

АНАЛІЗ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ПАНКРАТІОНУ

Постановка проблем. Психологічні особливості особистісного зростання підлітка розглядаються відносно типових властивостей і мають певні відмінності у виразності, новизні, своєрідності. Необхідно наголосити на розширенні соціальних умов буття особистості підлітків, що сприяє як особистісному, так і фізичному розвитку. Підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом для формування таких особистісних якостей як доброта, порядність, чесність, справедливість, правдивість, дисциплінованість. Протягом підліткового періоду формується ряд складних механізмів, що забезпечують перехід від зовнішньої детермінації до саморегуляції. Рушійні сили цих процесів зумовлені зовнішніми факторами та кардинальними змінами особистісного зростання. Долаючи перешкоди, в особистості виникає свобода і відповідальність, вона створює умови для становлення свого, індивідуального світогляду.

У підлітковому віці оптимально набуває розвитку фізична і розумова працездатність, що дозволяє успішно засвоювати матеріал різноманітних навчально-тренувальних програм. Різні засоби фізичного виховання і спорту в першу чергу відволікають підлітків від асоціальних вчинків та некоректної поведінки. Цілеспрямоване використання факторів спортивної діяльності у всебічному розвитку підлітків передбачає рішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, до яких відносяться виховання і вміння самостійно займатися фізичними вправами, усвідомлено застосовувати їх у цілях тренування, зміцнення здоров'я, особистісних якостей.

У підлітковому віці зростає потреба у самоствердженні, тілесній красоті, володінні своїм тілом, що сприяє прагненню до занять фізичною культурою та спортом. Навчальна, трудова, спортивна діяльність підлітка набуває цілеспрямованого характеру, що допомагає йому знайти шлях застосування своїх здібностей і прагнень саме у спорті. Для цього необхідно правильно вибрати вид спортивної діяльності і тренера, тому що саме в цьому віці діти пред'являють своєму наставнику високі вимоги. Особливе місце займають бойові мистецтва, які є особливою сферою діяльності людини, що відрізняються своїм творчим характером. Заняття бойовими мистецтвами, участь у змаганнях розвивають фізичні і психологічні функції, які є основою спортивної діяльності і мають велике значення для розвитку й удосконалення особистості. Для досягнення спортивних цілей, обов'язкове усвідомлення мотиву є головним чинником успіху.

Проведена характеристика особливостей розвитку саморегуляції поведінки підлітків у бойових мистецтвах вказує на важливість саморегуляції у навчально-тренувальному процесі, психологічної підготовки спортсменів, що свідчить про необхідність розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва.

Заняття з панкратіону вимагає виражених регуляційних процесів рухових дій та саморегуляція поведінки, оскільки спортсмен, який тренується, чи приймає участь у змаганнях, має контролювати свої дії і емоції, користуючись самонаказами, настановами та самовпливами.

Таким чином актуальність проблеми та недостатнє вивчення феномену саморегулювання поведінки підлітків у процесі оволодіння різновидами спортивної діяльності і зумовили створення програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків в процесі навчально-тренувальних занять з панкратіону.

Аналіз останніх досліджень та публікацій українських і зарубіжних психологів з проблеми саморегуляції поведінки підлітків, характеристика науково-методичної літератури з бойових мистецтв та спортивних єдиноборств показали, що саморегуляція поведінки є передумовою реалізації можливостей дітей підліткового віку.

