

**О. В. Лозгачева**

Екатеринбург

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиональная подготовка; стрессоустойчивость; профессиональная пригодность; структура стрессоустойчивости.

**АННОТАЦИЯ.** Предлагается программа формирования стрессоустойчивости как профессионально значимого качества потенциального юриста на этапе получения профессионального образования.

**O. V. Lozgageva**

Ekaterinburg

## **PECULIARITIES OF BUILDING STRESS RESISTANCE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A PERSON**

**KEY WORDS:** professional training; stress resistance; professional suitability; structure of stress resistance.

**ABSTRACT.** The author works out and describes the program of building stress resistance, which is regarded as a professionally important quality of an intending lawyer in the process of getting professional education.

**К**оренные изменения общественно-экономических отношений в стране, формирование правового государства, потребность общества в существенном улучшении деятельности государственно-правовых структур, правоохранительных органов повлекли за собой качественное изменение требований к человеку как к профессионалу.

На сегодняшний день в связи с политической и государственной значимостью кадровой политики в различных сферах деятельности отмечается увеличение научного интереса к процессу становления личности специалиста, который начинается с момента выбора будущей профессии и заканчивается, когда человек прекращает активную трудовую деятельность.

Одним из значимых этапов профессионализации является период профессиональной подготовки — стадия, или фаза, адепта (приверженца). Ряд отечественных ученых (Е. А. Климов, Т. В. Кудрявцев, Л. М. Митина, В. Д. Шадриков, А. И. Щербачев и др.) понимают под процессом профессионализации одно из направлений развития личности, в рамках которого разрешается специфический комплекс противоречий, присущий социализации личности.

Эта стадия включает в себя период, когда человек уже выбрал учебное заведение или форму обучения и психологически стал более или менее выраженным приверженцем некоторой профессиональной общности.

Именно на этом этапе предполагается развитие профессионально важных личностных качеств, их структурирование в систему, формирование профессиональной пригодности как системной организации субъекта в специфической профессиональной среде, а также проявляющейся в сочетании успешности учебно-профессиональной, трудовой деятельности с удовлетворенностью избранным путем.

Профессиональная пригодность к таким профессиям, как юриспруденция, может сформироваться лишь при наличии определенных природных данных, являющихся профессионально важными.

В процессе освоения и выполнения деятельности психологические качества постепенно профес-

сионализируются, образуя самостоятельную подструктуру — профессиональную компетентность.

Профессиональное становление потенциального юриста существенно отличается от профессионального становления представителей других социологических профессий.

Специфичность юридической деятельности находит свое отражение в профессиограмме правоохранительной деятельности, которая включает в себя: 1) властный характер профессиональных полномочий; 2) экстремальный и нестандартный характер деятельности; 3) высокую степень персональной ответственности, а также выполнение большого объема сложной многообразной работы в условиях острого дефицита информации и времени.

В соответствии с выявленной спецификой правоохранительной деятельности показатель профессиональной пригодности к юридической деятельности определяется: 1) высоким уровнем общего развития личности; 2) высоким уровнем развития личностной ответственности; 3) высоким уровнем социальной (профессиональной) адаптации; 4) нервно-психической (эмоциональной) устойчивостью; 5) коммуникативной компетентностью, 6) сбалансированностью удельного веса потребностей и ценностей (В. Е. Коновалов, Ю. В. Чуфаровский, Ф. В. Глазырин, А. П. Крутчиков, А. И. Долгова, М. М. Кочетов, А. Р. Ратинов, А. В. Дулов, Т. А. Скотников, В. М. Богданов, Н. Л. Гарант, Я. М. Яковлев, В. В. Романов, Л. Е. Ароцкер, А. Ф. Кони, Я. М. Яковлев, Н. И. Ефремова, В. В. Мельник, В. В. Яровенко).

В классификациях, представленных в научной литературе, стрессоустойчивость признается одной из важных характеристик, обуславливающих эффективность и успешность профессионального становления будущего юриста.

Это также подтверждается исследованиями, представленными в научной психологической литературе, которые свидетельствуют о значительной роли стрессоустойчивости при осуществлении различных видов деятельности (А. Р. Ратинов, А. В. Дулов, В. Л. Васильев, Р. В. Габдреев, Э. Р. Яппарова, А. В. Ведеников, А. Н. Кузьмин и др.).

