

ЕФЕКТИВНІСТЬ ГЕШТАЛЬТТЕРАПЕВТИЧНОГО ТРЕНІНГУ В ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Наукові праці МАУП, 2010, вип. 4(27), с. 198–204

Розкрито актуальність та досліджено ефективність використання гештальттерапевтичних методів та інтервізійних груп у професійній реадaptaції психологів-початківців, та показано результати досліджень психологічних аспектів професійної дезадаптації психологів-початківців до та після психокорекційної роботи.

Професійна дезадаптація психологів-початківців є одним з найменш вивчених явищ. Дослідження пов'язують професійну дезадаптацію із відсутністю культури самоаналізу та особистісної рефлексії, невідпрацьованістю власних емоцій та змістовних проблем, відсутністю навичок самоспостереження та самоусвідомлення, наявністю власних особистісних та екзистенційних конфліктів, відсутністю навичок саморегуляції емоційного стану, а відтак перебуванням психолога-початківця у стані постійної підвищеної емоційної та фізичної напруги, яка може спричинити імпульсивні дії, пригнічений настрій, пасивність, стрес і навіть призвести до професійного вигорання [3; 10].

У ході дослідження психологічних проявів професійної дезадаптації психологів-початківців розглянуто та проаналізовано основні психологічні аспекти і причини. Професійна дезадаптація психологів-початківців розглядається з позицій психологічних проявів, оскільки вони є найочевиднішим показником стану фахівців. Відзначено високий рівень таких проявів, як особистісна тривожність, фрустрація, низька стресостійкість, занижена самооцінка та невпевненість у собі. Відсутність своєчасної кваліфікованої допомоги може поглибити неефективність професійної діяльності [2; 4; 8].

Під час роботи було емпірично досліджено психологічні прояви професійної дезадаптації психологів-початківців. Встановлено, що професійна дезадаптація проявляється високим рівнем особистісної тривожності, фрустрованості,

низькою стресостійкістю та опору стресу, неадекватною самооцінкою та невпевненістю у собі, мотивацією уникнення невдач. Уперше явище професійної дезадаптації досліджено залежно від стажу професійної діяльності психологів-початківців. Усі учасники експерименту були поділені на дві групи: спочатку експериментальна група (ЕГ) зі стажем роботи 1–5 місяців, далі ЕГ № 1 зі стажем роботи 6–24 місяці, потім ЕГ № 2. В ЕГ № 1 порівняно з ЕГ № 2 зафіксовано вищий рівень дезадаптованості, фрустрованості, тривожності, агресивності, неадекватності самооцінки, мотивації уникнення невдач.

Вивчаючи досвід подолання професійної дезадаптації різними науковими школами, вдалося з'ясувати, що існує невідповідність психокорекційних засобів подолання тих проявів професійної дезадаптації, які характерні для психологів-початківців. Тому необхідно узгодити психологічні особливості фахівців, пов'язані із деструктивними проявами та відповідними прийомами і засобами психологічного впливу для ефективності їх подолання. Найбільші потенційні можливості для вирішення зазначеної проблеми має гештальттерапевтичний підхід, оскільки психологічні прийоми, які застосовуються в ньому, адекватні природі дезадаптивних проявів [4; 7; 9].

Для успішної реадaptaції потрібна психокорекційна робота з психологом-початківцем у руслі усвідомлення його почуттів, емоційних проявів та підвищення його рефлексії, і в цьому розумінні гештальттерапія є ефективним методом.

Зважаючи на результати аналізу проявів дезадаптації, для дослідження було обрано ті показники (рівень адаптованості-дезадапованості, фрустрації, тривожність, адекватність самооцінки, стратегії мотивації успіху), на які найчастіше звертають увагу дослідники при вивченні цього феномена [1; 5; 6; 11].

