

Зміни в емоційному компоненті толерантності зафіксовані у підвищенні загального показника емпатії та здатності до ідентифікації студентів експериментальної групи. В особистісному компоненті: посилився інтерес до власного внутрішнього світу та внутрішнього світу інших людей, зросло прагнення до самовдосконалення, підвищилися рівні інтернального локусу контролю, самоприйняття та самоактуалізації.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що розроблений на базі технології конструктивної зміни поведінки з використанням методів активного соціально-психологічного навчання, спеціальний навчальний курс "Психологія толерантності" є дієвим засобом цілеспрямованого впливу на розвиток толерантних якостей майбутніх вчителів.

#### *Використана література:*

1. Горянська А. М. Психологія толерантності : методичні матеріали / А. М. Горянська. – Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2012. – 158 с.
2. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И. А. Зимняя. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 38 с.
3. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Межд. гум. фонд "Знание", – 1996. – 308 с.
4. Митина Л. М. Психология развития конкурентноспособной личности / Л. М. Митина – [2-е изд.]. – М. : Моск. психол.- социальный институт, 2003. – 400 с.
5. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.

#### *Аннотация*

*В статье представлены результаты формирующего эксперимента, направленного на развитие ключевых показателей толерантности будущих учителей. Отмечается эффективность разработанной и апробированной автором специальной учебной дисциплины "Психология толерантности"*

#### *Annotation*

*In the article are represented the results of the formative experiment at developing key indicators of tolerance of future teachers. It's mentioned by author the effectiveness of proven approved special study course "Psychology of Tolerance".*

УДК 159.942.2:37.047

**Гришина А. В.**

### **ПЕСОЧНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САООПРЕДЕЛЕНИЯ**

Направленность личности задаёт основной вектор развития личности в личностном и профессиональном плане. В связи с этим, наиболее успешной, на наш взгляд, является концепция эмоциональной направленности личности, разработанная Б. И. Додоновым [2], так как эмоциональная направленность личности выступает в качестве индикатора ценностных ориентаций личности, его интенций. Соответствие эмоциональной направленности личности требованиям профессии дает ему возможность реализовать в деятельности свои ценностные эмоциональные переживания (эмоции выступают, согласно теории Б. И. Додонova [2],) в виде "служебных ценностей". Таким образом, данные ненасыщаемые переживания реализуются в процессе профессиональной деятельности, в том числе на этапе профессиональной подготовки.

В современных исследованиях Н. Е. Яблонски [3] поднимается вопрос мотивирования деятельности структурно-содержательными особенностями эмоциональной направленности личности в различной профессиональной деятельности. В данном процессе ведущая роль отводится не одному конкретному типу эмоциональной направленности личности, а целому комплексу механизмов эмоциональной самореализации субъекта.

Согласно полученным выше изложенным исследованиям, каждая цепочка типов эмоциональной направленности личности (ЭНЛ) имеет чёткую последовательность и определённую степень выраженности. Такой профиль ЭНЛ является показателями удовлетворённости / неудовлетворённости в учебно-профессиональной или профессиональной деятельности.

В рамках нашего диссертационного исследования была выявленная взаимосвязь между структурными компонентами профессионального самоопределения студента высшей технической школы и типами эмоциональной направленностью личности, что подтверждает гипотезу исследования о том, что эмоциональная направленность личности, как значимая ценностно - содержательная характеристика субъекта, влияет на процесс профессионального самоопределения студентов ВУЗа и детерминирует его, а следовательно, развитие ЭНЛ студента будет способствовать повышению уровня профессионального самоопределения.

Поэтому, разработанная нами программа "Мой профессиональный путь" в рамках диссертационного исследования, носит инновационный характер и обращает внимание на проблему профессионального становления с точки зрения развития ЭНЛ студента высшей школы на примере технических специальностей.

