

Використана література:

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – С. 79-103.

Аннотация

В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья будущих учителей путём систематического соблюдения здорового образа жизни. Обосновывается необходимость формирования потребности в здоровом образе жизни, главным условием которого выступает социально-психологический тренинг.

Annotation

The article reveals the problem of preserving and strengthening the health of future teachers through a systematic observance of healthy lifestyle. The necessity of the formation of the need for healthy living, the main condition which serves social and psychological training.

УДК 37.015.3:[159.922.2:159.923]

Кузнєцова Л. М.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗІ ЗНИЖЕННЯ ДЕСТРУКТИВНОГО СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Пошук шляхів і засобів зниження емоціогенного впливу на підростаючу особистість соціальних негараздів сучасного українського суспільства та зниження фруструючого впливу навчально-виховного процесу є актуальною проблемою сьогодення. Особливо, коли мова йде про підлітків-акцентуантів, адже їхньому психологічному здоров'ю загрожують не тільки труднощі пубертатного періоду, але й дія відразу двох факторів порушення психічного розвитку: фрустрації та акцентуації характеру.

Теоретичний аналіз наукових праць класичних та сучасних дослідників засвідчує існування різних способів корекції деструктивних ефектів фрустрації: нівелювання негативних фрустраційних переживань (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н. Міллер, Р. Сірс [9]), привчання підростаючої особистості до більш конструктивних способів реагування на дію фрустраторів (Р. Лазарус [10]), підвищення фрустраційної толерантності (А. Елліс [8], М. Д. Левітов [3]), оптимізація мікросоціального оточення (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицький [7]). Окрім того, в дослідженнях вітчизняних психологів (І. С. Подмазіна, О. І. Сибіль [4]) визначено специфіку корекційно-розвивальної роботи з підлітками-акцентуантами відповідно до типів акцентуації характеру в них.

Метою нашої **статті** є обґрунтування та презентація стратегій психологічного супроводу зі зниження деструктивного стану фрустрації підлітків з акцентуаціями характеру.

Наукові розробки представників когнітивно-біхевіорального підходу (Дж. Бек [1], А. Елліса [8], С. Уолена, Р. Уеслера [6] та ін.) дозволяють виділити наступні вихідні положення психологічної підтримки фрустрованих підлітків-акцентуантів: навчання способам осмисленого когнітивно-поведінкового самоуправління, самоаналізу і прийняття рішень, вправлення активно діяти у фрустраційних ситуаціях та самостійно вирішувати проблеми. Тобто в психологічному супроводі зі зниження деструктивного стану фрустрації підлітків зазначеної категорії акцент ставиться на психокорекційній роботі з ними, а не на зміні їхнього мікросоціального оточення.

Мета психокорекційної роботи полягає в досягненні акцентуантами адаптивного рівня фрустрації, для якого властиві емоційна стабільність, толерантність до емоціогенних впливів, активність у діяльності та конструктивність взаємодій. Відповідно в основу психокорекції покладено активізацію внутрішніх адаптогенних ресурсів підлітків з різними акцентуаціями характеру, навчання конструктивному реагуванню у фрустраційних ситуаціях та нівелювання деструктивних проявів фрустрації, а також формування резистентності до впливу фрустраторів, здатних спровокувати підсилення акцентуованих рис. Модель психологічної корекції [2] включає три змістові блоки, один з яких орієнтований на особистісну сферу, другий – на міжособистісні взаємодії, третій – на цілеспрямовану діяльність підлітків. Спрямованість цих блоків визначає зміст комплексної психокорекції когнітивних процесів, афективних реакцій та фрустраційної поведінки, а також коло фрустраторів, "дозована дія" яких сприяє засвоєнню акцентуантами способів адаптивної поведінки в ситуаціях, що "пред'являють завищені вимоги до їхніх місць найменшого опору".

Основний засіб психокорекції – розроблений нами "Тренінг конструктивної поведінки у фрустраційних ситуаціях для підлітків з акцентуаціями характеру", доповнений індивідуальною роботою з підлітками та окремими заняттями в мікрогрупах із застосуванням технік когнітивно-біхевіорального підходу ("Моніторинг і планування видів діяльності", "Поступове наближення", "Відволікання і переключення уваги", "Техніка пирога", "Список схвальних справ" тощо [1]), "копінг-карток", вправ на релаксацію з обговоренням особистих проблем та переживань акцентуантів.

