

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто поняття особистісної безпорадності як стійкого багатокомпонентного психологічного утворення особистісного рівня; обґрунтовано негативний вплив її проявів на успішність та результативність діяльності особистості. Проаналізовано існуючі способи корекції та подолання особистісної безпорадності. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу як засобу подолання проявів особистісної безпорадності у поведінці та навчальній діяльності студентів та доведено його ефективність за кількісними і якісними показниками.

Ключові слова: особистісна безпорадність, навчальна діяльність студентів, корекція, подолання, соціально-психологічний тренінг.

Постановка проблеми. Досліджуючи психологічний феномен особистісної безпорадності учені розглядають її як стійке багатокомпонентне психологічне утворення особистісного рівня, що включає складові когнітивного (високі показники песимістичного атрибутивного стилю), мотиваційного (низький рівень домагань і мотивації досягнення) та емоційного (високі показники тривожності, невпевненості, пригніченості, втоми, занижена самооцінка) компонентів [1; 7].

Прояви безпорадності як комплексної особистісної властивості спостерігаються у поведінці та провідній діяльності особистості, а саме у зниженні її ефективності, результативності та успішності.

З огляду на важливість розуміння й аналізу у контексті поведінкових проявів, особистісного розвитку людини тощо феномен особистісної безпорадності активно вивчається російськими психологами. Водночас у вітчизняній психології такі дослідження є епізодичними, або стосуються лише окремих аспектів психічних проявів особистості (В. Горбунова, Я. Гошовський, С. Занюк, О. Колісник та ін.), що окреслює нові перспективи вивчення цієї проблеми й розробки форм й методів психокорекційної роботи щодо профілактики та подолання особистісної безпорадності.

Саме тому **метою статті** є презентація програми соціально-психологічного тренінгу й аналіз його результативності як засобу корекції проявів особистісної безпорадності у поведінці та навчальній діяльності студентів.

Результати теоретичного дослідження. Вивчаючи феномен особистісної безпорадності, детермінанти її виникнення, прояви на когнітивному, мотиваційному та емоційному рівнях у симптомокомплексі стійких характеристик індивіда, дослідники виділяють способи корекції та профілактики цього особистісного утворення, враховуючи внутрішні резерви особистості й особливості зовнішніх впливів (факторів середовища).

У працях зарубіжних вчених [1; 2; 6; 7; 8] описується специфіка педагогічного впливу при корекції сформованої безпорадності, яка проявляється в особистісно-орієнтованому стилі взаємодії викладача зі студентами, опорі на «індивідуальні відносні норми», зміні контролюючих стратегій викладача на партнерську взаємодію, використанні конструктивних видів схвалення і критики тощо.

Водночас, підкреслюючи важливість зовнішнього впливу в профілактиці та корекції безпорадності, вчені [2; 3; 6; 7] виділяють роль внутрішніх чинників – відповідних особистісних якостей та ефективних стратегій поведінки. В межах атрибутивної терапії описано модель зміни несприятливої каузальної атрибуції (оцінки своїх здібностей як недостатніх) на модель, в якій відповідальність за неуспіх приписується недостатній старанності; охарактеризовано модель де Чармса, в основі якої лежить переживання стану причинності (інтенційності дій і особистої відповідальності за їх результати), теорію мотивації досягнення Аткинсона-МакКлеланда-Вейнера, яка ґрунтується на встановленні балансу між прагненням до успіху та униканням невдач, концепцію оптимізму-песимізму М. Селігмана, який пропонує програму самонавчання подолання неприємностей.

Дослідницька вибірка складала 264 студенти вищих навчальних закладів. За допомогою низки стандартизованих методик було здійснено діагностику сформованості особистісної безпорадності за такими діагностичними критеріями: атрибутивний стиль, самооцінка емоційних станів, мотивація досягнення, рівень суб'єктивного контролю та виявлено взаємозв'язок проявів особистісної безпорадності з провідною (навчально-професійною) діяльністю досліджуваних. Для обробки результатів констатувального експерименту використовувались методи математичної статистики.

За допомогою кластерного аналізу було виділено три кластери, до яких увійшли студенти з високими показниками безпорадності (9,09%), її протилежною якістю – самостійністю (11,36%) й студенти з різним поєднанням діагностичних показників (79,54%). Кореляційний аналіз дав значну кількість взаємозв'язків між основними складовими когнітивного, мотиваційного та емоційного компонентів особистісної безпорадності студентів й показниками мотивації та успішності їх навчальної діяльності.

За результатами вивчення нами корекційно-профілактичних форм та методів роботи виявлено, що найбільш оптимальним засобом подолання особистісної безпорадності (формування мотивації досягнення, зміни атрибутивного стилю, встановлення суб'єктивного контролю над ситуацією тощо) є соціально-психологічний тренінг як метод активного навчання та впливу на особистість. С. Макшанов стверджує, що саме

тренінгова форма роботи є найефективнішим способом перепрограмування наявної у людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю [4; 5].

