

Л. А. Калач

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Развитие личности педагога-психолога как специалиста происходит и совершенствуется в студенческие годы. Сегодня на достижениях современной профессиографии развивается акмеографический подход, который позволяет представить труд педагога-психолога как целостный феномен, включающий в себя определенную совокупность компонентов объективного и субъективного характера.

Неотъемлемыми компонентами профессиональной психологической культуры будущего педагога-психолога, наряду со множеством других, являются, на наш взгляд, эмоциональная устойчивость и ценностно-смысловой компонент, профессиональная направленность.

Эмоциональная устойчивость помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, получать удовлетворенность от работы, поддерживать и сохранять хорошую физическую и психологическую форму, избегать преждевременного профессионального «выгорания».

Ценностно-смысловой компонент представлен в структуре личности сформированностью научного мировоззрения, навыков развития и сохранения психологической культуры и психологического здоровья.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, ценностно-смысловой компонент, профессиональная направленность, психологическое здоровье, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, научное мировоззрение, психологическая культура.

Введение. В психолого-педагогических исследованиях неоднократно поднимался вопрос о психолого-педагогической готовности работников системы образования к педагогической деятельности. В частности, в работах А.Г. Асмолова, О.С. Газмана, В.П. Зинченко, А.В. Петровского, Н. В. Кузьминой и других психологов сделаны выводы о необходимости для педагогической деятельности не только устойчивого мировоззрения, социальных и нравственных убеждений, но и высокого уровня коммуникативной компетентности и внутреннего динамического равновесия. Причем, индивидуальная психологическая культура всегда рассматривалась в контексте той культуры, в которой человек вырос и живет [1].

На значение психологической культуры указывают известные отечественные психологи Я.Л. Коломинский, Л.С. Колмагорова, Л. А. Кандыбович, Л. В. Орлова и др.

Я.Л. Коломинский первым осуществил анализ структуры психологической культуры, которая включает в себя два основных компонента, два основных блока. Один блок теоретический и теоретико-концептуальный, а второй – практический, или «психологическая деятельность». Очень часто на этом останавливаются и говорят, что психологическая культура – это теория познания человеком самого себя.

Но этого мало. О.С. Газман определяет культуру личности как «гармонию культуры знаний, культуры творческого взаимодействия и культуры чувства и общения...». Л.С. Колмагорова рассматривает понятие «базисной психологической культуры» как системного многокомпонентного образования и раскрывает её с точки зрения следующих основных аспектов: гносеологического, процессуально-деятельностного, субъективно-личностного. Из этого следует, что подавляющее большинство исследований посвящены изучению процесса формирования и развития психологической культуры вне связи со становлением отдельных компонентов культуры личности и особенностями психолого-педагогического процесса [2].

Нам импонирует точка зрения российского психолога О.И. Моткова о том, что для успешного решения комплекса задач развития личностных и профессиональных составляющих будущих педагогов-психологов целесообразно исходить из следующих принципиальных позиций:

- психологическая культура у будущего педагога-психолога должна основываться на постулатах нравственности, славянской ментальности, профессиональной педагогической компетентности;

- в основу формирования психологической культуры педагога-психолога должны быть положены общие и специальные педагогические способности, акмеограмма специалиста и разноуровневые характеристики психологической готовности к профессиональной деятельности;

- с указанных позиций необходимо пересмотреть содержание современной профессиональной подготовки педагога-психолога, в первую очередь психолого-педагогический блок дисциплин;

- при подготовке будущего педагога-психолога следует обратить особое внимание на формирование его коммуникативной культуры как основного средства психолого-педагогического взаимодействия;

- при организации учебной деятельности студентов следует отдавать приоритет личностно ориентированным технологиям обучения, предполагающим развитие студента как субъекта деятельности, общения, научного поиска и профессионального самоопределения;

- в целях сопровождения процесса формирования психологической культуры педагога-психолога следует вести специальную работу по адаптации первокурсников к специфике вузовского обучения и выработке

индивидуальных маршрутов обучения, учитывать влияние различных внешних и внутренних факторов на данный процесс.

– Психологическая культура высокого уровня включает в себя комплекс осознанно развиваемых специальных стремлений (тенденций, потребностей, ориентаций), изначально присущих человеку, и обеспечивающих реализацию природных способностей; набор соответствующих этим стремлениям и способностям развитых умений и устойчиво и ежедневно проявляющихся видов поведения [3].

Успешная подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования и к уровню физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог-психолог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Однако у современных педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

Особенно велико влияние эмоциональной напряженности на деятельность молодых педагогов. Постоянное действие напряженных факторов профессионального труда вызывает у них ухудшение результатов деятельности, снижение работоспособности, появление нехарактерных ошибок, снижение показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). Профессия педагога-психолога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. По выражению В.А. Сухомлинского, это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

Эмоциональная устойчивость помогает сохранять работоспособность, избегать преждевременного профессионального «выгорания».

Эмоциональная устойчивость и ценностно-смысловой компонент явились, таким образом, предметом нашего исследования.

Цель исследования – определение наличия и уровня проявления таких показателей эмоциональной устойчивости, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, а также выявление идеалов, наличия близкой и далёкой мечты, перспектив и направленности будущего специалиста.