Для ефективної реалізації програми психологічної підтримки підлітків-акцентуантів з деструктивними

ефектами фрустрації необхідна також консультативно-просвітницька робота шкільних психологів і соціальних педагогів з батьками таких підлітків, класними керівниками та вчителями. Зокрема, робота з батьками передбачає формування в них уявлення про взаємовплив феноменів фрустрації та акцентуацій характеру, роз'яснення в ході індивідуальних консультацій причин високої фрустрованості та деструктивних проявів фрустрації їхніх дітей, а також умов збереження психологічного здоров'я підлітків і конкретних способів додання труднощів дитячо-батьківської взаємодії як фактора фрустрації. Доцільно організувати батьківські семінари на тему "Психологічна підтримка в родині", під час яких батьки могли б обмінятися досвідом налагодження довірливого спілкування з дітьми.

Класні керівники мають бути залучені до здійснення психокорекції деструктивних проявів фрустрації учнів засобами "годин психологічного розвантаження" з проведенням релаксації, створенням можливості для вербалізації накопичених протягом тижня взаємних образ та претензій, з'ясування непорозумінь; проведення окремих вправ зазначеного вище тренінгу; організації спільного дозвілля з відтворенням атмосфери взаємодопомоги під час колективного додання труднощів (змагань, туристичних походів, "квестів").

Вплив різних типів акцентуованих рис на поведінку і учбову діяльність підлітків необхідно роз'яснити вчителям-предметникам, сформувати в них уявлення про сутність індивідуального підходу до представників різних типів акцентуацій, основні фрустратори навчально-виховного процесу, конструктивні та деструктивні ефекти фрустрації. Для підвищення продуктивності навчання учнів з низькою фрустраційною толерантністю і деструктивними проявами фрустрації вчителі мають дотримуватись наступних рекомендацій: дозволити підліткам працювати в оптимальному темпі (це особливо актуально для акцентуантів з астено-невротичними, лабільними, циклоїдними, епілептоїдними та психастенічними рисами); багато уваги приділяти інструктажу, роз'яснювати критерії оцінювання, обґрунтовувати зауваження (необґрунтована критика є сильним фрустратором, особливо, для підлітків з психастенічними, лабільними, епілептоїдними, сензитивними акцентуаціями), підкріплювати впевненість учнів у тому, що успіх залежить від докладених зусиль, а не від випадку; використовувати дію помірних стресорів (проблемних завдань, роботи в групах, нетрадиційних форм уроків) для підвищення фрустраційної толерантності підлітків та вправлення у доданні труднощів.

Соціальний педагог має сприяти зниженню фруструючого впливу на учнів навчально-виховного процесу, створивши в школі позитивну психологічну атмосферу. Досягнути цього можна засобами "Психологічних акцій", таких як "Веселка", "Таємний друг", "Слідопит", "Соціологічне опитування" [5].

Ефективність поданих вище рекомендацій щодо організації психологічного супроводу зі зниження деструктивного стану фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру було експериментально доведено після впровадження в навчально-виховний процес середньої загальноосвітньої школи № 224 м. Києва. В перспективі – подальша апробація та вдосконалення програми психологічної підтримки фрустрованих підлітків-акцентуантів.

Використана література:

1. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство / Дж. Бек. – М. : Вильямс, 2006. – 400 с.
2. Кузнєцова Л. М. Особливості корекції деструктивних ефектів фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру / Л. М. Кузнєцова // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2011 р. – Ч.1. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – С. 269-271
3. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6 – С. 118-129
4. Подмазин С. И. Как помочь подростку с "трудным" характером / С. И. Подмазин, Е. И. Сибиль ; Научно-практический центр "Перспектива". – К., 1996. – 160 с.
5. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова, М. Р. Битянова, Е. Г. Королева, О. М. Пяткова ; под общей ред. М. Р. Битяновой – СПб. : Питер, 2007. – 304 с.
6. Уолен С. Рационально-эмотивная психотерапия: когнитивно-бихевиоральный подход / С. Уолен, Р. Ди Гусепп, Р. Уэсслер / Пер. с англ. Общ. ред. – М. : Институт Гуманитарных Знаний, 1997. – 257 с.
7. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2008. – 668 с.
8. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис / пер. с англ. – СПб. : Изд-во Сова ; М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
9. Dollard J. Frustration and aggression / J. Dollard, L. Doob, N. Miller, O. Mowrer, R. Sears. – New Haven, CT : Yale University Press, 1939. – 210 p.
10. Lasarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R. Lasarus // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74, № 1. – P. 9-43.