Нам імпонують наукові погляди І. Д. Беха щодо особистісного розвитку людини, формування активної, творчої особистості. Кожне особистісне утворення (якості, цінності, почуття) залежить від емоційного переживання. Особистісне становлення можливе за умови максимально напруженої активності, доступної людині лише у глибинах внутрішнього світу. Внутрішня діяльність набагато складніша і вимагає підвищення вольових проявів. Довільна поведінка є, власне, людською самодіяльністю, тому що вона найбільшою мірою пов'язана з тими діями і вчинками, які мотивуються осмисленим рішенням. Для вольових проявів суттєво те, що вони перетворюють мислення особистості у вчинки та дії [1]. Вчений інтерпретує зміни особистості в трьох аспектах: «становлення», «формування» і «розвиток». Під становленням розуміється зародження нового, його удосконалення і прогрес. Поняття «особистість у процесі становлення», означає, що вона, з одного боку, постійно змінюється, тобто лабільна, має межі коливання, а з іншого – виступає у відносно стабільному стані як цілісна система з певною ієрархічною структурою. Процес «формування» особистості відбувається у зв'язку зі змінами під впливом активних соціальних структур. Третій аспект - «розвиток» визначає те, що кожна функція, кожний процес має власні закономірності, пов'язані зі змінами прогресивного, регресивного, аномального і патологічного характеру. В. О. Татенко зазначає, що особистість є не лише суб'єктом діяльності, спрямованої на інших, але й суб'єктом психічної активності, який усвідомлює себе організатором власної психіки з її індивідуально неповторними особливостями, свідомо ставить перед собою мету і цілеспрямовано здійснює розвиток психічних якостей. Особистість усвідомлює психологічну природу власної суб'єктності, свідомо скеровуючи її функціонування та розвиток. Якщо ж особистість, як суб'єкт діяльності відчуває складність у виборі цілі чи інших компонентів діяльності, прагне уникнути цих труднощів, то можна стверджувати про значні порушення в розвитку суб'єктності особистості [8].

Психолог Г. В. Ложкін дає характеристику саморегуляції в спорті та єдиноборствах як комплексу методів, що спрямований на формування у підлітків певного психічного стану. Психофізичною основою такого стану є оптимальне співвідношення робочої й відновлювальної системи організму у спортивній діяльності підлітків. Досягати найбільш ефективного і раціонального стану, здатного реалізувати потенційні можливості, допоможуть спеціальні методи саморегуляції [5].

Також, Г. В. Ложкін зазначає, що взаємозв'язок складових системи когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків утворює наступні процеси: продуктивність і повнота пам'яті, швидкість перенесення інформації в зорово-руховій системі, точність, розподіл та ефективність уваги, раціональність мислення, міра раціональності переконань, оптимістичність атрибутивного стилю, співвідношення емоційних і когнітивних настанов, а також самооцінка рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості [5].

Важливою позицією в структурі особистості займає мотиваційна сфера, яка використовується для рушійних сил поведінки. Закріплення форм поведінки, у яких підліток справляється з поставленим завданням, відбувається лише тоді, коли задача підпорядковується певним мотивам.

У роботах Б. В. Зейгарнік найбільш відображена сутність мотиваційного підходу до саморегуляції. Система спонук, що викликає активність організму та визначає її спрямованість є мотивацією. Специфіка мотивації визначається двома основними факторами: індивідуальними властивостями особистості та актуальною ситуацією. Мотивація набуває ієрархічного характеру, де завжди є провідний мотив. На думку вченої, необхідною умовою саморегуляції є постановка усвідомлених завдань, і позбавлення негативного смислу, після чого здійснюється пошук мотивів і цінностей [4]. Базуючись на сучасних дослідженнях професора української психології І.С.Булах, ми дізнаємось про мотиви учіння підлітків: бажання бути освіченим,

прагнення влаштуватись в майбутньому житті чи продовжити в подальшому навчання, прагнення до самоствердження, самовдосконалення, саморозвитку і самореалізації [2].

Психологічна саморегуляція поведінки взаємопов'язана з емоційною стійкістю особистості та вольовою регуляцією. Розвиваючи волю, емоція стає більш загальною і в більшості випадках є його основою. Тому емоція у вольових перетвореннях, має мати силові здібності, які б реально забезпечили процес суб'єкта на основі свідомих намірів. Науковці А.В.Зверков, Е.В.Ейдман і О.Я.Чебикін займалися дослідженням вольової саморегуляції і діагностика емоційної зрілості особистості для визначення та підвищення рівня саморегуляції [9].

Психологи проблем спорту Т. Т. Джамгаров [3], А. Ц. Пуні [6], П. А. Рудик [7] відзначають, що всі складності в бойових мистецтвах розвивають вольову регуляцію у підлітків. У своїх наукових доробках науковці стверджують про необхідність оволодівати складною технікою рухів, проявляти вольові зусилля, долати втому, регулювати емоційний стан та зберігати працездатність.