Теоретико-методологічною базою для розробки структури тренінгу подолання особистісної безпорадності стала авторська модель, що відображає психологічні особливості безпорадності студентів та основні засади корекційних і навчальних програм з метою профілактики самоставлення та поведінки, що характеризуються як безпорадні [1; 6]. Усі методи подібної роботи мають на меті розвиток внутрішніх ресурсів студента (особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки тощо).

У структурі програми тренінгу, ми виділили три навчально-змістових модулі:

- 1) оптимістичний атрибутивний стиль як засіб корекції особистісної безпорадності;
- 2) емоційна стабільність як запорука подолання особистісної безпорадності;
- 3) поведінкова активність особистості як детермінанта формування мотивації досягнення успіху.

На початковому етапі роботи тренінгової групи, при переході від однієї теми тренінгу до іншої та під час занять нами застосовувалися так звані організаційно-спрямовуючі форми роботи з метою організації до роботи учасників тренінгу; обговорення правил групової роботи; вивчення очікувань учасників тренінгу; визначення емоційного стану кожного члена групи; рефлексії тощо. Реалізація мети тренінгу здійснювалась завдяки використанню інтерактивних технік та вправ, таких як рольова гра, самопрезентація, групова дискусія, метод «мозкового штурму», виконання аналітичних або творчих завдань з їх подальшим представленням тощо.

Для проведення формувального експерименту із числа «безпорадних» студентів було відібрано експериментальну та контрольну групи до яких увійшли по 12 осіб. В експериментальній групі робота мала системний та організований характер і базувалась на встановлених принципах тренінгової роботи для саморозвитку та самопізнання учасників. Студенти контрольної групи продовжували навчальний процес без залучення до жодних форм роботи у формувальному експерименті.

Програма тренінгу містила: вступ, три навчальних модулі, змістове наповнення яких реалізовувалось у 9 заняттях та підведенні підсумків тренінгу.

Орієнтовна тривалість кожного з 9 занять складала 4 академічні години. Загальний обсяг тренінгу становив: вступ – 2 академічні години; основна частина – 32 академічні години; підведення підсумків тренінгу – 2 академічні години. Відповідно до змісту кожного модуля та завдань конкретної теми визначався перелік вправ, методів та форм роботи.

Структура кожного заняття містила три основні етапи. Перший з них – вступ або розминка: під час першої зустрічі передбачала процедуру знайомства учасників, а під час наступних занять активізувала кожного учасника тренінгу до роботи. Наступним етапом роботи було розкриття теми заняття та власне робота над проблемами, що озвучувались у вступі. Підсумковим етапом кожного заняття було підведення підсумків і рефлексивний аналіз вражень та результатів зустрічі.

Оцінка ефективності проведення психологічного тренінгу для студентів здійснювалась на основі отриманих якісних і кількісних показників. Було виявлено зміни у способах атрибуції, мотиваційній активності, результативності навчальної діяльності у студентів тренінгової групи.

Для визначення загальної ефективності соціально-психологічного тренінгу були проведені повторні діагностичні зрізи в експериментальній та контрольній групах. Статистична значущість отриманих результатів контролювалась за допомогою кутового перетворення Фішера (критерій φ) для незалежних вибірок на рівні $p \leq 0,05$. Виявлений рівень статистичної значущості відмінностей за результатами діагностики в експериментальній групі та відсутність таких результатів після повторного дослідження контрольної групи дають змогу вважати розроблений нами тренінг ефективним та доцільним методом подолання особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів.

Отже, основними результатами формувального експерименту, що здійснювався за допомогою впровадження тренінгової програми є:

- зміна атрибутивного стилю з песимістичного до оптимістичного (з показника 1,28 до 4,33 балів), що демонструє нам готовність учасників тренінгу до персоналізації позитивних подій, усвідомлення ними факту непостійності негативних подій та їх наслідків;
- зростання показників за самооцінкою емоційних станів (із показника 18,19 до 24,03 балів) засвідчує, що під час тренінгової роботи відбулися зміни і у емоційному компоненті стану особистісної безпорадності, що водночас детермінує позитивну оцінку подій і явищ навколишнього світу студентами та власного Я;
- зростання показників мотивації за пізнавальними мотивами, мотивами змагання, самоповаги (з показника 7,05 до 11,61 балів). Студенти в процесі рефлексії власних домінуючих діяльнісних стимулів працювали над розвитком тих мотивів діяльності, яких, на їх думку, їм не вистачає;
- зростання показників мотивації діяльності, яка пов'язана із досягненням складних завдань (з 6,55 до 9,11 балів), що демонструє готовність учасників тренінгу до постановки і досягнення складних цілей;
- ріст внутрішньої мотивації навчання, що детермінує активність студентів у процесі здобуття знань, отриманні професійних навичок (показники збільшились з 3,32 до 6,12 балів);
- збільшення зовнішньої мотивації навчання (мотив отримання диплому про вищу освіту) (з 5,18 до 8,53 балів). Така ситуація у нашому суспільстві є закономірною, адже вища освіта вже давно є критерієм певного соціального статусу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, нами виділено й проаналізовано існуючі способи корекції та подолання особистісної безпорадності; запропоновано програму соціально-психологічного тренінгу для корекції особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів. Описано роль внутрішніх чинників (розвиток відповідних особистісних якостей та ефективних стратегій поведінкової активності особистості) у корекції та подоланні особистісної безпорадності.