Аннотация

В статье раскрыты особенности психологического сопровождения личностного развития и обучения подростков-акцентуантов с деструктивными эффектами состояния фрустрации. Представлена программа их психологической поддержки в составе двух компонентов: психокоррекционной работы с подростками и консультативно-просветительской работы с их микросоциальным окружением: родителями, классными руководителями, учителями.

Annotation

The features of psychological accompaniment of personal development and education of teens with character accentuations and destructive effects of frustration are exposed in this article. There is presented the program of psychological support of such teens. It consists of two components: a psychocorrective work with teenagers, counseling and educational work with their microsocial environment: parents, headmasters and teachers.

УДК 378.016.001.6:5

Кухельна Н. В.

ДОСЛІДНИЦЬКИЙ КОМПОНЕНТ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ “ПРИРОДНИЧІ НАУКИ”

Інноваційні процеси, які мають місце сьогодні в системі педагогічної освіти, найгостріше ставлять питання про пошуки резервів удосконалення підготовки високоосвіченої, інтелектуально розвиненої особистості, активної в соціальному і пізнавальному плані.[3]

Активність, як цілеспрямована, інтенсивна діяльність розглядається сучасними педагогами і психологами як головна, пріоритетна передумова творчого й повноцінного навчання. Саме від активності залежить становлення студента не тільки як особистості, але також як майбутнього висококваліфікованого фахівця.[2]

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що питання формування пізнавальної активності студента є однією з найважливіших проблем сучасної освіти. Пізнавальна активність має в своєму складі 3 структурні компоненти: мотиваційний, операційний і дослідницький.

Мотиваційний компонент спонукає студентів до оволодіння знаннями і способами пізнавальної діяльності і стимулює вольові зусилля щодо подолання пізнавальних ускладнень, що виникають. **Операційний** компонент є основою для формування прагнення до засвоєння способів пізнавальної діяльності. **Дослідницький** компонент спрямований на завершення навчально-пізнавальної діяльності, що підвищує готовність до здійснення вольових зусиль у пізнанні, стимулює прагнення до подальшого одержання знань, умінь і навичок, має більш професійну спрямованість пізнавальної діяльності [1].

Саме дослідництво забезпечує формування умінь самостійно здобувати необхідну інформацію, правильно орієнтуватися, застосовуючи отримані знання, підходити творчо до набуття професійних завдань. Поєднання його з навчальною діяльністю надає змогу якісно організувати процес **активної** дослідницької позиції студентів, сприяє розвитку творчого потенціалу та уміння критично опрацьовувати навчальний матеріал, розвивати спостережливність, формулювати висновки, оформляти та публічно захищати результати роботи, а отже, здобувати знання. Підготовка фахівців галузі “Природничі науки” має орієнтуватися на формування спеціальної компетентності, що включає дослідницькі уміння, які формуються у процесі професійної підготовки.

Поняття “дослідницькі вміння” деякими вченими розглядаються як професійні якості, що забезпечують готовність студентів вищих педагогічних закладів освіти виконувати цілеспрямовані, аналітико-синтетичні, діагностичні, пошуково-перетворюючі дії на основі практичного застосування систематизованих знань у процесі теоретичних та експериментальних розвідок.

Однією з проблем викладання хімічних дисциплін є саме формування пізнавальної активності студентів. З такою проблемою ми зіткнулись при викладанні нових курсів (слайд):

– “Хімія навколишнього середовища”, що викладається для студентів спеціальності “Хімія”. Програма курсу розрахована на 90 годин, з них 48 годин аудиторних (лекцій – 20 годин, лабораторних занять – 24 годин). Для контролю знань студентів передбачено залік у кінці семестру;

– “Хімія з основами біогеохімії”, що викладається для студентів спеціальності “Екологія”. Програма курсу розрахована на 162 години, з них 70 годин аудиторних (лекцій – 34 годин, лабораторних занять – 36 годин). Для контролю знань студентів передбачено залік у кінці семестру.

При викладанні цих курсів нами було вирішено зробити акцент саме на дослідницький компонент, тому програмами цих курсів нами було передбачено виконання лабораторних досліджень повітря, ґрунту, води. Дослідження повітря проводилось в лабораторії - визначали вміст хлору та оксиду сірки(IV). А от ґрунт і воду студенти привозили з дому. Ґрунт досліджували на активну, обмінну та гідролітичну кислотність, а воду на всі можливі в наших умовах показники передбачені ДСТУ, а саме, вміст кисню, органічних домішок, нітратів, фосфатів, вуглекислого газу, а також твердість та солеміст. Результати визначення вмісту фосфатів у воді природних джерел та водогонях подано в таблиці 1.