Отже, сучасними психологами особистість розглядається як цілісна, духовна істота, що постійно саморегулюється, а не як суб'єкт первинного утворення.

Метою нашого дослідження є проаналізувати та оцінити ефективність застосування програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків на заняттях з панкратіону.

Завдання і методи дослідження. 1. Проаналізувати застосування програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойових мистецтв. 2. Оцінити вплив програми розвитку на компоненти саморегуляції поведінки підлітків у процесі панкратіону.

Враховуючи підлітковий вік, використовувались методи спостереження, опитування, фізичне і психологічне тестування. Проводились бесіди, настанови, аналізи психічної регуляції, відео перегляди занять та поєдинків з визначними спортсменами. Також, у процесі дослідження використовувались три секундоміри, боксерські мішки, «маківари» – для ударів ногами, «лапи» – для ударів руками, спортивна екіпіровка: («ендіма» – спеціальна форма, рукавиці з відкритими пальцями, накладки на гомілки, пахова раковина, «капа», захисний шолом), бланки для опитування, аудіо та відеотехніка. У дослідженні приймали участь 210 підлітків чоловічої статі, з них: 105- 12-13 років і 105 підлітка - 14-15 років, які є учасниками секції бойових мистецтв. Дослідження проходило у спортивних залах загальноосвітніх навчальних закладів № 22,11,4,41,30,20,28,42 обласного фізкультурно-спортивного товариства «Україна» і «Динамо», обласної дитячо-юнацької спортивної школи м. Чернівці та у спортивних залах Сторожинецького, Кіцманського, Герцаївського, Глибоцького, Кельменецького районів Чернівецької області.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів формувального експерименту дозволив виявити вплив психо-корегувальної програми, спрямованої на підвищення рівня саморегуляції шляхом активізації регуляційних механізмів (самооцінки, самоконтролю, самореалізації, самовдосконалення, самоаналізу) та, зокрема, розвитку когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового компонентів саморегуляції.

Під час аналізу результатів формувального етапу нашого дослідження нами виявлено якісні і кількісні зміни показників розвитку усіх компонентів саморегуляції в експериментальних та контрольних групах. Відстежуємо тенденцію загальної зміни показників високого та низького рівнів когнітивного компоненту. У контрольних групах, які не зазнали цілеспрямованих впливів і перебували у звичайній ситуаціях навчально-тренувальної діяльності, також зафіксовані зміни. У порівняльній характеристиці попередньої та контрольної діагностики можемо проаналізувати наступне: 1) підвищення високого рівня когнітивного аспекту на 8,3% у контрольних групах; 2) зниження показників середнього рівня на 1,7%, спричинене переходом певної кількості підлітків

до високого рівня; 3) проведена діагностика після формувального експерименту, показала безпосередньо помітне зменшення показників низького рівня на 6,7%.

Під впливом корегувальних занять у підлітків експериментальних груп значно підвищився рівень знань з психологічної підготовки, особливостей регуляції поведінки в різних соціальних сферах, бойових мистецтв, спортивної діяльності з панкратіону. Високий рівень когнітивного компоненту саморегуляції підвищився на 28,3% від початкової діагностики та на 20% більше від високого рівня контрольних груп.

У підлітків з високим рівнем когнітивного компоненту саморегуляції під час тренінгу спостерігався підвищений інтерес щодо знань психологічних особливостей спорту, методичних рекомендацій тренера, інформативності та особливостей виду бойового мистецтва – панкратіон. Ми вважаємо, що такі прояви зумовлені активізацією таких механізмів саморегуляції як самоаналіз, самореалізація та самоконтроль.

Отримані показники середнього рівня розвитку когнітивного компоненту саморегуляції експериментальних груп E1, E2, E3 початкового стану експерименту та контрольної діагностики мають незначну різницю – 1,8% і на 3,2% нижчі, ніж результати контрольних груп (K1, K2, K3). Характеристика підлітків з середніми результатами розвитку когнітивного компоненту саморегуляції свідчить про незначне зростання рівня знань, необхідних для ефективного приросту в спортивній діяльності та регуляції поведінки. Однак це пояснюється тим, що велика кількість підлітків цієї групи перейшла на високий рівень розвитку когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків.