Результати впровадження соціально-психологічного тренінгу для студентів, засвідчили його ефективність за кількісними і якісними показниками. Якісні зміни проявились в усвідомленні студентами причин та наслідків стану особистісної безпорадності, формуванні продуктивних стратегій поведінки на основі індивідуальних норм досягнення; корекції власного стилю пояснення причин успіху та невдач, набутті навичок конструювання збалансованого рівня домагань тощо. Кількісні показники засвідчили зміни в атрибутивному стилі, самооцінці емоційних станів, зростання показників мотивації за пізнавальними мотивами, мотивами змагання, самоповаги, а також ріст внутрішньої та зовнішньої мотивації навчання студентів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми корекції та профілактики особистісної безпорадності студентів. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у ґрунтовному вивченні причин та проявів особистісної безпорадності студентів й розробці на цій основі комплексних психолого-педагогічних технологій її подолання.

Список використаних джерел

1. Батури́н Н.А. Психология успеха и неудачи / Н.А. Батури́н. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
2. Батури́н Н.А. Анализ подходов к профилактике и коррекции выученной беспомощности / Н.А. Батури́н, И.В. Выбойщик // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. / под ред. Н.А. Батури́на. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. – Т.2. – С. 116-127.
3. Зелигман М. Как научиться оптимизму: советы на каждый день / М. Зелигман; пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 432 с.
4. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Часть 1. / С. И. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. – СПб., 1993. – 108 с.
5. Макшанов С. И. Психология тренинга / С. И. Макшанов. – СПб., 1997. – 214 с.
6. Хекаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекаузен. – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
7. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 410 с.
8. Boggiano A.K. Maladaptive achievement patterns in students: the role of teachers' controlling strategies / A.K. Boggiano, Ph. Katz // Journal of Social Issues. – 1991. – Vol. 47, № 4. – P. 35-51.

References

1. Baturin N.A. Psihologija uspeha i neudachi / N.A. Baturin. – Cheljabinsk: Izd. JuUrGU, 1999. – 100 s.
2. Baturin N.A. Analiz podhodov k profilaktike i korrekcii vyuchennoj bespomoshhnosti / N.A. Baturin, I.V. Vybojshhik // Teoreticheskaja, jeksperimental'naja i prakticheskaja psihologija: sb. nauch. tr. / pod red. N.A. Baturina. – Cheljabinsk: Izd-vo JuUrGU, 2000. – T.2. – 116-127 s.
3. Zeligman M. Kak nauchit'sja optimizmu: soveti na kazhdyj den' / M. Zeligman; per. s angl. – M.: Veche, 1997. – 432 s.
4. Makshanov S. I. Psihogimnastika v treninge. Katalog. Chast' 1. / S. I. Makshanov, N. Ju. Hrjashheva. – SPb., 1993. – 108 s.
5. Makshanov S. I. Psihologija treninga / S. I. Makshanov. – SPb., 1997. – 214 s.
6. Hekauzen H. Motivacija i dejatel'nost' / X. Hekauzen. – 2-e izd. – SPb.: Piter; M.: Smysl, 2003. – 860 s.
7. Ciring D.A. Psihologija lichnostnoj bespomoshhnosti: issledovanie urovnej sub"ektnosti. – M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2010. – 410 s.
8. Boggiano A.K. Maladaptive achievement patterns in students: the role of teachers' controlling strategies / A.K. Boggiano, Ph. Katz // Journal of Social Issues. – 1991. – Vol. 47, № 4. – P. 35-51.

Резюме. В статье рассмотрено понятие личностной беспомощности как устойчивого многокомпонентного психологического образования личностного уровня; обоснованно негативное влияние ее проявлений на успешность и результативность деятельности личности. Проанализированы существующие способы коррекции и преодоления личностной беспомощности. Разработана программа социально-психологического тренинга как средства преодоления проявлений личностной беспомощности в поведении и учебной деятельности студентов и доказана его эффективность по количественным и качественным показателям.

