

УДК 616.31:614.256.5

*Л.М. Марковець*

## **КОРЕКЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ**

Робота присвячена актуальній і цікавій проблемі в структурі професійної підготовки майбутніх психологів – подоланню стресів у майбутніх психологів як засобу психологічного супроводу їх професійного становлення. У роботі охарактеризовано стан проблеми на сьогоднішній день, здійснено аналіз відповідних літературних джерел. У експериментальній частині дослідження приведено і проаналізовано основні поведінкові стратегії, які використовують майбутні психологи для подолання стресових станів. Намічено подальші перспективи розвитку вивчення цієї проблеми.

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

Настоящая работа посвящена актуальной и интересной проблеме в структуре профессиональной подготовки будущих психологов – копингу стрессов у будущих психологов как средству психологического сопровождения их профессионального становления. В работе охарактеризовано состояние проблемы на сегодняшний день, дан анализ соответствующих литературных источников. В экспериментальной части исследования приведены и проанализированы основные поведенческие стратегии, которые используют будущие психологи для преодоления стрессовых состояний. Намечены дальнейшие перспективы развития изучения этой проблемы.

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

*До постановки проблеми.* Ще зовсім недавно професія практичного психолога для нашого суспільства була вельми мало поширеною. Наприклад, у книзі, яка вийшла напередодні розпаду СРСР, наводяться такі дані про кількість психологів-практиків на сто тисяч чоловік населення: США – 75 осіб; Голландія – 25 осіб; Австрія – 10 осіб; ФРН – 8 осіб; Швейцарія – 8 осіб; Польща – 6 осіб; Бельгія – 5 осіб; Великобританія – 4 особи; Італія – 4 особи; Фінляндія – 4 особи; Данія – 3 особи; Норвегія – 3 особи; СРСР – 2 особи [1, с. 257]. Ситуація на ті часи достатньо парадоксальна. Так, якщо врахувати, що одним з найбільш популярних в СРСР гасел було «Все для блага людини, все в ім'я людини», то абсолютно незрозумілим стає та мізерна кількість психологів, які повинні

були працювати в ім'я цієї людини. Парадокс суспільства розвинутого соціалізму – максимальна увага рядовому обивателю на словах і мінімальна – на ділі.

У 1991 р. відбувся не тільки розпад Радянського Союзу і виникнення 15 нових суверенних держав, але й почався відхід в житті пострадянських республік від радянської ідеології і демагогії. У демократіях, що виникли, достатньо швидко сформувався уявлення про те, що людина дійсно є найбільшим надбанням суспільства (у плані виробництва матеріальних, духовних та інших цінностей) і в цій якості гідна найпильнішої уваги й найкваліфікованішої допомоги і підтримки з боку всіх рівнів владної структури суспільства.

Реально функції психологічного захисту і допомоги в українському суспільстві в період його становлення як незалежного і суверенного були покладені на представників психологічної професії, які в нових історичних умовах виявилися максимально необхідними.

*Сучасний стан проблеми в спеціальній літературі.* Слід зазначити, що дослідження стресу, розпочаті Г. Сельє [2], знайшло подальший розвиток у роботах Т. Кокса [3], Г. Купера [4-6], Р. Лазаруса [7-8] та інших дослідників.

Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (В.А. Абабков [9], Дж. Віткін [9], О.С. Копіна [10], Дж. Грінберг [12]). Освітлений вплив професійної діяльності на особистість і здоров'я (М.І. Андропова [13], Н.О. Баранова [14]). Останнім часом у вітчизняній і зарубіжній психології активно розробляється проблема синдрому емоційного вигорання (О. Грігор'єва [15], В.В. Бойко [16], Т. Ронгинська [17]); вивчається проблема саморегуляції стресових станів в навчальній діяльності (В.А. Семіченко [18], Л.Г. Хаєт [19], А.Я. Чебикін [20] та ін.)

*Проблематика роботи.* Випуск психологів в Україні набув характеру конвеєрного виробництва, став уніфікованим і стандартизованим. Саме цією ситуацією, ми вважаємо, і обумовлено те явище, яке може бути віднесене до розряду професійних захворювань, – виникнення у багатьох практичних психологів так званого «емоційного вигорання», яке, у свою чергу, є наслідком пролонгованого і некомпенсованого професійного стресу.