Беря во внимание тот факт, что психологический тренинг рассматривается с точки зрения трех составляющих, границы области применения которых весьма размыты: групповую психотерапию, психокоррекционные группы и обучения (согласно теории И. В. Вачкова [1]), то в основу нашей развивающей программы "Мой профессиональный путь" входят следующие методы факультативных занятий:

- песочная психокоррекция или "sandplay";
- метод психотерапевтических (ассоциативных) карт;
- активные методы обучения: презентации, видео-лекторий, ролевые игры, кейсы, методика

"Мировое кафе" и т.д.

В основу выше представленных методов тренинговой работы является развитие эмоциональных компонентов будущего профессионала. На первых занятиях у студентов были определенные трудности с осознанием своего эмоционального состояния, его рефлексией. Поэтому в рамках данного исследования, программа строилась на следующих этапах развития ЭНЛ в процессе профессионального самоопределения:

- 1 этап – выраженные эмоциональные переживания студентов;
- 2 этап – идентификация эмоций, связанных с будущей профессиональной деятельностью;
- 3 этап – повышения уровня эмоциональной направленности личности, как значимой ценностно-содержательной характеристики субъекта.

На наш взгляд, одним из ярких методов является песочная психотерапия или "sandplay". В чем достоинство песочной терапии? Песок и вода – прекрасные инструменты, которые необходимо использовать в работе психолога. Для детей песочная терапия – естественная форма экспрессии, и они с готовностью тянутся к этому. Большинство взрослых уже имеют некоторый опыт игры с песком в детстве: на пляже или в песочнице. Песочная терапия становится некой связью между времен или напоминанием о прошлом опыте и является дверью в детство. Поскольку у большинства взрослых не было никаких специфических культурных ограничений (например, запретов на игру в песок в связи с религиозными принадлежностью и т.п.) во время игры с песком в детстве, они не стесняются создавать свои песочные миры.

Для взрослых – это дверь в детство [3]. В игре с песком не существует правильных или неправильных способов. Игра активизирует ресурсы самоисцеления и даёт возможность улучшить психологическое здоровье. Песочница позволяет иметь дело с различными событиями жизни (травмы, стрессы, проблемы взаимопонимания, в том числе и профессиональное развитие).

Рассмотрим одну из методик использования технологии песочной психокоррекции в нашей программк.

В основе данной методики легла теория Э. Деси [5], в которой рассматриваются потребности в виде следующих компонентов:

- потребность в самодетерминации (потребность ощущать самого себя источником собственной активности);
- потребность в компетентности (потребность ощущать себя компетентным, знающим и имеющим что-то делать);
- потребность в значимых отношениях (потребность быть включенным в значимые отношения с другими людьми в процессе деятельности).

С помощью песочной психотерапии студентам была предложена методика "Базовые потребности Эдварда Деси" (45 минут), цель которой является идентификация эмоционально-ценностных переживаний профессиональных мотивов.

Студентам предлагалось выбрать себя и шесть игрушек, которые символизируют следующие категории в профессиональной деятельности: "активный - пассивный", "компетентный / некомпетентный" и "важные люди / неважные люди".

Выставляя фигуру себя, а также своих профессиональных потребностей студенты находили то место в песочнице, которые символизировало состояние себя, своих потребностей и возможностей.

Подводя итоги занятия, студенты акцентировали внимание на том, что "очень трудно было найти "правильное" место для всех противоположных желаний" (Сергей, 21 год).

Было отмечено, что некоторые студенты пытались выстроить свои потребности в виде круга, при этом акцентировали внимание на своей личности, которая находится по середине (эгоцентризация).

Другие же наоборот, потребности размещали в одной из частей песочницы (в большинстве случаев около бортиков, то есть, делали выбор неосознанно), а себя ставили в другой стороне. Таким образом, мы видим полное игнорирование своих желаний, внутренних мотивов и переживаний субъекта.

Таким образом, методики по развитию компонентов ЭНЛ позволили нам создать условия по идентификации и повышению уровня выраженности гностических эмоций в процессе профессионального самоопределения студентов технических специальностей.