Показники когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків початкової та контрольної діагностики експериментальних груп зумовлені зниженням середньо – статистичних показників низького рівня експериментальних груп на 30,1%, що зумовлено покращенням знань підлітків та переходом на середній й вищий рівень когнітивного компоненту саморегуляції. Різниця отриманих даних контрольної діагностики у групах E1, E2, E3 та K1, K2, K3 складає 16,7%, де переважають показники експериментальних груп.

Контрольний зріз показників мотиваційного компоненту саморегуляції поведінки підлітків, а саме: мотивації до занять спортом та мотивації до досягнення успіху дозволяє констатувати про різницю в показниках початкової і контрольної діагностики експериментальних та контрольних груп респондентів.

Порівняльна характеристика даних початкової та контрольної діагностики експериментальних та контрольних груп показує значне домінування в розвитку мотивації саме у експериментальних групах підлітків, що підтверджується приростом показників і відповідно рівня мотивації до занять спортом. Мотивація до занять спортом підвищилась як у експериментальних, так і контрольних групах, але під дією спеціальної корегувальної програми рівень розвитку регуляції поведінки та мотивації у підлітків експериментальних груп домінує.

Аналіз контрольної діагностичної роботи за методикою Т. Елерса, в групах E1, E2, E3 та K1, K2, K3 показав покращення показників мотивації успіху. Результати даних контрольної групи після тривалого навчально-тренувального процесу засобами бойового мистецтва, в звичайних умовах підготовки представлені наступною характеристикою: високий рівень мотивації підлітків підвищився на 1,8%, загальною кількістю становить 33,4%; середній – 41,6%, який спричинений зростом показників на 4,8%; відповідно низький рівень становить – 25%, зниження якого складає 6,8%, що свідчить про зацікавленість підлітків досягати успіху у бойовому мистецтві панкратіон.

Встановлено, що за допомогою проведених вправ («Успішна людина», «Смуга мотиваційних принципів», «Мої цілі», «До лаври чемпіона Світу», «Можу бути кращим», «Ви чемпіон»), рівень мотивації до успіху експериментальних груп значно домінує від рівня

контрольних груп, що вказує на розвиток мотиваційного компоненту саморегуляції. Згідно контрольних даних діагностики у 46,6% респондентів груп E1, E2, E3 високий рівень, що простежується збільшенням отриманих даних від початкового етапу діагностики на 21,5%. Ми вважаємо, що підлітки після психологічного тренінгу навчилися більш чітко визначати для себе ціль, методи й засоби підвищеної складності у бойовому мистецтві.

Середній рівень мотивації до успіху виражений помірною активністю до успіху в обраній справі і складає 40,1%, при цьому у підлітків є визначена мета – вони прагнуть до спортивних вершин та довготривалих тренувань. Результати досліджень респондентів з низьким рівнем мотивації до успіху зменшились на 26,7%, що є досить суттєвою різницею в показниках та свідчить про доцільність і ефективність проведених корегувальних вправ.

Слід зауважити, що при аналізі отриманих даних щодо мотивації до успіху, ми можемо констатувати про значний перехід підлітків з низького рівня у середній, а з середнього значна кількість респондентів перейшла до високого. Порівнявши отримані результати груп, можна підсумувати, що показники групи початкової діагностики були нижчими, ніж у груп K1, K2, K3, а після аналізу даних контрольної діагностики, групи E1, E2, E3 значно підвищили рівень мотивації до успіху.