Подібне положення обумовлено загальною «стресонаповненістю» професійної діяльності практичного психолога. До фахівця цього профілю ніколи не звертаються в радощі або ж у разі урочистої події. Найчастіше до нього йдуть зі своїми проблемами, бідами, конфліктами і образами, які психолог volens-nolens вимушений пропускати через себе, емпатично співчуваючи клієнтові, приймаючи на себе весь вантаж його турбот і знегод.

*Основна мета роботи.* У період підготовки у ВНЗ майбутніх практичних психологів їм не доводиться стикатися з ситуаціями, які викликають стрес у професійній діяльності фахівців подібного профілю. Природно, вони не отримують і достатньо

ефективної підготовки відносно їх подолання. У зв'язку з цим, метою нашої роботи і з'явився пошук таких форм копінг (подолання) стресових станів, які виникають у професійній діяльності практичних психологів, що могли б виступити як засіб психологічного супроводу їх професійного становлення.

*Матеріали експериментального дослідження.* Експериментальна частина дослідження нашої роботи проводилася упродовж вересня-листопада 2008 року із студентами психологічних спеціальностей Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького очного і заочного відділень. Всього було опитано більше 150 осіб. У ході дослідження їм було запропоновано розроблену нами методику визначення і опису окремих видів стресових ситуацій [21], що виникають в професійній діяльності практичного психолога. Респондентам пропонувалося вказати, яким саме способом, на їх думку, можна найефективніше подолати стресові стани, що виникають при цьому, тобто відзначити ті реальні копінг-стратегії, за допомогою яких ці стани могли бути подолані. При виконанні отриманого завдання опитувані частково спиралися на свій власний досвід і частково на ті знання, які були ними отримані в процесі проходження виробничих практик. Нижче в *Таблиці 1* приведені ті варіанти відповідей, що найбільш часто зустрічаються.

Таблиця 1

**Варіанти відповідей майбутніх психологів  
про їх переваги при виборі копінг-стратегій,  
що часто зустрічаються**

№ з/п	Стресові ситуації
1.1	<b>Стан психологічного дискомфорту, спровокований «нештатними» діями керівництва</b> (конфлікти з керівництвом; неповага працівника з боку начальства; відсутність взаєморозуміння з адміністрацією; недооцінка здібностей співробітників керівництвом; несправедливі покарання; авторитарність керівництва, протистояння керівництва колективу, адміністративне втручання в трудовий процес і тому подібне)
	Копінг-стратегії поведінки
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заробляти авторитет і довіру</li> <li>2. Вивчити особливості людини і виробити свій стиль спілкування з ним</li> <li>3. Або висловити все начальникові в обличчя і звільнитися, або мовчати і терпіти</li> <li>4. Використовувати метод вільних питань в бесіді у спокійному тоні</li> </ol>

№ з/п	Стресові ситуації
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Використовувати відкритий протест, використовувати «метод дзеркала»</li> <li>6. Якомога професійніше ставитися до виконання своєї роботи</li> <li>7. Головне самому знати, на що саме ти здатний</li> <li>8. Знайти компроміс</li> <li>9. Навчитися робити роботу за інструкціями – добре</li> <li>10. Не вступати в конфлікт з керівництвом</li> <li>11. Не звертати увагу, працювати далі</li> <li>12. Не ставитися серйозно до думки людей, яких ти не поважаєш</li> <li>13. Звернутися за консультацією до фахівця-психолога</li> <li>14. Залишитися собою – начальства багато, всім не догодиш</li> <li>15. Відстоювати свою позицію</li> <li>16. Переглянути свої погляди</li> <li>17. Спробувати зняти напругу</li> <li>18. Постаратися налагодити відносини</li> <li>19. Прочитати Статут підприємства і прояснити собі свої права та обов'язки</li> <li>20. Працювати якнайкраще</li> <li>21. Працювати над собою, прагнути уникати конфліктів</li> <li>22. Слід шукати справедливості у вищого начальства</li> <li>23. Слід перетерпіти, черпаючи сили в упевненості в собі</li> <li>24. Змінити роботу</li> <li>25. Спокійно з'ясувати причину – з потреби, використовувати метод відсічі</li> </ol>
1.2	<p><i>Проблеми, які виникають в первинному трудовому колективі</i> (конфлікти з колегами; неповага колег; тиск тих, що оточують, поганий моральний клімат; роз'єднаність колективу)</p>
	<p>Копінг-стратегії поведінки</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконувати свою роботу і не занурюватися в «нарколотрудові» чвари</li> <li>2. Зацікавити всіх своїми ідеями, пропозиціями</li> <li>3. Ігнорувати всіх</li> <li>4. Не звертати уваги на пусті розмови</li> <li>5. Не відкривати душу чужим людям, знайти віддушину на стороні</li> <li>6. Звернутися за консультацією до психолога</li> <li>7. Організувати спільне підприємство</li> <li>8. Відповідати доброзичливістю на негатив</li> <li>9. Відповідати на подібне подібним</li> </ol>

