

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Климкович М.В.

ВГУ имени П.М. Машерова

Интерес к ресурсам личности человека с каждым днем растет, так как в современном обществе поиск внутренних ресурсов и развитие стало мейнстримом. А изучение психологических ресурсов профессионального психолога приобретает еще большую значимость, так как оказывать психологическую помощь современному человеку нужно в соответствии с потребностями современного общества и идя в ногу со временем.

К. Муздыбаев утверждает, что «психологические ресурсы следует представлять как средства к существованию, возможности людей и общества; как все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями» [1, с. 112].

Таким образом, психологические ресурсы – это свойства и характеристики личности, которые представляют собой систему способностей человека преодолевать затруднительные жизненные ситуации, удовлетворять свои потребности и потребности общества, тем самым устраняя противоречия между личностью и средой. Так же психологические ресурсы задают направленность развития личности и создают основу для ее самореализации и профессионального совершенствования.

Логико-психологический анализ и синтез предметного содержания научно-психологической литературы по теме исследования, обобщение, тестирование, количественный и качественный анализ полученных фактических данных. Методики: Тест жизнестойкости С. Мадди, Шкала эмоционального отклика А. Меграбяна и Н. Эпштейна, Копинг-тест Лазаруса, тест-опросник В. В. Столина и С.Р. Пантелеева, Методика Будасси. Исследование психологических ресурсов личности профессионального психолога проводилось на базе Витебского государственного университета имени П. М. Машерова. В обследовании приняли участие психологи кафедры Психологии факультета социальной педагогики и психологии. Объем исследуемой выборки составил 10 человек. Исследование осуществлялось в 5 этапа.

На первом этапе исследования проводилось изучение уровня жизнестойкости с помощью Теста жизнестойкости С. Мадди. Данные представлены на рисунке 1.

Таким образом, было установлено, что высокий уровень жизнестойкости имеет 60%, средний уровень – 40% респондентов. Низкий уровень жизнестойкости не был установлен ни у одного из испытуемых. Следовательно, преобладающему большинству респондентов (60%) присуще низкая степень возникновения внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за

счет стойкого совладания со стрессом и восприятие его как менее значимого. Так же данные респонденты обладают оптимальным уровнем работоспособности и активности в стрессогенных ситуациях.

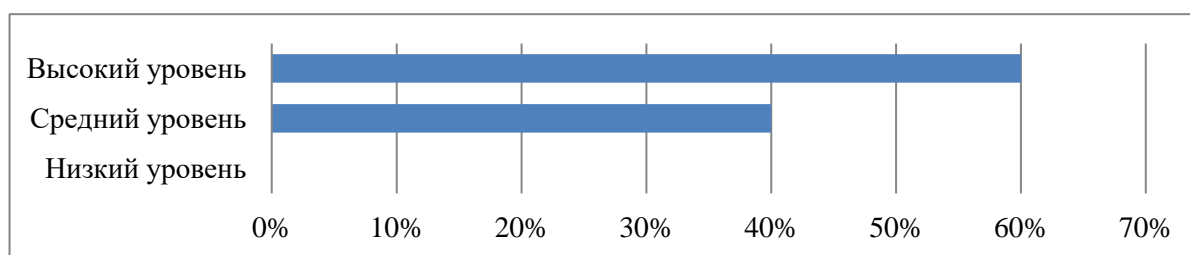


Рисунок 1 – Уровень жизнестойкости

Так же были изучены три компонента в составе жизнестойкости (рисунок 2).