Для підвищення рівня саморегуляції поведінки у підлітків та оволодіння засобами засобів удосконалення навчально-тренувального процесу з панкратіону, нами проведений контрольний зріз взаємозв'язаних факторів залежності ефективності занять з бойових мистецтв за модифікованою нами методикою Б. Дж. Кретті. Встановлено зростання результатів фактору ефективності занять груп E1, E2, E3 та K1, K2, K3. Порівняльний аналіз показників початкового етапу діагностики та контрольного зрізу показують, що варіативність середньо - статистичних даних групи E1, E2, E3 підвищилась на 5,38%, а групи K1, K2, K3 всього на 0,37%. Це пояснюється позитивною дією коригувальної програми, завдяки якій показники груп E1, E2, E3 десятого фактору ефективності тренувань підвищились на 11,5% підлітків, а результати груп K1, K2, K3, зросли всього на 1,8 % підлітків.

Таким чином, узагальнення одержаних даних дозволяє констатувати підвищення показників мотивації до занять за обраним видом спорту. Виявлено значне підвищення регуляції мотивів. Встановлено, що респонденти з високим та середнім рівнем мотивації дисципліновано і відповідально відносяться до тренувальних занять, прагнуть до участі в змаганнях. Приємно зауважити й позитивний вплив розвивальної програми на перехресні напрямки діяльності у школі та на вулиці. Зі слів батьків та підлітків саме програма з розвитку саморегуляції поведінки під час тренувань зумовили підвищення показників та проявів у різних соціальних сферах.

Наступним елементом контрольної діагностики був емоційно-вольовий компонент саморегуляції поведінки підлітків. Відповідно було визначено кінцеві показники рівня розвитку вольової саморегуляції, емоційної зрілості та стильової саморегуляції.

Оскільки навчально-тренувальний процес неможливий без прояву вольових зусиль, то завдяки засобам бойового мистецтва відбувається сприяння розвитку вольової регуляції.

За допомогою проведених вправ психологічного тренінгу: «Можу бути кращим», «Сила волі», «Зроби свій вибір», значно підвищився рівень вольової саморегуляції в експериментальних групах. Різниця в показниках попередньої і контрольної діагностики виражена значною варіативністю. Аналіз результатів підлітків з високим рівнем після проведеної програми тренінгу показав динаміку розвитку вольової саморегуляції на 25%. Також, динаміка показників середнього рівня покращилась на 10,1%. Водночас, проведення тренувань з елементами тренінгу не дало успіху для семи респондентів з груп E1, E2, E3, що пояснюється несерйозним ставленням, безвідповідальністю, низькою мотивацією (примус

батьків) до занять. У респондентів спостерігається невпевненість, розгубленість, емоційна нестійкість, невисока рефлексивність, нестійкість намірів. Хоча, в цілому, показники низького рівня вольової саморегуляції зменшились на 35,1%, в загальному складаючи 11,6%, що є досить позитивним та виправданим процесом проведеної нами роботи з розвитку саморегуляції.

Результати дослідження кожного компоненту саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном, як видом бойового мистецтва, вимагали зведених результатів, що й ілюструє гістограма середніх показників компонентів саморегуляції поведінки підлітків експериментальних та контрольних груп до та після експерименту (рис.1).