№ з/п	Стресові ситуації
	<p>10. Відверто поговорити з колегами                      11. Перейти на іншу роботу і на ній врахувати помилки старої                      12. Перетерпіти, постаратися дочекатися, коли ситуація прийде в норму                      13. Поміняти місце роботи                      14. Спробувати почекаати, щоб все заспокоїлося само собою                      15. Постаратися згуртувати колектив                      16. Дотримуватися доброзичливої стратегії поведінки                      17. Дотримуватися нейтралітету в загальному конфлікті                      18. Проводити неформальні зустрічі для всіх членів колективу                      19. Просто бути порядним                      20. Працювати над собою, шукати причини в собі                      21. Слід прагнути уживатися зі всіма                      22. Прагнути уникати конфліктних ситуацій                      23. Прагнути порозумітися з тими, що оточують на основі загальних інтересів                      24. Стати душею компанії, згуртувати колектив єдиною метою                      25. Прагнути завоювати авторитет, щоб до твоєї думки прислухалися</p>
1.3	<p><i>Утруднення у виконанні професійної діяльності, пов'язані з особливостями підопічного контингенту</i> (психологічна несумісність у колективі, надзвичайні події, відсутність взаєморозуміння з тими, хто оточує, байдужість, низький рівень загального розвитку клієнтів, конфлікти і тому подібне)</p>
	<p>Копінг-стратегії поведінки</p>
	<p>1. Активно шукати вихід                      2. Бути доброзичливіше до клієнта і більше приділяти уваги                      3. З'ясувати причини, порадитися                      4. Зібрати необхідну інформацію                      5. Розробити спецпрограму виховання                      6. Зацікавити своїх підопічних як особа                      7. Використовувати демократичний стиль спілкування                      8. Купірувати конфлікти між дітьми в ході навчальних занять                      9. Не нав'язувати свою точку зору                      10. Порозумітися з дітьми</p>

№ з/п	Стресові ситуації
	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Провести бесіду з батьками у разі деградації дітей</li> <li>12. Навчитися техніці зняття напруги</li> <li>13. Постаратися справитися з цією ситуацією</li> <li>14. Організувати групи за інтересами</li> <li>15. Організувати правильний підхід до контингенту, з яким працюєш</li> <li>16. Знайти власний підхід до таких дітей</li> <li>17. Прагнути знайти взаєморозуміння</li> <li>18. Підвищити мотивацію</li> <li>19. Підвищувати свій професійний рівень</li> <li>20. Підняти свій авторитет в очах підопічних</li> <li>21. Підібрати методи, відповідні рівню розвитку контингенту</li> <li>22. Провести з дітьми роз'яснювальну роботу</li> <li>23. Долати психологічну несумісність в колективі</li> </ol>
1.4	<p><i>Проблеми, які виявляються в спілкуванні з батьками учнів (вихованців) (конфлікти з батьками; перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів; батьки, байдужі до долі власних дітей; відсутність у батьків елементарних знань щодо дитячої психології; батьки, що морально деградували; батьки, котрі повчають психолога, як він повинен виконувати свої обов'язки та ін.)</i></p>
	Копінг-стратегії поведінки
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Велику частину часу проводити з дітьми</li> <li>2. Бути щирими і не сваритися</li> <li>3. Бути упевненим в собі, йти в захист дітей</li> <li>4. Дати батькам почитати відповідну літературу</li> <li>5. Шукати компроміси</li> <li>6. Використовувати метод спокійних питань, роз'яснення</li> <li>7. Направити батьків до сімейного психолога</li> <li>8. Не піддаватися агресії</li> <li>9. Необхідно не нав'язувати свою думку і не приймати думки інших близько до серця</li> <li>10. Здійснювати спілкування з батьками в неформальній обстановці</li> <li>11. Пояснити батькам необхідність виховання дітей</li> <li>12. Виховувати любов батьків до своєї дитини</li> <li>13. Спіратися на сімейний кодекс України</li> <li>14. Організувати спільне підприємство: батьки + діти + вчитель</li> <li>15. Провести відкритий захід</li> </ol>