Анализ отечественной литературы позволил выделить ряд личностных и субъектно-деятельностных характеристик, обуславливающих степень устойчивости к стрессу, среди которых: отдельные черты характера (Б. А. Вяткин, А. Б. Леонов), мотивационно-потребностная сфера (А. А. Реан, А. А. Баранов, Т. Шибутани, Я. Рейковский), уровень тревожности (Л. Д. Гиссен, Н. Д. Левитов и др.), locus-контроль (В. Э. Маруцук, J. R. Averill, А. М. Боквинов, А. А. Реан), самооценка (S. Kobasa, А. К. Маркова, К. Левин), интеллектуальный уровень личности (Р. Лазарус, Т. А. Немчин, Я. Рейковский, М. Д. Дворяшина, Т. В. Корнилов), коммуникативный потенциал субъекта (Л. А. Китаев-Смык, Т. Рибо, А. Г. Маклаков).

В рамках нашей работы осуществлялась реализация программы тренингов по формированию устойчивости к стрессу у студентов-юристов на этапе получения профессионального образования.

В реализации программы приняли участие студенты-юристы с низким и средним уровнем стрессоустойчивости, обучающиеся на 3–5-х курсах института прокуратуры УрГЮА. Из данной выборки были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 40 человек в каждой. Группы были сформированы таким образом, что значимых различий по показателям стрессоустойчивости и факторам, детерминирующим этот показатель, не было.

Программа и содержание тренинговых занятий являются синтетической разработкой, в которой соединены элементы тренингов личностного роста (А. Г. Лидерс, Г. И. Марасанов, А. С. Прутченков), различные психологические упражнения, используемые в тренинговых программах (И. В. Вачков, Н. В. Ключева, Н. В. Самоукина, Н. Ю. Хрящева), а также собственные авторские упражнения.

**Цель программы** заключается в развитии самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

**Содержательные особенности программы** заключаются в том, что формирование и развитие стрессоустойчивости возможно, на наш взгляд, через осознание личностных особенностей и усовершенствование человеком своей модели отношений с окружающими, которая предполагает преобразование мотивационной, интеллектуальной, аффективной и в конечном счете поведенческой структур личности, в результате чего внешняя детерминация жизнедеятельности меняется на внутреннюю.

Тренинговая программа состоит из трех взаимосвязанных тематических блоков. *Первый блок* направлен на осознание своих личностных особенностей и оптимизацию отношения к себе. Он содержит упражнения, ориентированные на то, чтобы сфокусировать внимание на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, привычных способах поведения, на своих представлениях о самом себе.

Второй блок направлен на осознание участниками себя в системе профессионального и личностного общения и оптимизацию межличностных отношений с коллегами, администрацией и членами семьи.

*Третий блок* ориентирован на осознание участниками себя в системе профессиональной дея-

тельности и оптимизацию отношений к этой системе. На этом этапе основной упор делается на закрепление новых поведенческих паттернов, отработку умений самоанализа профессиональной деятельности, а также способов высвобождения своего творческого потенциала.

Мы рассматриваем порядок изменения поведения человека не как линейное движение через различные стадии, а как процесс, происходящий по спирали, где при каждой попытке изменить свое поведение человек проходит через одни и те же стадии. Чем больше попыток совершается, тем больше нового рефлексивного опыта приобретает личность, тем выше уровень ее профессионального самосознания и соответственно профессионального развития, основанного на саморазвитии.

**Режим работы группы.** Программа состоит из 10-ти 4-часовых занятий, которые проводятся 3 раза в неделю. Таким образом, группа встречается в течение месяца. Возможны и другие варианты режима работы группы, но занятия при этом должны проводиться не реже 2-х раз в неделю.

Наполнение программы психотехниками и упражнениями меняется с учетом особенностей групповой динамики в данной группе. Вместе с тем программа имеет достаточно устойчивую обобщенную структуру, включающую обязательные содержательные блоки и процедурные моменты.

При составлении тематики и содержания тренинговых занятий учтены будущие профессиональные интересы студентов.

Таким образом, разработанная нами программа позволяет решать вопросы, связанные с диагностикой, прогнозом, коррекцией профессионального развития личности, а также строить инновационные проекты и программы общего и специального непрерывного образования начиная со стадии оптации и заканчивая профессиональным мастерством.