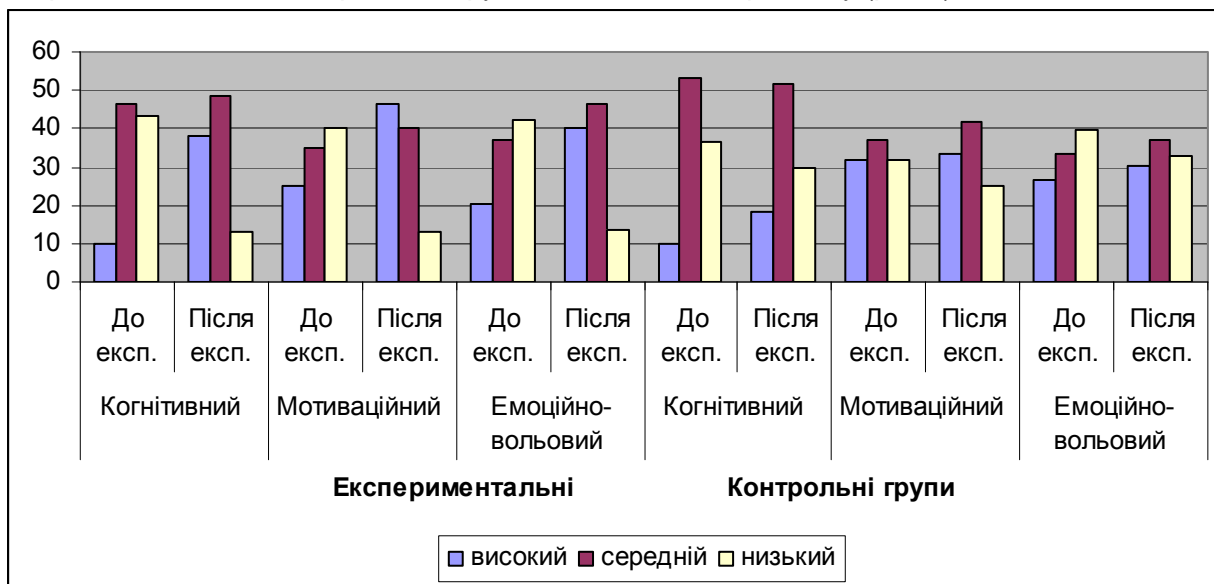


Рис.1. Порівняння середніх показників компонентів саморегуляції поведінки підлітків експериментальних та контрольних груп до та після формувального експерименту

Таким чином, підсумовуючи результати застосування корегувальної програми з дітьми середнього та старшого підліткового віку можемо стверджувати про ефективність тренінгових занять та вправ. Прояв цього відобразився у прагненні самоудосконалювати свої можливості, саморегулювати свою поведінку.

Цілеспрямована робота з експериментальними групами значно підвищила рівень розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами. Слід зазначити, що формувальний експеримент сприяв не тільки підвищенню рівня саморегуляції поведінки підлітків, а й формуванню вмій планування, цілеспрямованості, оцінки своєї діяльності, самоконтролю, корекції, виробленню особистісних якостей: самостійності, наполегливості, моральних якостей, особистісному зростанню в цілому.

Висновки. Виходячи зі специфіки панкратіону як різновиду бойового мистецтва програма розвитку саморегуляції підлітків повинна будуватись на принципах свідомості й активності, емоційності тренувальних занять, об'єктивізації поведінки, прогресивності і оптимальної складності завдань, систематичності, доступності й індивідуалізації, усвідомлення проблем, щирості, відкритості та довірливого спілкування.

Спрямованість програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків на оптимізацію проявів когнітивного, мотиваційного та емоційно-вольового компонентів передбачає комплексне використання різноманітних форм роботи: міні-лекції, семінари, бесіди, рольові ігри, інсценізація та естафети з елементами бойового мистецтва, аутотренінги, психотехнічні вправи, ситуаційні

завдання та ін., навчально-тренувального процесу спортсменів, умов та матеріальної бази занять, індивідуальних особливостей кожного підлітка, зокрема, рівня розвитку його фізичних якостей та антропометричних даних. Впровадження комплексної програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків на заняттях з панкратиону призводить до підвищення всіх її структурних компонентів та проявляється у розширенні інформації щодо обраного виду спорту, підвищенні мотивації досягнення успіху, регуляції емоційних та вольових проявів поведінки, підвищенні психічної надійності та стійкості під час тренувальних занять, зниження агресивності, оволодінні методами релаксації та аутотренінгу як психофізіологічних засобів самоуправління.

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження програми в дитячо-юнацьких спортивних школах для розвитку саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойових мистецтв.

Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. – К.: УЗМН, 1998. – 204 с.
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. – 340с.
3. Джамгаров Т. И., Румянцева В.И. Лидерство в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 81 с.
4. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. – 1989 - № 2. - С. 121-133.
5. Ложкин Г.В. Профилактика конфликта в первичных коллективах. – К.. 1990. – 17 с.
6. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорте. // Вопросы психологической подготовки в спорте. – Л, 1972. – С. 3–9.
7. Рудик П.А. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте. – М., 1962.
8. Татенко В.А. Предмет и метод психологии с позиций субъектного подхода. В кн. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. Монография. – К.: «Просвіта»,1996. – С.311-373.
9. Чебыкин А.Я. Проблемы эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся // Вопросы психологии. – 1982. - №6. – С.31-39.