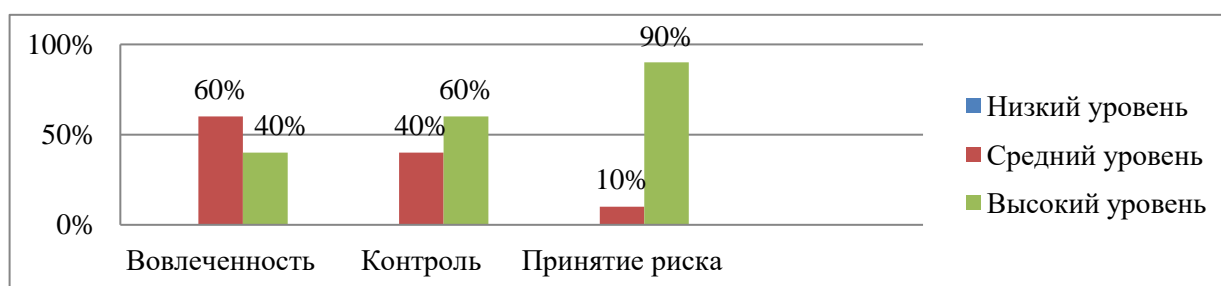


Рисунок 2 – Уровни компонентов жизнестойкости

Таким образом, полученные данные указывают на то, что респонденты в большинстве своем имеют высокие уровни по всем компонентам жизнестойкости: вовлеченность и контроль (по 60%) и принятие риска (90%). Низкого уровня одного из компонентов жизнестойкости не было зарегистрировано ни у одного из респондентов. Это свидетельствует о том, что респонденты получают удовольствие от собственной деятельности и ощущают, что сами выбирают свой путь. Так же они готовы действовать в отсутствие надежной гарантии успеха, извлекая из позитивного или негативного опыта знания.

На втором этапе исследования была применена методика «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна, позволяющая проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого. Данные представлены на рисунке 3.

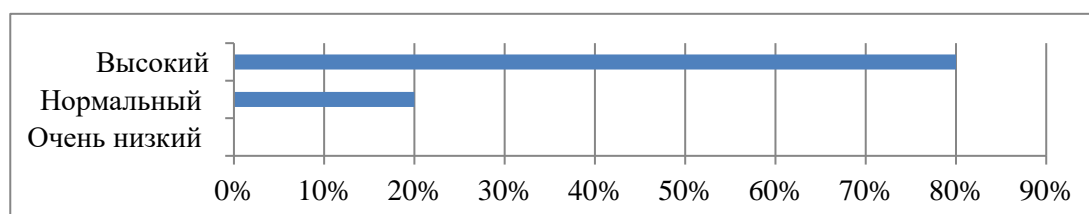


Рисунок 3 – Уровни эмоционального отклика

Таким образом, было установлено, что 80% испытуемых имеют высокий уровень эмоционального отклика, что указывает на то, что испытуемые проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь, демонстрируют аффилиативное поведение, не агрессивны и не склонны к насилию.

На третьем этапе исследования применялась методика Копинг-тест Лазаруса. Оценка поведения в трудной жизненной ситуации. Результаты представлены на рисунке 4.