### *Используемая литература:*

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М. : Издательство “Ось-89”, 1999. – С. 11-12.
2. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Борис Игнатьевич Додонов. – М. : Политиздат, 1977. – 272 с.
3. Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Наталья Александровна Сакович. – СПб. : Речь, 2008. – С. 16-17.
4. Яблонски Н. Е. Личностно-психологические ресурсы позитивной эмоциональной направленности (на примере личности судоводителя) : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Яблонски Наталья Евгеньевна. – Краснодар, 2009. – 230 с.
5. Deci E. L. The psychology of self-determination / Advard Deci. – Toronto : “Lexington books”, 1980.

### **Аннотация**

*В статье были изучены особенности развития эмоциональной направленности личности в процессе профессионального самоопределения личности студентов технического профиля. Нами была создана психологическая программа “Мой профессиональный путь”, целью которой является развитие эмоциональной направленности личности, как значимой ценностно – содержательной характеристики субъекта, детерминирующих процесс профессионального самоопределения студентов вузов путем внедрения современных активных методов тренинговой работы, в том числе использование технологии песочной психотерапии.*

### **Annotation**

*We have studied the characteristics of emotional orientation of the individual in the process of professional self-identity of students of technical profile. We have established a psychological program “My career path”, the purpose of which is to develop the emotional orientation of the individual, as a significant value – content characteristics of the subject, which determines the process of professional self-university students by introducing modern methods of active training work, including the use of technology sand therapy.*

УДК 159.942.5

**Іщенко І. М.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АФЕКТИВНОГО КОМПОНЕНТУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ**

Сором'язливість є складним психологічним феноменом, який має свої загальні, особистісні компоненти та психологічні особливості. Однією з основних психологічних особливостей сором'язливості є її афективний компонент, який несе в собі занепокоєння, нервозність, стурбованість.

Сором'язливим особистостям притаманно вести себе дуже тихо, не привертаючи на себе увагу. Саме тому вони намагаються пригнічувати в собі прояв природних поведінкових реакцій. Сором'язливі люди не здатні ділитися своїми переживаннями, страхами, бажаннями з іншими людьми, окрім самих близьких родичів, а тому зовні здаються зовсім не емоційними, хоча насправді їх внутрішній світ досить різнобарвний, сповнений сильних почуттів та думок.

Пригнічення сильних емоційних проявів, в тому числі роздратованості, страху, болі, любові з часом накопичуються та проявляються у формі емоційної напруги. Особистість, у якій гнів досить довгий час не заходить виходу і продовжує накопичуватись, здатна до немотивованих актів жорстокості, насилля. На думку В. Серми [6] меншою здатністю стримувати гнів характеризуються пасивні чи покірливі самотні особистості. К. Ізард [1] вважає що емоція сорому може перерости в емоцію гніву у такої сором'язливої особистості, котра не може адекватно та ефективно протистояти зверхньому ставленню по відношенню до себе.

Переживання провини, образи, сорому є характерним для емоційної сфери сором'язливої людини, тому на наш погляд доцільно буде розглянути їх більш детально.

“Провина – це емоційна реакція, яка на підсвідомому рівні потребує покарання (самопокарання) за порушення морального припису” [5; с. 18]. Розглядаючи структуру провини, виділяють її когнітивний компонент, який є більш складним і важливішим за емоційний та мотиваційний, тому що людина повинна вміти робити каузальні висновки, а це можливо лише зі здатністю особистості усвідомлювати шкідливі наслідки своєї поведінки. Виділяються 4 складові когнітивного компоненту переживання провини: 1 – прийняття відповідальності за негативні наслідки; 2 – самозасудження; 3 – усвідомлення людиною порушень власних моральних принципів; 4 – думки про те, яким чином можна було б запобігти чи уникнути негативного результату. Емоційний компонент пов'язаний з неприємним внутрішнім напруженням. Мотиваційний – з визнанням людиною своєї провини та намагання виправити чи компенсувати нанесений збиток.

Сором'язливі особистості досить легко погоджуються з критикою на свою адресу, вони схильні брати провину за помилки на себе. Причиною та наслідком нездатності сприймати себе як цінну, значущу, саморегулюючу та компетентну людину є готовність особистості направляти негативні емоції на себе, та звинувачувати тільки самого себе.