В статье проанализирована эффективность применения программы развития саморегуляции поведения подростков на занятиях панкратионом. Применение коррекционной программы с детьми среднего и старшего подросткового возраста можем утверждать об эффективности тренинговых занятий и упражнений. Проявление этого отображения в стремлении самоусовершенствовать свои возможности, саморегулировать свое поведение.

Целенаправленная работа с экспериментальными группами значительно повысила уровень развития саморегуляции поведения подростков в процессе овладения боевыми искусствами. Эксперимент способствовал не только повышению уровня саморегуляции поведения подростков, но и формированию умений планирования, целеустремленности, оценки своей деятельности, самоконтроля, коррекции, выработке личностных качеств: самостоятельности, настойчивости, моральных качеств, личностному росту в целом.

The paper analyzes the effectiveness of self-development program in the classroom behavior of adolescents pankration. Application of adjusting programs with children and senior middle

adolescence can argue about the effectiveness of training sessions and exercises. Manifestation of this show in an effort their capabilities, self-regulation their behavior.

Targeted work with experimental groups significantly increased the level of self-regulation behavior of adolescents in the process of mastering martial arts. The experiment not only helped increase the level of self-control behavior of teenagers, but also the formation of skills of planning, commitment, evaluation of its activities, self-correction, the development of personal qualities: self reliance, perseverance, integrity, personal growth as a whole.

Статтю подано до друку 25.04.2012.

© 2012 р.

Н.О. Єрмакова (м. Суми)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОРОЗКРИТТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку України, який характеризується розвитком громадянського суспільства, курсом інтеграції у європейське співтовариство, обумовлює необхідність наявності у підростаючого покоління особистісних якостей, що сприяють вдалій самореалізації, розширюють область застосування своїх сил, простір свого Я. Сучасні люди хочуть не інтуїтивно, а на основі наукових знань будувати свої відносини з оточуючими. Недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей та навичок, переважання «зовнішніх масок» та маніпулятивних тактик самопред'явлення підсилюють проблему ефективного подавання інформації про себе, обрання оптимальної дистанції між собою та іншими людьми. Саморозкриття як прояв реагування людиною на нинішню ситуацію і повідомлення співбесідникові інформації про своє минуле, що є релевантною з точки зору розуміння реакцій на теперішні події, сприяє найбільш прямому способу трансляції своєї індивідуальності, свого Я у міжособистісних стосунках.

Сенситивним для розвитку саморозкриття як психологічного утворення виступає юнацький вік: головне завдання цього віку полягає у пошуку свого «Я», свого місця в суспільстві, власних цінностей та ідеалів. В цей період молоді люди намагаються краще зрозуміти себе. Період юнацтва є досить складним внаслідок переживання молодими людьми декількох психологічних криз (адаптаційної, ідентичності, інтимності, професійного вибору, залежності від батьківської сім'ї, переходу до ранньої дорослості тощо), які можуть ускладнювати конструктивний розвиток саморозкриття. Тому розробка проблеми саморозкриття в юнацькому віці набуває особливої наукової та практичної актуальності.

Метою даної статті є аналіз описаних у літературі підходів щодо дослідження саморозкриття, викладення результатів експериментального дослідження проявів саморозкриття у юнацькому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прихильники психоаналітичної школи розглядають саморозкриття як феномен, що призводить до катарсису – прориву самосвідомості, глибшого розуміння себе, відкриття своєї власної природи (З.Фрейд, К.Юнг, Д.Джонсон). З точки зору представників гуманістичного підходу, саморозкриття виступає однією з форм існування та самовираження особистості, найбільш прямим способом трансляції своєї індивідуальності, свого Я (С. Джулард, К.Роджерс, А. Маслоу, І. Ялом). Представники соціально-когнітивного напрямку в психологічній науці вважають саморозкриття феноменом «розкриття сокровених переживань та думок перед іншою людиною» (Д. Майєрс). Згідно гештальттерапії