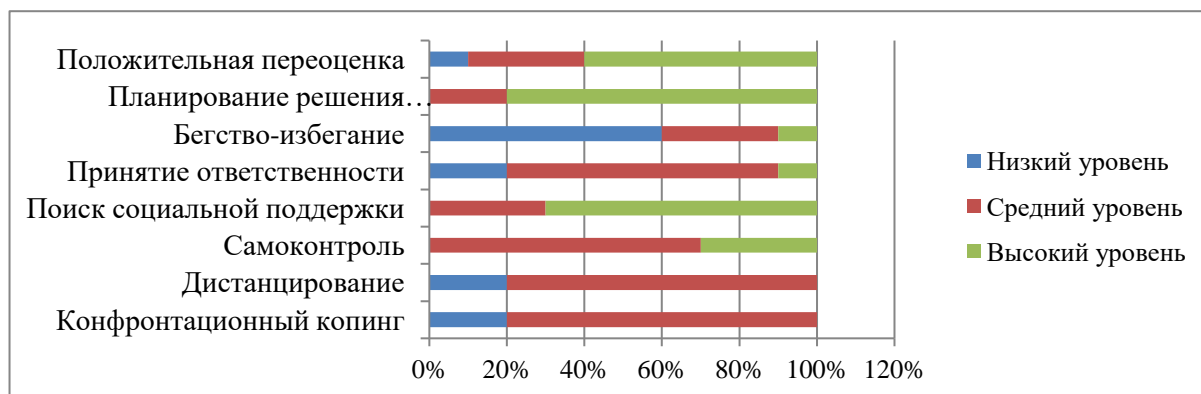


Рисунок 4 – Соотношение уровней копинг-стратегий поведения

Таким образом, высокий уровень показателей был зафиксирован по шкалам: положительная переоценка (60%), планирование решения проблемы (70%), поиск социальной поддержки (70%). По шкалам принятие ответственности (70%), самоконтроль (70%), дистанцирование (80%), конфронтационный копинг (80%) зафиксирован средний уровень. Низкий уровень преобладал лишь по копингу – бегство-избегание (60%). Полученные результаты свидетельствуют о том, что респонденты, преодолевая негативные ситуации, извлекают опыт и рассматривают их как стимул для личностного роста. Также преодоление проблемы осуществляется за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Также разрешение проблемы осуществляется за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информации, эмоциональной и действенной поддержки. Респонденты не склонны уклоняться от проблемы, отрицать ее, фантазировать или испытывать неоправданных ожиданий. Испытуемые признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

На четвертом этапе исследования с помощью Тест-опросник В.В. Столина и С.Р. Пантелеева была изучена оценка отношения к себе на основании выраженности признака по 12 шкалам. Данные представлены на рисунке 5.

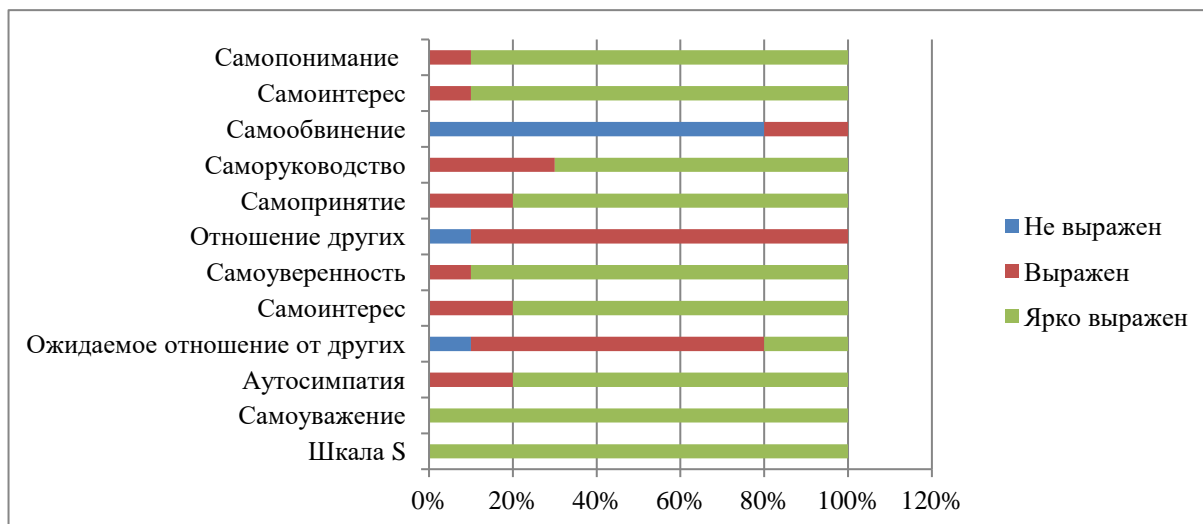


Рисунок 5 – Соотношение выраженности признака по шкалам

Таким образом, было установлено, что признак ярко выражен по шкалам: Шкала S (100%), самоуважение (100%), аутосимпатия (80%), самоинтерес (80%), самоуверенность (90%), самопринятие (80%), саморуководство (70%), самоинтерес (90%) и самопонимание (90%). У 80% испытуемых по шкале самообвинение признак не выражен. Это указывает на то, что респонденты верят в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь. Они доверяют себе, имеют позитивную самооценку, интерес к собственным мыслям и чувствам, готовы общаться с собой «на равных», уверены в своей интересности для других.