После реализации программы по формированию стрессоустойчивости студентов-юристов на этапе получения образования с целью выявления изменений подструктурных факторов в рамках структуры стрессоустойчивости было проведено исследование с анализом полученных данных в экспериментальной и контрольной группах.

Полученные результаты позволяют констатировать, что в контрольной группе студентов-юристов за период проведения исследования не выявлено существенных различий между показателями стрессоустойчивости и характеристиками, детерминирующими ее. Не произошло изменений и в факторной структуре стрессоустойчивости студентов-юристов, составляющих контрольную группу.

Это позволяет нам предположить, что формирование стрессоустойчивости у студентов-юристов на этапе профессионального обучения не носит стихийного характера, а формируется поэтапно через повышение уровня осознания личностных особенностей и изменения взаимодействия и взаиморасположения личностных и субъектно-деятельностных образований в структуре стрессоустойчивости студентов-юристов.

В структуре личности студентов-юристов, принимавших участие в реализации программы, после проведения формирующего эксперимента

обнаружены положительные тенденции гармонизации личности: увеличение среднестатистических показателей стрессоустойчивости, увеличение веса показателей стрессоустойчивости. Это, на наш взгляд, свидетельствует об адекватности и эффективности программы поэтапного формирования устойчивости к стрессу на этапе профессионального обучения наряду с другими воздействиями в сокращенные сроки.

Обращают на себя внимание положительные изменения в экспериментальной группе, обнаруженные при повторном корреляционном анализе: значительное снижение значимости корреляционных связей между показателями стрессоустойчивости и социальной желательности ( $r = -8,669$ ), показателями стрессоустойчивости и уровнем ситуационной тревожности ( $r = -7,616$ ); ригидности ( $r = -9,609$ ) и стремлением к доминированию ( $r = -7,084$ ).

Трансформировалась в сторону увеличения значимость корреляционных связей показателей стрессоустойчивости и моральной нормативности ( $r = 8,567$ ), социальной терпимости ( $r = 8,672$ ), самопринятия ( $r = 8,615$ ), мотивации на достижение успеха ( $r = 9,613$ ), локуса-контроля ( $r = 8,625$ ), самооценки коммуникативных навыков

( $r = 8,356$ ), самооценки организаторских способностей ( $r = 7,497$ ), экспертной оценки развития практических навыков ( $r = 7,531$ ).

Существенно изменился общий факторный вес переменных, отражающих структурные компоненты и содержание структуры стрессоустойчивости у студентов-юристов в экспериментальной группе. Содержание факторной структуры стрессоустойчивости студентов-юристов, участвовавших в реализации программы, значительно приблизилось и стало схожим с факторной структурой стрессоустойчивости студентов-юристов с высоким уровнем стрессоустойчивости.

Таким образом, стрессоустойчивость является профессионально значимым качеством, оказывающим положительное влияние на профессиональное развитие потенциального юриста на этапе получения профессионального образования. Индивидуальные, личностные и субъектно-деятельностные характеристики, наполняющие содержание стрессоустойчивости, по-разному могут определять реальное поведение будущего юриста в выбранной им деятельности в соответствии с имеющимся уровнем развития представленных качеств, степени их структурированности и осмысленности.

#### Л И Т Е Р А Т У Р А

1. АМИНЕВ Н. А., ИЗЮМОВА С. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы человека // Вопросы психологии. 2000. № 5.
2. КУДРЯВЦЕВ Т. В., СУХАРЕВ А. В. Влияние характерологических особенностей личности на динамику профессионального самоопределения // Вопросы психологии. 2010. № 1.
3. ЛОЖКИН А. И., СМИРНОВ А. В. Скрытые и явные опасности профессии: специалисты системы МВД и МЧС // Персонал-проф. Екатеринбург, 2008. №4.
4. СИРОТА Н. А., ЯЛТАНСКИЙ В. М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. 2006. № 1.
5. СУДАКОВ К. В. Стресс как проблема выживания человечества: экспериментальные подходы к изучению механизмов устойчивости к стрессу // Выживание человека : резервные возможности и нетрадиционная медицина : тез. докл. 1 межд. конф. М., 2007.
6. ТОРЧИНСКАЯ Е. Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу // Психологический журнал. 2009. № 2.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Минюрова