

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грезе Олена Володимирівна. Особливості формування екологічної свідомості у студентів гуманітарного і технічного напрямів підготовки. : Дис... канд. наук: 19.00.07 - 2009.
2. Дерябо С. Д. Экологическая педагогика и психология / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 480 с.
3. Дмитренко Т.О. Системний аналіз педагогічної технології // Збірник наукових праць "Напрями наукових досліджень кафедри педагогіки" / За ред. В.І.Лозової. – Харків: ХДПО, 1997. – С.66-70.
4. Кічук Антоніна Валерівна. Психологічні особливості ставлення майбутніх учителів до екологовиховної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / А.Кічук – Одеса. : Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Ушинського, 2009. – 25 с.
5. Мамешина О.С. Психологічні умови розвитку екологічної свідомості старшокласників у системі позашкільної освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / О.Мамешина – Київ, 2004. – 25 с.
6. Панов В.И. Экологическая психология: опыт построения методологии / В.И. Панов. – М. : Наука, 2004. – 197 с.
7. Скребець В. Екологічна психологія: Навч. посібник / В.Скребець. – К. : МАУП, 1998. – 144 с.

УДК 373.5.015.3:159.942.5

Ясточкіна І.А.

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ТА МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

В статті проаналізовано особенности переживання старшокласниками тривоги, уровни сформированности личностной тревожности. Представлено програму психокорекції високого уровня личностной тревожности в раннем юношеском возрасте.

Сучасне українське суспільство характеризується соціально-економічною нестабільністю, кризовими явищами, які негативно позначаються на психічному самопочутті підростаючого покоління, зокрема, юнацтва. Адже юність – це період прийняття відповідальних рішень, що визначатимуть усе подальше життя людини. Складність життєвих ситуацій підсилюється віковими протиріччями, провокує прояви особистісної тривожності, надмірний рівень якої є індикатором особистісних дисгармоній.

Термін «особистісна тривожність» здебільшого вживається в якості стійкої характеристики особистості, як її властивість, що відображає потенційну схильність розцінювати різні ситуації як погрозливі; для визначення здатності індивіда відчувати стан тривоги.

Дослідженню страхів, тривог раннього юнацького віку, що охоплює проміжок 15-17 років, присвячена незначна кількість наукових праць (І. Вачков, В. Крайнюк, Д. Кузнецов, М. Одинцова, Г. Прихожан, К. Фопель). Аналіз наукових джерел показав, що вивчення юнацьких тривог залишається вкрай актуальним для сучасної психологічної теорії та практики завданням.

Наше наукове дослідження ми спрямували на виявлення особливостей усвідомлення, рівнів сформованості особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці, а також обґрунтування, розробку й апробацію програми її корекції у старшокласників.

З метою визначення особливостей переживання юнаками тривожності, а також оцінки суб'єктивного ставлення до цього явища було розроблено анкету, яка складалася з семи питань відкритого типу. У дослідженні взяли участь 300 учнів 9-11 класів загальноосвітніх шкіл Київської області.

Аналіз відповідей засвідчив, що у ранньому юнацькому віці прояви власної тривожності усвідомлюються по-різному, залежно як від рівня її сформованості, так і самоусвідомлення та самоаналізу. Найбільш значущими чинниками виникнення тривоги старшокласники вважають сімейні проблеми, непорозуміння з близькими (33,3%), стурбованість власним майбутнім (20%), спілкування з друзями (16,7%), а також відсутність підтримки, ігнорування оточення, пошук сенсу життя. Усвідомлення проявів тривоги проявляється у ранньому юнацькому віці у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. На психологічному рівні тривожність відчувається старшокласниками як напруга, стурбованість, нервовість, переживання у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, амбівалентності, неможливості прийняти рішення тощо. Юнаки усвідомлюють, що їх поведінка характеризується підвищеною активністю, або, навпаки, пригніченістю, а також психофізіологічними та психосоматичними порушеннями, що є певною мірою об'єктивним показником її високого рівня у старшокласників. 43,3% юнаків можуть звернутися за допомогою до батьків та рідних.

Більшість опитаних юнаків розуміють необхідність протидії тривожним настроям. Серед «рецептів» боротьби з тривогою, надмірним хвилюванням 30% зазначило самозаспокоєння; 16,7% – згадку про приємне. 10% схильні вдаватися до штучних заспокійливих засобів, таких як «настій валеріани». Чай чи кава після надмірного хвилювання допомагає 10% опитаних. Інші способи зменшення тривожності: свіже повітря, улюблена музика, переключитися на щось інше, зосередитись на проблемі, «прийняти гарячу ванну» (по 6,7% опитаних). Незначний відсоток осіб (по 3,3%) рятується від надмірного хвилювання за допомогою: пошуку компромісу, співу, молитви, занять йогою, дихальних вправ, масажу, сну, їжі (особливо солодкого), а також перебуваючи на самоті. Значна кількість юнаків (26,7%) не усвідомлюють ефективних способів протидії тривожності, дозволяючи їй керувати своїм внутрішнім та зовнішнім станом.

Звісно, зроблений нами зріз усвідомлення юнацьких тривог та хвилювань лише певною мірою окреслив їхні складові. У відповідях юнаків простежується стурбованість своєю особистістю, стосунками з оточенням, вирішенням проблемних ситуацій.

Наступний етап нашого дослідження було присвячено виокремленню трьох рівнів сформованості особистісної тривожності юнаків: низького (8%), помірного (60%) та високого (32%) за допомогою шкали самооцінки та оцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Об'єктом нашої уваги стали юнаки з високим рівнем особистісної тривожності, які характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, незадоволеності собою та своїм життям, почуттями невпевненості, сором'язливості, скутості у стосунках.