На пятом этапе исследования применялась Методика Будасси, направленная на изучение самооценки личности. Результаты представлены на рисунке 6.

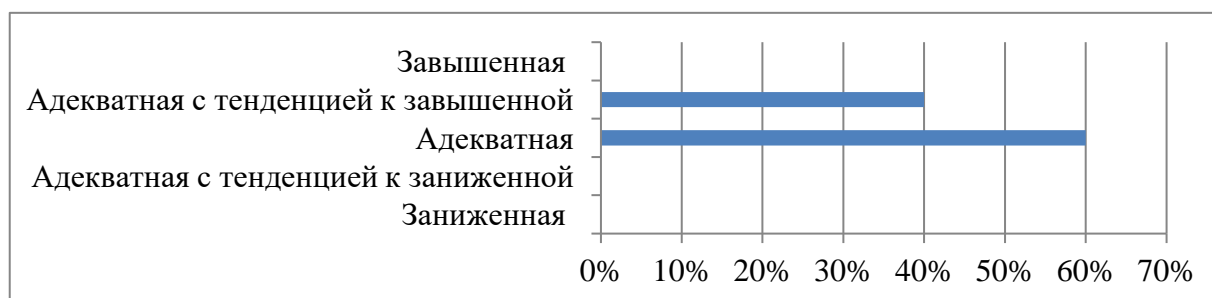


Рисунок 6 – Результаты изучения самооценки личности

Таким образом, было установлено, что 60% испытуемых имеют адекватную самооценку, а 40% - адекватную с тенденцией к завышенной. Полученные результаты указывают на то, что респонденты имеют позитивное отношение к себе, самоуважение, принимают себя и ощущают собственную

полноценность. Уверены в себе, способны регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям, решительны, тверды, умеют находить и принимать логические решения и последовательно их реализовывать.

Таким образом, эмпирическим путем были исследованы психологические ресурсы личности профессионального психолога. Прделанная работа расширяет и углубляет имеющиеся знания и представления о психологических ресурсах психолога, которые формируют основу его успешной профессиональной деятельности. Результаты исследования могут найти широкое применение в деятельности учреждений образования: в среде оптантов стоящих перед выбором будущей профессии. Среди психологов-адептантов по развитию необходимых свойств и характеристик личности для успешного вхождения в профессиональную деятельность. При выборе специалиста в различных центрах, направленных на оказание психологической помощи. Также результаты, полученные в ходе исследования, могут послужить началом для развития новых ветвей исследования и разработки методического материала по отбору психологов, которые помогут усовершенствовать профессиональную подготовку психологов и модель оказания психологической помощи людям.

1. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. – Том 1. – №2. – С. 100 - 109.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ПСИХОТЕРАПИИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Оксенчук А.Е., Позднякова М.А.
ВГУ имени П.М. Машерова

Художественная литература в миромоделирующей функции довольно широко используется специалистами по психотерапии и психологической коррекции. В настоящее время психологами разработано порядка 400 методов психотерапии, среди которых наиболее продуктивными стали методы сказкотерапии, драматизации, телесноориентированной терапии, гештальттерапии, арттерапии, игровой терапии и другие. На наш взгляд, отдельные приёмы этих методов целесообразно использовать для создания методики преподавания литературы, которая позволит обеспечить восприятие и понимание художественного текста на индивидуальном личностном уровне.

Цель нашей статьи – показать психотерапевтические приёмы, которые целесообразно использовать при изучении литературных произведений на занятиях и со студентами, и с учащимися школы, и в детском саду.