№ з/п	Стресові ситуації
	16. Допомогати батькам поглиблювати свої знання про дітей 17. Порадити батькам потрібну літературу 18. Провести бесіду 19. Провести диспути, тренінги 20. Провести батьківські збори 21. Проконсультувати батьків 22. Працювати спільно з психологами і соціальними працівниками школи 23. Розподілити обов'язки 24. Вирішити конфлікти мирним шляхом 25. Учити батьків бути небайдужими до долі своїх дітей
1.5	<p><b>Умови роботи, які знижують ефективність виконання професійної діяльності педагогом</b> (великий обсяг роботи; високий темп роботи; погана організація робочого місця; відсутність власного кабінету; відсутність можливості повноцінного відпочинку в трудовому процесі; мізерна матеріальна база; необхідність самостійно забезпечувати свою трудову діяльність у матеріальному плані і тому подібне)</p>
	Копінг-стратегії поведінки
	1. Провести бесіду з керівництвом 2. Спробувати справитися з великим обсягом роботи 3. Вести діловий щоденник 4. Прагнути забезпечити сім'ю 5. Намагатися і в поганому можна знайти хороше 6. Використовувати фантазію 7. Потрібно зберігати спокій 8. Налагодити умови роботи самостійно 9. Прагнути подолати непрофесіоналізм педагога 10. Потрібно створити хороші умови для роботи 11. Звертатися до керівництва 12. Домовитися з керівництвом про свій реальний робочий час 13. Організувати допомогу з боку батьків 14. Організувати відпочинок після роботи, аутотренінг, дихальні вправи 15. Провести відкритий протест 16. Добитися власного кабінету 17. Поговорити з керівництвом 18. Показати, що ти кращий 19. Після виконання однієї роботи, братися за виконання іншої

№ з/п	Стресові ситуації
	20. Дотримуватися доброзичливого тону 21. Пристосовуватися, знаходити віддушину в чому-небудь 22. Розподілити час 23. Систематизувати роботу 24. Скорочувати об'єм роботи 25. В окремих випадках застосовувати алкоголь малими дозами
1.6	<b>Стомлення, втома від роботи</b> (перевтома, фізична втома, нервово виснаження, «емоційне вигорання», синдром хронічної втоми і тому подібне)
	Копінг-стратегії поведінки
	1. Взяти лікарняний лист 2. Змінити роботу 3. Виконувати роботи послідовно 4. Знайти можливість зосередитися на головному 5. Необхідно відпочити, хоча б 10 хвилин 6. Звернутися до начальства 7. Влаштувати перерви в роботі 8. Переглянути свій графік роботи 9. Приймати вітаміни 10. Проводити прогулянки на природі 11. Розійтися 12. Раніше лягти спати 13. Розслаблятися 14. Систематичні тренінги у психолога 15. Частіше міняти діяльність 16. Поліпшити умови роботи 17. Не доводити свій стан до стомлення і втоми від роботи 18. Систематично робити фізичну зарядку 19. Більше часу приділяти хобі 20. Читати спеціальну літературу 21. Уміти настроюватися і бути до всього готовим 22. Вчитися відкривати щось нове
1.7	<b>Нагляд за належним виконанням професійних обов'язків фахівця з боку контролюючих органів і оцінка ними успішності його діяльності</b> (контрольні відвідини керівництвом; контроль документації, атестація і тому подібне)
	Копінг-стратегії поведінки
	1. Просто не боятися атестації 2. Бути зібраним