Контингент исследуемых составили студенты 2 курса факультета дошкольного и начального образования УО «МГПУ им. И.П. Шамякина», обучающиеся по специальности «Начальное образование. Практическая психология». В исследовании приняли участие 28 человек: девушки в возрасте от 18 до 20 лет (4 человека) и девушки в возрасте 20–21 год (24 человека).

Для осуществления поставленных целей нами были использованы «Тест самооценки психических состояний», разработанный Г. Айзенком

[4], Висбаденский опросник, упражнение «Декларация моей самооценки».

С помощью «Теста самооценки психических состояний», предполагается определение таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

«Тест самооценки психических состояний» состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырёх определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности). Инструкция предлагает один ответ из трёх: подходит; подходит, но не очень; не подходит. Выявляемые особенности характеризуются следующим образом:

- **тревожность** представляет собой индивидуальную психическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге её возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности;

- **фрустрация** – это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии;

- **агрессивность** – это не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям, окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту;

- **ригидность** – это затруднённая (вплоть до полной неспособности) изменения намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих её перестройки.

Полученные данные в процентном отношении выглядят следующим образом: тревожность проявляется у 56% опрошенных от общего числа испытуемых на среднем, допустимом уровне, у 12 человек, что составляет 44%, тревожность отсутствует; фрустрация имеет место и проявляется на среднем уровне у 15 человек, что составляет 53% от общего числа испытуемых, у 13 человек, что составляет 47% от общего числа исследуемых, фрустрация отсутствует. Это свидетельствует о высокой самооценке будущих педагогов-психологов и об их устойчивости к неудачам и к трудностям.

Агрессивность проявляется на среднем, допустимом уровне у 20 человек, в процентном соотношении это составляет 71%; 8 человек не

проявляют агрессии, что свидетельствует об их спокойствии и сдержанности. Ригидность проявляется следующим образом: у 24 исследуемых, что составляет 89% от общего числа исследуемых, имеется средний уровень ригидности, у 4 человек – это 11% от числа исследуемых, ригидности нет, имеется лёгкая переключаемость.

Различные подходы к изучению жизненной перспективы представлены в работах К.А. Абульхановой-Славской, В.Г. Асеева, Я.В. Васильева, М.Р. Гинзбурга, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенковой, Н.Н. Толстых, Р. Кастенбаума, Т. Коттле, Ж. Нюттена, А. Рабина и др.

Один из интересных взглядов на понятие субъективной картины жизненного пути предложено А.А. Кроником. Он рассматривает субъективную картину жизни как «психический образ, в котором отражены социально обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути (прошлого, настоящего и будущего, его этапы, события и их взаимосвязи)».

Структура субъективной картины жизненного пути включает образ прошлого, настоящего и будущего, в ее исследовании выделяется два аспекта. Первый отражает идею изучения субъективной картины с точки зрения субъективного восприятия личностью времени собственной жизни, под которым понимается система представлений человека о собственном прошлом, настоящем и будущем (В.И. Ковалев, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенкова). Данная позиция важна тем, что отражает ценностный аспект времени жизни как отдельной сущности, позволяет выявить его индивидуальное качественное своеобразие, определить роль прошлого, настоящего и будущего в жизни отдельного индивида. В рамках этого подхода можно ответить на вопрос о причинах устремленности личности в будущее, объяснить специфику планирования жизненной перспективы в условиях современной социальной ситуации.

Второй аспект акцентирует в исследовании субъективной картины жизненного пути причинно-целевой компонент (Е.И. Головаха, А.А. Кроник). Такой подход позволяет выявить спектр конкретных жизненных событий, наполняющих образ прошлого, настоящего, будущего и межсобытийные взаимосвязи. Внимание концентрируется на конкретном событийном содержании субъективной картины жизни и позволяет фиксировать причинно-следственные и инструментально-целевые связи между событиями и тем самым говорить о мере целостности восприятия человеком собственной жизни. Субъективная картина жизни может исследоваться и интерпретироваться не только с указанных позиций в отдельности, но с точки зрения их интеграции.

Таким образом, рассматривая жизненную перспективу как неотъемлемую часть самосознания, непосредственно влияющую на

становление индивидуальной и социальной субъектности, в этом смысле ее можно оценивать как важнейшую детерминанту психологического здоровья личности, и как фактор «снятия» сопротивления (т. е. защитных механизмов). Формирование жизненной перспективы, адекватной жизненным силам есть способ «продвижения» личности к самоактуализации, сохранению и развитию психологического здоровья.

Обобщая взгляды авторов, можно отметить, что жизненная перспектива понимается большинством из них как целостная картина будущего, включающая ряд возможных (планируемых и ожидаемых) событий, находящихся в многосторонней, порой неоднозначной взаимосвязи друг с другом.