Виходячи з результатів констатуючого експерименту, була розроблена та впроваджена розвивально-корекційна програма з подолання професійної дезадаптації психологів-початківців, спрямована на розвиток самоусвідомлення та навичок рефлексії, яка складалася з двох етапів: перший етап – тренінгова програма із застосуванням гештальттерапевтичних підходів; другий етап – проведення інтерв'їзійних груп. Необхідність участі психологів-початківців у роботі інтерв'їзійних груп полягають у подальшому сприянні інтеграції у професійну спільноту, адекватності оцінки результатів своєї роботи, розширення уяви про діапазони реагування, підвищення рівня самоусвідомлення, загальному полегшенні процесу професійної адаптації психологів-початківців.

У результаті експерименту, проведеного з метою перевірки корекційної ефективності, було одержано дані, на основі яких існує можливість порівняти показники адаптованості до початку заходів по реадaptaції психологів-початківців та по їх закінченні, а також простежити динаміку змін у їх психологічних проявах.

Одержані після повторного тестування результати дали можливість побачити прокращення

деяких параметрів. Зокрема, якщо ми звернемося до результатів, одержаних за допомогою розробленої нами анкети, можемо побачити, що найбільше змінились (зменшились) показники адаптованості у зоні низького рівня адаптованості (табл. 1), на 25,0 % для ЕГ № 1 та 22,2 % для ЕГ № 2, тоді як адаптованість контрольної групи зменшилась на 8,7 %, а найменші зміни в зоні високої адаптованості показали результати, які погіршились у контрольній групі на 1,1 % і покращились для ЕГ № 1 на 16,6 % та для ЕГ № 2 на 5,6 %.

Зміни в показниках стану дезадапованості (покращення) більші в ЕГ № 1 на всіх рівнях дезадапованості, а показники дезадапованості для КГ мало змінились. В експериментальних групах не залишилось учасників з високим рівнем дезадапованості, кількість учасників з вираженим рівнем дезадапованості знизилась на 33,4 % у ЕГ № 1 та 23,4 % у ЕГ № 2.

Кількість учасників з низьким рівнем дезадаптації зросла на 25,0 % у ЕГ № 1 та на 22,2 % у ЕГ № 2. Щодо динаміки показників контрольної групи: кількість учасників з високим та низьким рівнем дезадапованості зросла лише на 4 %, кількість учасників з вираженою дезадапованістю – на 7,3 %. Кількість учасників з помірною дезадапованістю зменшилась на 0,5 %, тобто, істотних змін фактично не спостерігалось (табл. 2).

Були проведені дослідження за методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Дана методика дає можливість діагностувати чотири психічні стани особистості: тривожність,

Таблиця 1

Показники рівня адаптованості досліджуваних до та після проведення психокорекційної програми, адаптованість, %

Психічний стан	Високий рівень			Середній рівень			Низький рівень					
	до	після		до	після		до	після				
		ЕГ № 1	ЕГ № 2		КГ	ЕГ № 1		ЕГ № 2	КГ	ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ
Адапованість	19,0	33,3	27,8	17,9	36,2	50,0	44,4	28,6	44,8	16,7	27,8	53,5

Таблиця 2

Показники рівня дезадапованості досліджуваних до та після проведення психокорекційної програми, %

Рівень дезадаптації	Загальний показник	ЕГ № 1		ЕГ № 2		КГ
	до	до	після	до	після	після
високий	6,9	16,7	0	5,5	0	10,7
виражений	67,3	66,7	33,3	66,7	33,3	60,0
помірний	15,5	16,6	41,7	16,7	33,3	15,0
низький	10,3	0	25,0	11,1	33,3	14,3

фрустрацію, агресивність, ригідність. Результати повторних досліджень психічних станів психологів-початківців показані в табл. 3, яка дає можливість порівняти динаміку змін зазначених станів до та після проведення психокорекції.

Прояви фрустрованості після формуючого експерименту знизилися в ЕГ № 1 на 19,5 %, у ЕГ № 2 на 5,5 % та підвищилися у контрольній групі. Рівень ригідності знизився на 8,3 % та 10,5 % у ЕГ № 1 та ЕГ № 2 відповідно, та підвищився у контрольній групі. Це дає підстави вважати, що в ЕГ № 1 та ЕГ № 2 знизилась травматичність переживань, стало більше способів взаємодії з професійним оточенням та клієнтами.