Вони часто недооцінюють власні можливості у розв'язанні проблем, нерішучі у діях і вчинках, заздалегідь налаштовують себе на поразку, пронизані протиріччями. У поведінці орієнтовані на думку оточення, відчувають страх перед критикою та негативною оцінкою зовні.

На основі аналізу результатів дослідження ми висунули припущення, яке полягає в тому, що ефективним шляхом зниження високого рівня особистісної тривожності юнаків є спеціально організована психокорекційна робота, спрямована на гармонізацію уявлень про себе, сприяння соціальної адаптації й функціонуванню в реальному житті, оптимізацію мотиваційної сфери юнаків.

Дослідження та практичні напрацювання науковців дають можливість стверджувати, що саме психологічний тренінг виступає ефективним засобом психокорекції високого рівня тривожності та страхів (Т. Гончаренко, В. Леві, Ю. Саєнко, С. Ставицька, К. Фопель).

На нашу думку, психологічна робота зі зниження високого рівня особистісної тривожності юнаків має проводитись за двома взаємозалежними напрямками: 1) психологічний вплив за допомогою тренінгової роботи, який має дати поштовх до виявлення та послідовного розвитку другого напрямку, яким виступає:

2) підвищення особистої компетентності (через самопізнання, самоаналіз, самоузагальнення, відпрацювання нового ставлення до себе та до оточення), самопомогу.

Для вирішення окреслених завдань ми розробили корекційно-профілактичну програму „На хвилі змін”, яка складається з дванадцяти тематичних занять-зустрічей. Тренінговою роботою було охоплено 48 юнаків у чотирьох підгрупах. Заняття, тривалістю 2,5-3 години, проводилися один раз на тиждень в позаурочний час.

До складу програми ввійшли вправи на гармонізацію уявлень про власне „Я”, підвищення самооцінки, оптимізацію ставлення до власного майбутнього, формування навичок ефективного співробітництва, відповідальності за свої дії та вчинки. Крім того, з метою підвищення особистої компетентності юнаків, на заняттях формувалися навички подолання тривожних станів, зниження емоційного напруження, вироблення конструктивних форм поведінки у проблемних ситуаціях.

Під час психокорекційної роботи ми використовували наступні методичні прийоми: ігри (ситуаційно-рольові, ігри-релаксації, адаптаційні ігри, ігри-комунікації, ігри-розминки); психотерапевтичні прийоми (вербалізація, візуалізація, зворотній зв'язок, арт-терапевтичні, психодраматичні техніки); групове обговорення, елементи мозкового штурму; завдання на самоаналіз; вправи на саморегуляцію тощо.

Логічним продовженням та невід'ємною складовою тренінгових занять були так звані домашні завдання, мета яких – самоаналіз, самодослідження, переживання власних емоцій, думок, оволодіння прийомами зниження особистісної тривожності. Програму „На хвилі змін” доповнював щоденник самопізнання („Путівник по самопізнанню”), де письмово оформлювались домашні завдання, записувались враження, фіксувались результати спостережень, власні думки, наводилася інформація для роздумів тощо. Така форма роботи підсилює процеси саморефлексії, актуальні для юнацького віку. Крім того, розроблені та апробовані пам'ятки щодо способів подолання тривожності та можливостей саморегуляції можуть стати у нагоді як практичним психологам, так і старшокласникам як психологічний супровід з проблем самовиховання.

Діагностичний зріз, проведений після психокорекційної роботи, показав, що у більшості школярів знизилась високі показники особистісної тривожності (з 39,6% до 18,7%). Зокрема, у 73% юнаків зафіксовано помірний рівень особистісної тривожності, який характеризується: адекватною оцінкою себе та своїх можливостей, усвідомленням емоцій та почуттів, спрямованістю на взаємодію та пошук компромісу у конфліктних ситуаціях, наполегливістю у досягненні мети тощо.

Таким чином, спеціально організована психокорекція дозволила оптимізувати рівень особистісної тривожності юнаків, гармонізувала Я-концепцію, позитивно вплинула на самоприйняття, дала можливість краще зрозуміти себе, знизила тривожність, пов'язану із планами на майбутнє, закріпила форми поведінки, пов'язані зі співпрацею. Завдяки засвоєнню засобів саморегуляції сформувалися навички подолання тривожних станів, що комплексно посприяло особистісному зростанню юнацтва.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вачков И.В. Приключения во Внутреннем мире. Психология для старшеклассников /И.В. Вачков. – СПб. : Питер, 2008. – 128 с.
2. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков / С.А. Игумнов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. – 112 с.
3. Кириленко Т.С. Психология: эмоційна сфера особистості: навч. посібник /Т.С. Кириленко. –К.: Либідь, 2007. – 256 с.
4. Леви В.Л. Приручение страха /В.Л. Леви. – М.: Метафора, 2008. – 192 с.
5. Одинцова М.А. Я – цельный мир: Программа развития личности подростков и юношества [Учеб.-метод. пособие] / М.А. Одинцова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 208 с. – (Серия „Психология успеха”).
6. Тревога и неврозы /Под ред. В.М. Астапова ; [пер. с англ. В.М. Астапов, Ю.М. Кузнецова]. – М.: ПЭРСЭ, 2008. – 142 с.
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество /К. Фопель ; [пер. с нем.]. – М.: Генезис, 2008. – 184 с.

УДК 323.378

Ярошенко А.О.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ МЕНЕДЖЕРІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Аннотація

В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки профессионалов менеджеров социальной сферы в условиях современного общества. Указано, что профессиональная подготовка студентов к менеджменту социальной работы есть