№ з/п	Стресові ситуації
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Бути упевненим у собі</li> <li>4. Поводитися як завжди</li> <li>5. Просто знати, що все це входить в обов'язки керівництва і підлеглих</li> <li>6. Бути завжди готовим до перевірки</li> <li>7. Виконувати свої обов'язки вчасно</li> <li>8. Головне – не розгубитися</li> <li>9. Тримати себе в руках</li> <li>10. Захищати свої права</li> <li>11. Знати їх графік, підготуватися до роботи з психологами</li> <li>12. Знати свою справу</li> <li>13. Вивчати ці питання і вказати начальству на свої права</li> <li>14. Спокійно реагувати на контроль і відвідини занять керівництвом</li> <li>15. Знати, що контроль і перевірки – це нормально</li> <li>16. Застосовувати спосіб спокійних питань</li> <li>17. Віддалити на півметра від серця</li> <li>18. Ставитися як до належного, якщо це у компетенції перевіряючих</li> <li>19. Влаштувати собі після перевірок повноцінний відпочинок</li> <li>20. Сприймати як частину роботи</li> <li>21. Ставитися до всього з гумором</li> <li>22. Більше часу приділяти самопідготовці</li> <li>23. Не припускати зниження трудових здібностей</li> <li>24. Розглядати перевірки як спосіб самоствердження</li> <li>25. Добре готуватися</li> </ol>
1.8	<p><b><i>Принципова реорганізація всього навчально-виховного процесу</i></b> (нові педтехнології, «відредаговані» навчальні програми, зміна системи оцінок навчальної успішності, нові ідеали, покладені в основу виховної роботи)</p>
	<p>Копінг-стратегії поведінки</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводити поступово</li> <li>2. Вникати в реорганізацію</li> <li>3. Прагнути підтримувати знайомства з розумними і цікавими людьми</li> <li>4. Йти в ногу з часом</li> <li>5. Шукати нові шляхи реалізації</li> <li>6. Використовувати нові методики</li> <li>7. Розуміти, що треба означає треба</li> <li>8. Не боятися починати з простого і йти до складного</li> </ol>

№ з/п	Стресові ситуації
	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Не утруднювати себе проблемами</li> <li>10. Необхідно прагнути знати ще більше</li> <li>11. Вірити в те, що нове, це завжди цікаво, свіжо</li> <li>12. Приймати без внутрішнього опору нові ідеали</li> <li>13. Прагнути до самореалізації</li> <li>14. Обробити і прийняти в систему</li> <li>15. Освоїти комп'ютер</li> <li>16. Відвідувати курси, бути обізнаним щодо всіх змін</li> <li>17. Правильно реагувати на зміни</li> <li>18. Приймати з вдячністю</li> <li>19. Прийняти, як дане</li> <li>20. Пристосуватися, але не забути старе</li> <li>21. Опрацьовувати по 100 разів</li> <li>22. Завжди прагнути того, щоб бути кращим в професійному плані</li> <li>23. Радитися з досвідченими працівниками</li> <li>24. Прагнути зрозуміти і знайти плюси</li> <li>25. Бути переконаним в необхідності саморозвитку</li> </ol>
1.9	<p><i><b>Загальні проблеми професії</b></i> (невідповідність знань, отриманих у ВНЗ, реаліям професійної діяльності; падіння престижу професії; відсутність упевненості в завтрашньому дні; відсутність видимих результатів роботи; відсутність перспектив кар'єрного зростання і т.п.)</p>
	Копінг-стратегії поведінки
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Займатися самоосвітою</li> <li>2. Шукати інший напрям</li> <li>3. Консультуватися з наставником</li> <li>4. Сподіватися на краще</li> <li>5. Знайти підтримку у досвідчених педагогів</li> <li>6. Знаходити нові методи роботи</li> <li>7. Знаходити щось нове, цікаве</li> <li>8. Боротися проти некомпетентності педагога</li> <li>9. Долати невідповідність знань, отриманих у ВНЗ</li> <li>10. Потрібно бути оптимістичним</li> <li>11. Добиватися видимих результатів у роботі</li> <li>12. Підвищувати престиж професії</li> <li>13. Підвищувати свій рівень</li> <li>14. Підвищувати кваліфікацію, читати книги</li> <li>15. Пошукати кращий варіант роботи</li> <li>16. Отримувати додаткові знання</li> <li>17. Поміняти роботу</li> <li>18. Спробувати змінити ситуацію</li> <li>19. Працювати над собою</li> </ol>

