

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Исследование проявлений жизнестойкости студентов-психологов в процессе психологического консультирования

Научный руководитель – Ярославцева Ирина Владиленовна

Вербовская Алена Юрьевна

Студент (магистр)

Иркутский государственный университет, Факультет психологии, Иркутск, Россия

E-mail: alenaver2000@gmail.com

Деятельность психологов как представителей помогающей профессии является крайне требовательной и ответственной, лично вовлекающей, когнитивно сложной и эмоционально насыщенной. В таком контексте особенно актуальным становится вопрос о тех личностных конструктах или качествах студента-психолога как будущего специалиста, которые способствуют его профессиональной пригодности и эффективности. В связи с этим в научно-психологической литературе можно наблюдать частое обращение к конструкту жизнестойкости, который, как известно, способствует повышению психологического благополучия и стрессоустойчивости личности, снижает вероятность развития синдрома эмоционального выгорания [4, 5]. Несмотря на теоретическую разработанность проблемы жизнестойкости, отмечается отсутствие исследований, вскрывающих проблему жизнестойкости в аспекте профессиональной подготовки и деятельности психолога. Так, целью нашей работы является выявление проявлений жизнестойкости у студентов-психологов в процессе психологического консультирования.

Обозначим, что понятие «жизнестойкость» подразумевает систему убеждений о себе и мире, предполагающую психологическую живучесть, способность выдерживать стрессовую ситуацию без ущерба деятельности, быстрое восстановление внутренних резервов [1]. В структуре жизнестойкости выделяют три компонента: вовлеченность (включенность в жизнь, ее события), контроль (убежденность в способности изменить ситуацию), принятие риска (преобразование трудностей в возможности для роста) [2].

К исследованию жизнестойкости привлечены 69 студентов 1 и 2 курсов факультета психологии Иркутского государственного университета (ФГБОУ ВО «ИГУ»). Возраст студентов [U+2012] 18-23 лет. Были реализованы два этапа психологического консультирования - «Исследование проблемы» и «Двумерное определение проблемы» (V. Gilland, P. Кочюнас) [3]. Помимо метода наблюдения и беседы, в консультировании использовался метод тестирования с применением следующих методик: тест жизнестойкости С. Мадди, опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, тест «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева. Для статистической обработки данных применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования проявлений жизнестойкости студентов-психологов в процессе психологического консультирования показали, что уровень жизнестойкости проявляется в поведении и жизненных ситуациях студентов-психологов по-разному. Так, нежизнестойкие студенты-психологи (низкий уровень жизнестойкости и ее компонентов) в трудных ситуациях склонны к избеганию, потенциально излишней самокритике, привлечению внешних ресурсов. Они не чувствуют осмысленность жизненного процесса, своей деятельности и ее результатов, у них слабо развиты смысложизненные ориентации в целом. У них наблюдается общий недостаток сил к преодолению трудных ситуаций, много ресурсов тратится на тревогу и вину. Трудность хоть и воспринимается как важный опыт, но поскольку субъект не находит интереса в непосредственно происходящем (компонент

вовлеченности) и не верит в собственную способность контролировать свою жизнь (компонент контроля), «буферная» функция жизнестойкости к стрессу не срабатывает. Поэтому у нежизнестойких студентов возникает необходимость прибегать к краткосрочным методам снятия эмоционального напряжения, что выражается в дистанцировании и отрицании ответственности.

Жизнестойким же студентам (средний и высокий уровень жизнестойкости и ее компонентов) свойственны более активная позиция по отношению к проблемам и стрессу (через конфронтацию, планирование решения), развитая позитивная жизненная философия (положительная переоценка ситуации, осмысленность, равнозначность временных ориентаций). Основа осмысленной жизни здесь выражается в большей степени через активное участие в ее процессах и событиях, веру в себя как в «хозяина» своей жизни и постановку значимых целей на будущее. Вовлеченность как компонент жизнестойкости противоположна или, по крайней мере, несовместима с излишним самоконтролем (присущему нежизнестойким студентам-психологам): она не предполагает эмоциональное «онемение», подавление собственных интенсивных переживаний. Поэтому студенты-психологи с выраженной жизнестойкостью прежде всего направлены на активное решение проблемы и менее склонны к избеганию и дистанцированию.

Таким образом, исследуемые в процессе психологического консультирования проявления жизнестойкости студентов-психологов зависят от выраженности уровня жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска). Нежизнестойкие студенты-психологи скорее склонны к принятию пассивной позиции по отношению к проблеме, стресс приводит к большой затрате их внутренних ресурсов. Студенты-психологи с выраженной жизнестойкостью ориентированы на активное преодоление трудности, оценивают свою жизнь как осмысленную и результативную. Полученные данные послужат основой для разработки системы развития жизнестойкости у студентов-психологов в процессе психологического консультирования.

Источники и литература

- 1) Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова, М. М. Горбатова, А. В. Серый, М. С. Яницкий // Сб. науч. тр. / – Кемерово: Сибирская психология сегодня. – Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82 – 90.
- 2) Евтушенко Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LX междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2016. – № 1 (58). – С. 27–33.
- 3) Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект : ОППЛ, 2003. – 463 с.
- 4) Matušů R. Hardiness in students of helping professions / R. Matušů // Непрерывное образование: XXI век. – 2020. – №4
- 5) Silva D. M. Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities-an analytic study / Da Silva // BMC nursing. – 2014. – Vol. 13 (1). – P. 9.