Щодо середнього рівня агресивності досліджуваних, то він зріс в експериментальних групах для тих учасників, де він був заниженим, що ми пояснюємо зростанням усвідомленості своїх почуттів та появою ресурсів для їх проявів в експериментальній групі, вивільненням придушених почуттів. Там, де рівень агресивності був завищеним, він знизився в експериментальних групах, що пояснюється збалансованістю загального стану учасників, а отже зменшенням конфліктів.

Результати зміни тривожності (табл. 3) підтверджуються одержаними даними за іншими методиками (табл. 4).

Порівняння рівнів тривожності до та після проведених психокорекційних заходів показало значне зменшення показників ситуативної тривожності (реактивної) на 33,3 % для ЕГ № 1 та на 22,3 % для ЕГ № 2 та лише на 0,2 % для контрольної групи в зоні високої тривожності. Було встановлено, що після проведення психокорекційної роботи зросла кількість учасників із середнім рівнем тривожності на 33,4 % для ЕГ № 1 та на 27,7 % для ЕГ № 2, та зменшилась на 4,0 % для контрольної групи, при цьому особистісна тривожність змінилась дуже мало.

Після проведення повторного тестування за методикою виявлення тривожності Ч. Д. Спілбергера–Ю. Л. Ханіна, отримані дані було відображено на рис. 1

Можна порівняти зміни тривожності за цією методикою з результатами зміни тривожності за методикою Г. Айзенка, де результати такі: зменшилась кількість учасників з високим рівнем тривожності на 20 % та з низькою тривожністю на 10,7 %.

Зміни показників адаптованості за методиками Л. Холмса і Р. Г. Ріге теж найкращі в зоні низької адаптованості – 25,0 % для ЕГ № 1 та 6,8 % для ЕГ № 2, а найменше змінився показник для високого рівня адаптованості: зріс на 2,4 %, а

Таблиця 3

Показники рівня психічних станів досліджуваних до та після проведення психокорекційної програми, %

Психічний стан	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	до (загальний показник)	після			до (загальний показник)	після			до (загальний показник)	після		
		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ
Тривожність	63,3	38,9	58,3	60,7	26,7	33,3	16,7	28,6	9,3	27,8	25,0	10,7
Фрустрація	33,3	22,2	33,3	35,7	56,7	50,0	33,3	46,4	10,3	27,8	33,3	17,9
Агресивність	24,1	22,3	35,7	25,0	24,1	33,3	33,3	25,0	51,7	44,4	41,7	50,0
Ригідність	25,9	16,7	16,7	32,1	55,2	50,0	41,7	35,7	19,0	33,3	41,7	32,1

Таблиця 4

Показники особистісної та реактивної тривожності досліджуваних до та після проведення психокорекційної програми, %

Психічний стан (тривожність)	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	до (загальний показник)	після			до (загальний показник)	після			до (загальний показник)	після		
		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ
Особистісна	53,4	50,0	49,4	50,0	34,5	33,3	33,9	35,7	12,1	16,7	16,7	14,3
Реактивна	74,1	50,0	44,4	74,3	19,0	41,7	44,4	15,0	6,9	8,3	11,1	10,7