№ з/п	Стресові ситуації
	20. Розширювати свої знання, інтереси 21. Прагнути кращого 22. Не припускати цього взагалі 23. Читати літературу 24. Щось потрібно змінити в своєму житті
1.10	<i>Проблеми, що породжуються індивідуально-особовими якостями фахівця</i> (низький професіоналізм; невміння спокійно реагувати на екстремальні ситуації; власна незадоволеність роботою; нервозність; допущення помилок у професійній діяльності тощо)
	Копінг-стратегії поведінки
	1. Не припускатися помилок у роботі 2. Необхідно скинути темп і попрацювати над собою 3. Не припускати нервових зривів, вживання алкоголю 4. Намагатися долати незадоволеність роботою 5. Долати низький професійний рівень 6. Здійснювати постійний контроль 7. Обдумати необхідність своєї праці 8. Прагнути усвідомити свої недоліки 9. Переглянути свою поведінку 10. Переглянути власний підхід до роботи 11. Підвищувати кваліфікацію і самооцінку 12. Поміняти рід діяльності 13. Відвідувати курси 14. Постійно повторювати: «Я упевнена в собі. У мене все вийде» 15. Приймати заспокійливі засоби 16. Провести бесіду з психологом 17. Працювати над емоціями 18. Вирішувати проблеми в міру надходження 19. Займатися самовихованням 20. Спокійно реагувати на екстремальну ситуацію 21. Сприймати людей такими, якими вони є 22. Піти з такої роботи 23. Уміти організувати себе і своїх підлеглих

Аналізуючи результати, отримані в ході проведення експериментальної частини дослідження, ми можемо відзначити, що в опитаних інтуїтивно формуються копінг-стратегії з подолання стресових станів, які виникають (або можуть виникнути) у процесі професійної діяльності практичного психолога. При всій різноманітності конкретних поведінкових реакцій, всі вони мо-

жуть бути згруповані за декількома позиціями. Серед них ми перш за все виділяємо такі.

- Пошук і використання необхідної інформації. Активний пошук ефективних засобів вирішення проблеми, що призводить до стресу. Свідома орієнтація на «перспективу завтрашньої радості», що досягається в результаті позитивного вирішення стресової ситуації.
- Подолання ситуації через посилення конфлікту і доведення його до переможного кінця.
- Пошук соціальної допомоги і підтримки інструментального і професійного характеру.
- Обмеження, заборона спонтанних емоційних реакцій. Подолання стресу через посилення вольового самоконтролю.
- Відхід із ситуації, відмова від спроб справитися з нею, уникнення невирішених проблем стресових навантажень, поведінкова і розумова незалученість, релаксація, медитація, АТ.
- Позитивна переоцінка ситуації, переосмислення її як можливість для саморозвитку і самовдосконалення, позитивна репрезентація і зростання.
- Пошук духовної допомоги, прагнення спертися при зіткненні із стресорами на «значущих інших», отримання від них емоційної підтримки і співчуття.
- Використання гумору, усмішки, іронії і самоіронії – спроба побачити смішне навіть у критичній ситуації.
- Перемикання на прийнятнішу форму активності, що приносить не стрес, а задоволення, – спорт, хобі, читання, розваги і т. п.
- Переосмислення ситуації як такої, що не має стресового начала.

*Висновки.* Структура професійного навчання майбутніх психологів у системі вищої освіти України не передбачає їх практичної підготовки до подолання тих стресових ситуацій, з якими їм доведеться зустрітися в своїй реальній трудовій діяльності. Ті установки, які існують у них щодо подолання подібних ситуацій, виникли спонтанно і вже через це не можуть бути високоефективними, оскільки формуються і реалізуються вони методом проб і помилок. Для того, щоб негативний вплив стресових ситуацій на емоційно-психологічний стан майбутніх практичних психологів був мінімальним, ми вважаємо, що конкретні засоби копінгу стресів їм повинні надаватися як засоби психологічного супроводу їх професійного становлення.