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлекссию смысла реализации поставленных целей. Планирование жизненного пути можно рассматривать под разным углом зрения. Планирование личностью своего будущего предполагает определенную структуру. Один из вариантов ее предложен А.Г. Шмеляевым, И.А. Деминой. Так, структура целевого планирования жизненной перспективы включает планирование ближней жизненной перспективы, средней и дальней. При этом планирование ближней жизненной перспективы включает представление путей достижения целей, средней – постановку самих жизненных целей, а дальней – более удаленные и глобальные жизненные цели, возникающие на основе осознания ценностно-смысловых аспектов реализации уже поставленных жизненных целей. При рассмотрении целей по срочности, средств по легкости, а мотивов по важности, появляется возможность оценивать субъективную вероятность реализации спланированного, а значит есть возможность корректировать содержательный и временной контекст реализации жизненной перспективы в течение всего жизненного пути. В этой связи речь может идти о своеобразии жизненной перспективы на каждом этапе жизненного пути, которая базируется на субъективных представлениях личности о нем [5]. Например, на время и во время учёбы в университете, при получении будущей профессии. В частности, при получении профессии педагог-психолог.

На выявление жизненной перспективы, наличие близкой и далекой мечты, идеалов, и направленности будущего педагога-психолога направлен используемый нами Висбаденский опросник.

Исследование проводилось в группе будущих педагогов-психологов – студентов четвёртого курса, девушек. Возраст исследуемых 21–22 года.

Выявлены следующие преобладающие качества:

1. Пунктуальность, точность.

2. Правдивость, откровенность, добросовестность.

3. Принципиальность, совершенство.

4. Бережливость.

5. Терпение, умение ждать.

6. Оптимизм, ориентация на будущее. Данные качества, на наш взгляд, являются основополагающими в профессии психолога.

К. Роджерс в своих работах утверждает, что принятие собственной «самости» – предпосылка к более полному восприятию других людей, и наоборот – принятие личности другими людьми в группе обычно повышает уровень ее собственной самооценки, является источником внутренней собственной активности, стремления к росту, прогрессу, более полной реализации своих потенциалов, «личностному росту», «снятию» психологических защит.

Ему удалось выделить условия, стимулирующие личностный рост, которые могут быть созданы как самой личностью, так и с помощью психолога – это конгруэнтность, безусловное принятие другого человека, сопереживание (эмпатия), организмическое доверие, эмпирическая свобода, креативность.

Возможности личностного роста неисчерпаемые, и достичь успеха в этом может каждый человек. Определение уровня и адекватности самости – один из ориентиров выбора направления на пути движения саморазвития к самосовершенству, к реализации потребности «быть личностью» и самоактуализации.

Реализация возможностной индивидуальной и социальной субъектности является одной из важных составляющих психологической культуры и психологического здоровья личности, что и осуществляется посредством формирования соответствующей жизненной перспективы. Предлагаем одно из эффективных и успешно используемых нами в работе со студентами вузов упражнение «Декларация моей самооценки». Данная Декларация принята Международной ассоциацией гуманистической психологии. Как показала практика, очень полезно ежедневно (несколько раз в день, но наиболее эффективно – утром и вечером) повторять позиции этой декларации. Позиции можно использовать все вместе, можно – отдельные из них, направленные на те стороны личности, которые кажутся наиболее уязвимыми. Предварительно, перед выполнением упражнения необходимо занять удобную позу, расслабиться, постараться отключиться от мирских забот. Итак, «Декларация моей самооценки» содержит следующие позиции:

– Я – это Я.

– Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

– Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

– Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что только Я выбрал это.

– Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все мои слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий, и все мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

– Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

– Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с самим собой. Я могу полюбить себя и подружиться с каждой частью себя. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

– Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я подружился с собой и полюбил себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше разных вещей обо мне самом.

– Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

– Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что некоторые части меня не вполне мне подходят. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим во мне, и сохранить то, что кажется во мне очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

– Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. – Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

– Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

– Я – это Я, и Я – это замечательно [5].

Выводы. Первостепенной задачей в подготовке будущих педагогов-психологов является развитие у них навыков самооценки психических состояний и приобретение соответствующих знаний и умений профилактики, предотвращения и снятия эмоциональной напряженности, приобретения эмоциональной устойчивости. В процессе учебных и специально организованных занятий студенты смогут приобрести знания о теоретических подходах к восприятию и регуляции эмоционального

благополучия, психологическом здоровье, психологической культуре, о механизмах их формирования и проявления, умения и навыки регулировать своё эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Литература

1. Калач, Л.А. Некоторые аспекты формирования психологических знаний и развитие психологической культуры у будущего педагога // Наука, образование и культура: состояние и перспективы инновационного развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф., г. Мозырь, 27–28 марта 2008 г.: в 2 ч. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина; редкол.: В.В. Валетов (гл. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2008. – Ч. 2. – С. 145–147

2. Калач, Л.А. Эмоциональная устойчивость – важнейшее качество профессионального благополучия будущего педагога // Психологические проблемы профессионального развития и профессионального образования личности: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Мозырь, 1–10 мая 2010 г.

3. Батаршев, А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента – к характеру и типологии личности // А.В. Батаршев. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2002. – 256 с.

4. Мотков, О.И. Психология самопознания личности: практ. пособие // О.И. Мотков. – М., 1993.

5. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности // Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Издатель: Изд-во Алтайского государственного университета. – 2000. – 123 с.