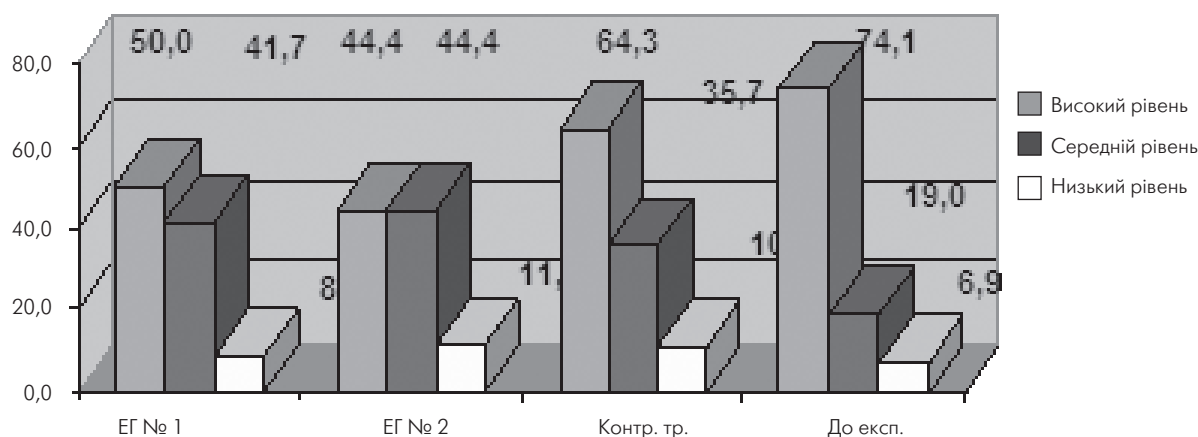


Рис. 1. Показники особистісної тривожності досліджуваних, одержані в результаті формуючого експерименту, %

для контрольної групи в середньому на низькому рівні зменшився на 2,1 % та 0,4 % відповідно.

Стосовно стресостійкості та опору стресу, то проведена нами робота дала найбільші зміни для учасників з низьким рівнем стресостійкості (25,0 % та 11,8 % для EG № 1 та EG № 2) та опору стресу (25,0 %, та 4,7 % відповідно), а в контрольній групі ці показники покращились на 2,2 % (стресостійкість) та 2,4 % (опір стресу).

Під час роботи інтервізійних груп та тренінгів методами гештальттерапії, учасники з низькою самооцінкою усвідомили, що їхні труднощі значною мірою адекватні ситуації і кількість учасників з низькою самооцінкою зменшилась на 8,3 % у EG № 1, а в EG № 2 на 5,6 %. Самі психологи-початківці пояснювали зміни тим, що вони не знали своїх реальних досягнень порівняно з іншими. Вони вказали, що у них підвищилась впевненість у собі, виникло позитивне ставлення до завдань, які стояли перед ними, з'явилося відчуття, що професійні завдання адекватні їхнім можливостям. Зросла адекватність самооцінки учасників експериментальних груп після проведення корекційної програми учасників з завищеним рівнем самооцінки: в EG № 1 кількість учасників із завищеною самооцінкою знизилась з 41,7 % до 25,0 %, в EG № 2 з 16,7 % до 11,1 %. Досліджувані почали реальніше ставитись до власних успіхів та можливостей, адекватніше оцінювати свої сильні та слабкі сторони. У контрольній групі результати вимірювання засвідчили незначне погіршення адекватності самооцінки (табл. 6).

Зросла кількість учасників із середньою (адекватною) самооцінкою 25,0 % та 11,2 % для EG № 1 та EG № 2 відповідно, та зменшилась кількість

учасників у зоні середньої самооцінки для контрольної групи на 3,6 %.

Було визначено, що серед тих досліджуваних, хто виявив у себе низький рівень адаптованості, 81 % з низькою або, навпаки, завищеною самооцінкою, та більше половини з мотивацією уникнення невдачі або тенденції до уникнення (60,3 %), тому результати тестування за критерієм уникнення невдачі є важливим показником. Результати повторного тестування відображені в табл. 7.

Згідно з одержаними даними спостерігається збільшення кількості учасників, які *орієнтовані на досягнення успіху*, — на 11,2 % і 5,6 % в експериментальних підгрупах, при цьому відмічено зменшення кількості учасників, орієнтованих *на досягнення успіху*, на 1,3 % у контрольній групі. Кількість досліджуваних, що мають *тенденцію на досягнення успіху*, зросла на 8,3 %, в EG № 1 та на 0 % в EG № 2 (для EG № 2 кількість учасників, що перейшла в цю категорію з категорії досліджуваних з *тенденцію до уникнення невдач*, така ж, як кількість учасників, що перейшла в групу учасників, орієнтованих *на досягнення успіху*, тому зміна кількості учасників цієї групи дорівнює 0 %). Кількість досліджуваних з *тенденцією до уникнення невдач* зменшилась на 2,9 % в EG № 1 і збільшилась на 5,5 % в EG № 2. Зменшилась кількість учасників, що *уникали невдач* в експериментальних підгрупах (16,6 % та 11,1 %), і частина учасників контрольної групи перейшла з *тенденції уникнення невдач* до *уникнення невдач*. Результати пояснюються тим, що збільшилась впевненість у собі, знизилась тривожність, виросла самооцінка та підвищилась креативність при розв'язанні завдань (рис. 2).