*Перспективи подальших досліджень.* З цією метою нами був розроблений і впроваджений у навчальний процес Мелітопольського державного педагогічного університету спецкурс «Регуляція стресових станів». У ході його вивчення студенти оволодівають не тільки способами діагностики стресових станів різної етіології, але і навчаються різним способам їх профілактики і подолання. Проведені нами опитування і контрольні тестуван-

ня по матеріалах оволодіння студентами навчального матеріалу цього курсу показали, що це достатньо ефективна система психологічного супроводу їх професійного становлення і може бути застосована як невід'ємна складова системи їх навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Тенденции развития психологической науки / Под ред. Б.Ф. Ломова, Л.И. Анцыферовой. – М. : Наука, 1989. – 270 с.
2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
3. Кокс Т. Стресс. – М.: Медицина, 1981. – 216 с.
4. Купер Г., Дэвидсон М. Источники стресса на работе и их связь со стрессорами вне ее // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – М.: Медицина, 1989. – С. 97-107.
5. Купер Г.Л. Адаптация к стрессу: роль администрации в организациях // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – М.: Медицина. – 1989. – С. 171-188.
6. Купер Г.Л. Склонность к стрессу: поведение типа А // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – Женева: Всемирная организация здравоохранения. – 1989. – С. 127-132.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. – Л.: Медицина. – 1970. – 328 с.
8. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. / Под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. – М.: Медицина. – 1989. – С. 121-126.
9. Абабков В А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
10. Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб.: Питер, 1996. – 306 с.
11. Копина О.О. Е.А. Суслова. Е.В. Заикин. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 120-132.
12. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
13. Андропова М. И., Боковиков А. К., Спасенников В. В. Оценка стрессоустойчивости с целью внедрения её в систему профессионального отбора // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С. 89-90.
14. Баранова Н. О., Шебанова С. Г. Емпатія як психологічна складова професійного самовизначення // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми практичної психології» 19-20 квітня 2007 року в г. Херсоні. – Херсон: ХДУ. – С.18-19.

15. Григор'єва О., Кокощук Г. Професійне вигорання вчителів // Науковий вісник Чернівецького університету. – Вип. 182. Педагогіка та психологія: Збірник наукових праць. – Чернівці : ЧНУ, 2003. – С. 70-75.
16. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 268 с.
17. Ронгинская Т., Богущ В. Синдром профессионального выгорания педагогов // Психология XXI века: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции «Психология XXI века» / Под ред . А.А.Крылова. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2001. – 472 с.; С. 311-313.
18. Семиченко В.А. Психологические состояния.- К.: Магистр, 1998. – 208 с.
19. Хагт Л. Г., Егорова Е. Б., Дмитриев И. С. Личностные факторы стрессоустойчивости подростка //Наука і освіта. – 2000. – № 1-2 – С. 60-61.
20. Чебыкин А.Я. Стресс как актуальная проблема для современной молодежи // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С. 2-3.
21. Марковец Л.Н. «Стрессовый фон» профессиональной деятельности педагога // Вопросы гуманитарных наук. – №3 (18). – 2005. – С. 436-443.

This work is devoted an important problem in the structure of professional preparation of future psychologists – to overcoming of stresses for future psychologists as to the mean of psychological accompaniment of their professional becoming. In work the state of problem is described to date, the analysis of the proper literary sources is given. In experimental part researches are resulted and analyzed basic strategies conducts which used future psychologists for overcoming of stress states. The further prospects of development of study of this problem are set.

**Key words:** stress, coping-strategies, stress situations, professional becoming, psychological accompaniment, stress states.

*Отримано: 11.09.2009*

**УДК 159.92.24**

*А.М. Маслюк*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМУ- ЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

На підставі окремих методологічних досліджень чинників психотравмування особистості сформульовано нові теоретичні підходи до аналізу станів свідомості в екстремальних обставинах. Трактуються