Ключевые слова: личностная беспомощность, учебная деятельность студентов, коррекция, преодоление, социально-психологический тренинг.

Summary. The article reveals the notion of individuality helplessness as a stable many-component psychological formation of personality level. It was grounded the negative influence of its manifestation on personality's activity that are observed in lowering of its effectiveness, performance and advancement. It was analyzed the existing

ways of correction and overcoming of individuality helplessness. It was developed the program of social-psychological training as means of overcoming of manifestations of individuality helplessness in behavior and educational activity of students and it was also proved its effectiveness according to quantitative and qualitative indices.

Key words: individuality helplessness, students' educational activity, correction, overcoming, social-psychological training.

УДК 159.922.7-053.6

С.Б. ЖАРИКОВА

ОБРАЗ «Я» ПІДЛІТКА У ЦІЛІСНІЙ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Підлітковий вік є особливо чутливим до стану психологічного здоров'я, так як характеризується, насамперед, становленням фундаментальних особистісних конструктів та новоутворень. Тому «Адекватність образу Я» можна вважати ваговою складовою цілісної моделі психологічного здоров'я особистості. Процес зниження показників цієї складової у підлітків має розглядатися як процес динамічної загрози, що може мінімізуватися за умов своєчасної діагностики та професійної корекції.

Ключові слова: образ Я, підлітки, прийняття себе, психологічне здоров'я, самоінтерес, самооцінка, самоповага, самосимпатія.

Підлітковий вік характеризується динамічністю розвитку фундаментальних психологічних структур, дисбалансом окремих психологічних і особистісних функцій та особливою вразливістю з боку оточуючого середовища. Тому сьогодні дуже гостро постає питання підтримки та розвитку психологічного здоров'я у субкультурі підлітків.

У багатьох сучасних дослідженнях підлітковий вік розглядається як важливий поворотний рубіж онтогенетичного розвитку, що пов'язаний з якісно новим етапом формування самосвідомості, самоставлення (Б. Г. Ананьєв, К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Божович, Д. Б. Ельконін, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В. В. Столін, І. М. Слободчиков, Г. М. Прихожан, та ін.).

У якості особливостей, які в своїй сукупності свідчать про певну сформованість психологічного здоров'я підлітків в його особистісному розумінні, дослідники виділяють наступні:

- високий рівень соціально-психологічної адаптованості, що виявляє себе в гармонійних відносинах із оточуючими;
- суб'єктивне відчуття психологічного комфорту;
- високий потенціал досягнення благополуччя у житті, відчуття емоційного благополуччя;
- здатність приймати самого себе й при цьому визнавати цінність та унікальність інших людей;
- приймати відповідальність за своє життя і свої вчинки;
- здатність позитивно використовувати власний досвід для вирішення стресогенних ситуацій;
- готовність до подолання життєвих випробувань, вміння адекватно використовувати власні психологічні ресурси;
- позитивний вектор ставлення до життя.

Порушення психологічного здоров'я підлітків, зростання кількості психічних розладів пов'язані з особливостями сучасної соціокультурної ситуації. Криза традиційних цінностей і розмивання авторитетів самовизначення підростаючого покоління драматично ускладнюється ситуацією, що склалася в країні, що, в свою чергу, ускладнює формування соціокультурних та світоглядних позицій особистості, системи життєвих і моральних цінностей [5].

Крім того, навчальні перевантаження, невідповідність зовнішніх вимог та психофізіологічних можливостей учнів, відсутність мотивації до навчання призводять до того, що школа стає для школярів постійним джерелом стресу. У групі ризику опиняються, насамперед, підлітки, оскільки саме в цей період шкільні навантаження поєднуються з різкою перебудовою організму.

Е. Еріксон, який вважав підлітковий вік найбільш важливим і найбільш важким періодом людського життя, підкреслював, що психологічна напруженість, що супроводжує формування цілісної особистості, залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, особистої біографії, але й від духовної атмосфери суспільства, у якому людина живе, від внутрішньої суперечливості суспільної ідеології [7].

Психологічне здоров'я дитини та дорослого відрізняється сукупністю особистісних новоутворень, які ще не з'явилися в дитини, але мають бути в дорослого, причому їхня відсутність у дитини не повинна сприйматись як порушення. Головними новоутвореннями підліткового віку, за Е. Шпрангером, є відкриття власного «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності [11].

Л. С. Виготський також відмічав розвиток рефлексії в якості новоутворення підліткового віку. Та на цьому підґрунті, - розвиток самосвідомості. Розвиток рефлексії у підлітка не обмежується тільки внутрішніми змінами особистості, у зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітка стає можливим більш глибоке розуміння інших людей. Розвиток самосвідомості, як ніяка інша сторона душевного життя, залежить від культурного змісту середовища [6].