связаны с трудностью в определении и описании собственных переживаний; со сложностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями; со сниженной способностью к символизации (бедность фантазии, воображения). При этом важной особенностью является сфокусированность человека в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях. Содержание шкалы состоит из 26 пунктов в виде утверждений. Характер утверждений касается особенностей поведения и эмоционального реагирования человека на ту или иную ситуацию. На каждое из утверждений необходимо дать только один ответ из пяти предложенных. Диапазон ответов представлен от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен». При обработке результатов подсчёт баллов проводится по ключу, где пункты шкалы имеют положительный или отрицательный код. Сумма баллов по всем пунктам и есть показатель алекситимичности. Интерпретация итогового балла основывается на том, что распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов. Алекситимический тип личности устанавливается при 74 и более баллах. Неалекситимический тип личности – при 62 и менее баллах. Учёные, адаптировавшие данную методику, выявили средние значения показателя алекситимии у некоторых групп: контрольная группа здоровых людей имела $59,3 \pm 1,3$ балла; группа больных с психосоматическими расстройствами – $72,9 \pm 0,82$ балла; группа больных неврозами – $70,1 \pm 1,3$ балла.

«Торонтская алекситимическая шкала» была апробирована студентами третьего курса ФСПиП, обучающихся по специальности «Психология» на практическом занятии по дисциплине «Основы психодиагностики». Всего в диагностическом исследовании приняло участие 45 человек. Цель апробации шкалы: знакомство студентов с диагностическим потенциалом методики, упражнение в обработке и интерпретации диагностических данных, в формулировке индивидуальных рекомендаций. Важным аспектом проводимой диагностической работы являлось также осознание каждым студентом собственных адаптационных ресурсов, которые могут во многом определять содержание и качество обучения, разнообразие общения с сокурсниками и преподавателями вуза и последующую профессиональную деятельность. Диагностическое исследование проводилось в групповой форме в виде аутодиагностики. Обработка полученных данных осуществлялась под руководством преподавателя, с опорой на ключ шкалы.

Результаты и их обсуждение. Индивидуальные диагностические данные по каждому студенту были сопоставлены с нормативными показателями и средними значениями по показателю алекситимии у некоторых групп людей. Далее были проанализированы групповые показатели. Неалекситимический тип личности выявлен у 32 студентов, что составляет 71,1 % от исследуемой выборки. Алекситимический тип личности выявлен у 4 студентов, что составляет 8,9 % от исследуемой выборки. Промежуточные значения получены у 9 студентов, что составляет 20,0 % от исследуемой выборки. Средний балл у студентов с неалекситимическим типом личности равен 55,1, что ниже данных по контрольной группе здоровых людей; с алекситимическим типом личности – 76,5 балла, что выше средних значений по группе больных с психосоматическими расстройствами и больных неврозами. Средний балл относительно промежуточных показателей равен 65,4, что выше средних значений по контрольной группе здоровых людей. Таким образом, большинство студентов в исследуемой выборке имеет достаточный адап-

тационный ресурс. Вместе с тем, 28,9% студентов, участвовавших в обследовании, могут иметь проблемы, связанные с адаптацией и соответственно будут остро и длительно переживать стрессовые ситуации.

Заключение. Анализ структуры и содержания адаптационного потенциала личности даёт возможность его развивать, является ключом к прогнозированию адаптации, способствует профилактике стресса. Развитие адаптационного потенциала студентов основывается на: формировании адекватной мотивации, направленной на достижение успехов в учебе, в освоении будущей профессии; формировании навыков эффективной коммуникации через оптимизацию стиля психологического общения и выработку новых личностных свойств, которые его обеспечивают; выработке навыков уверенного, активного (ассертивного) поведения, достижения личностного роста, развитии профессионального самосознания; закреплении позитивных когнитивных и поведенческих проявлений личности в процессе межличностного взаимодействия.

Список литературы

1. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
2. Никишина В.Б., Василенко Т.Д. Психодиагностика в системе социальной работы. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 208 с.

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ

*С.Л. Богомаз
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания. В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека.

Как показывает наш опыт, признаки синдрома могут развиваться быстрее у специалистов службы занятости, милиции, системы здравоохранения, социального обеспечения – то есть всех тех, кто имеет дело с клиентами, находящимися в негативном эмоциональном состоянии, имеющими различные физические и психические дефекты (безработные, мигранты, люди с тяжелыми или хроническими заболеваниями, инвалиды, преступники). У педагогов и психологов, которые работают с детьми, этот синдром обычно развивается медленнее.

Обобщение данных, а также результатов наших исследований позволило выделить **три основные стадии синдрома**.

Первая стадия – на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена нужная запись или нет в