Таблиця 5

Показники адаптованості, стресостійкості та опору соціальної адаптації досліджуваних до та після проведення психокорекційної програми, %

Психічний стан	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	до (загальний показник)	після			до (загальний показник)	після			до (загальний показник)	після		
		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ
Адапованість	19,0	33,3	25,0	21,4	41,4	50,0	42,9	39,3	39,7	16,7	32,1	39,3
Стресостійкість	19,0	33,3	32,1	21,4	43,1	50,0	46,4	42,9	37,9	16,7	21,5	35,7
Опір стресу	22,4	33,3	25,0	21,4	43,1	50,0	46,4	46,4	34,5	16,7	28,6	32,1

Таблиця 6

Показники виявлення рівня самооцінки досліджуваних до та після проведення психокорекційної програми, %

до (загальний показник)	Високий рівень			до (загальний показник)	Середній рівень			до (загальний показник)	Низький рівень		
	після				після				після		
	ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ
27,6	25,0	11,1	25,0	46,5	58,3	66,7	42,9	25,9	16,7	22,2	32,1

Таблиця 7

Показники виявлення рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдач до та після проведення психокорекційної програми, %

Психічний стан	Рівень орієнтації на досягнення успіху			
	до (загальний показник)	після		
		ЕГ № 1	ЕГ № 2	КГ
Досягнення успіху	15,6	25,0	22,4	14,3
Тенденція до досягнення успіху	24,1	33,3	31,0	25,0
Тенденція до уникнення невдач	31,0	33,3	32,5	28,6
Уникання невдач	29,3	8,4	14,1	32,1

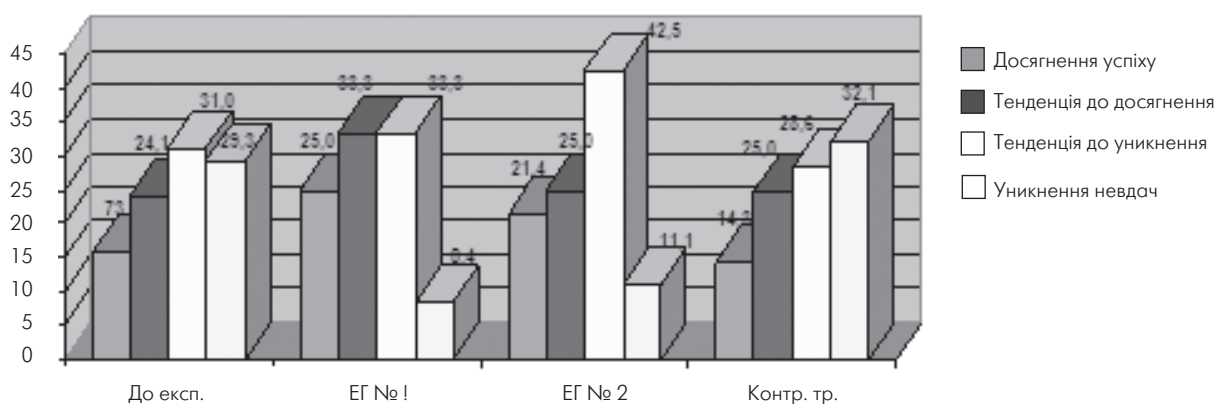


Рис. 2. Показники виявлення рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, одержані в результаті формуючого експерименту, %

Отже було подано результати психокорекційного впливу на психологів-початківців методами гештальттерапії з метою корекції дезадаптації.

Результати експериментів показали, що психокорекційна програма з використанням методів гештальттерапії є ефективним способом подолання

професійної дезадаптації. Гештальттерапія спрямована на підвищення рівня усвідомлення психологами-початківцями власних переживань, цінностей та переконань, а це, в свою чергу, сприятиме профілактиці та корекції процесу дезадаптації. Аналіз результатів досліджень показав, що навіть при короткочасній, але цілеспрямованій роботі, що ґрунтується на наукових методах аналізу психічного та емоційного стану психолога-початківця та правильному підборі методик роботи з ними, зокрема методів гештальттерапії, процеси адаптації можуть проходити ефективно. У випадку дезадаптації психолога-початківця, ефективність входження у професію покращується. Гештальттерапевтичний підхід виявився ефективним методом психокорекції при дезадаптації психологів-початківців.



Література

1. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник МГУ. — Сер. 14. Психология. — 1981. — № 2. — С. 46–56.
2. Гингер С., Гингер А. Гештальттерапия контакта. — СПб.: Спец. лит., 1999. — 287 с.

3. Климов Е. А. Психология профессионала: избранные психологические труды. — М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. — 400 с.

4. Конторович В. А., Анцупова Г. Л. Гештальттерапия как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих — участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сб. ст. — Ростов н/Д, 2001. — С. 148–162.

5. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. — М.: Политиздат, 1989. — 304 с.

6. Мкртчян М. А. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Ереван, 1975. — 25 с.

7. Перлз Ф. Теория гештальттерапии. — М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. — 379 с.

8. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. / Общ. ред. Ф. Е. Василюка. — 2-е изд. — М.: Прогресс, 1993. — 240 с.

9. Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер Ком, 1998. — 384 с.

10. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме / Пер. с англ. В. И. Кандрова. — М.: Медгиз, 1980. — 254 с.

11. Фурман А. В. Условия успешной адаптации учащихся к средней школе в системе внеклассной дифференциации. 1 Психология. — К.: Знання, 1999. — Вып. 38. — С. 63–73.

Розвивально-корекційна програма з подолання професійної дезадаптації психологів-початківців у парадигмі гештальту, спрямована на розвиток самоусвідомлення та розвиток навичок рефлексії. Вона складається із двох етапів: перший етап — тренінгова програма; другий етап — проведення інтервізійних груп. Загальні результати експериментальних груп з різним стажем роботи свідчать про зниження рівня дезадаптації, фрустрованості, тривожності, агресивності, неадекватності самооцінки, про зміни вектора мотивації уникнення невдач на досягнення успіху. При цьому, позитивна динаміка значно вища у групі з меншим стажем роботи, що свідчить про необхідність проведення психокорекційних заходів сприяння професійній адаптації та подолання дезадаптації на ранніх етапах професійної діяльності психологів-початківців

Развивающе-коррекционная программа в парадигме гештальта по преодолению профессиональной дезадаптации начинающих психологов направлена на развитие самосознания и развитие навыков рефлексии. Она состоит из двух этапов: первый этап — тренинговая программа, второй этап — проведение интервизионных групп. Результаты экспериментальных групп с различным стажем работы свидетельствуют о снижении уровня дезадаптации, фрустрированности, тревожности, агрессивности, неадекватности самооценки, об изменениях вектора мотивации избегания неудач на достижение успеха. При этом, позитивная динамика значительно выше в группе с меньшим стажем работы, что свидетельствует о необходимости проведения психокоррекционных мероприятий содействия профессиональной адаптации и преодоления дезадаптации уже на ранних этапах профессиональной деятельности начинающих психологов.

A developmental-corrective programme for overcoming professional disadaptation in beginner-psychologists in the gestalt paradigm, aimed at the development of self-awareness and the developing the skills of reflection. It consists of two stages: the first stage is the training programme, the second stage is the carrying out of intervisionary groups. The general results of the experimental groups with different psychologists' work experience testify to the declining level of disadaptation, frustration, anxiety, aggressiveness,

inadequacy of self-appraisal (self-evaluation), change of motivation of the avoidance of failures to the achievement of success.

In addition, the positive dynamic is considerably higher in a group with less experience which testifies to the necessity of realisation of psycho-corrective measures of assistance to the professional adaptation and the overcoming of the early stages of disadaptation for the professional activity of beginner-psychologists.

Надійшла 19 листопада 2010 р.