

Шейко А.О.

викладач,

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Актуальність нашого дослідження викликана важливістю підтримки високого рівня психічної стійкості у студентів. Не можна не зазначити, що наявність такої структури особистості як психічна стійкість дозволяє позитивно подолати ситуації неуспіху в різних сферах життя, що пов'язані з емоційним реагуванням, переосмисленням ситуації та вирішенням об'єктивної проблеми.

На основі проведеного аналізу літератури з проблеми дослідження можна зазначити, що у психології поняття «стійкість» розглядається у таких його проявах, як стійкість до перешкод, моральна стійкість, транситуативна стійкість поведінки, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість. Спільним для багатьох визначень психічної стійкості є розуміння її як здатності суб'єкта діяльності успішно протистояти екстремальним умовам, що можуть негативно вплинути на його працездатність. В сучасних дослідженнях основними компонентами психічної стійкості особистості виступають певні вольові, емоційні, інтелектуальні, мотиваційні, моральні та особистісно-професійні якості.

Проведений аналіз літературних джерел, наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників, дозволили нам припустити, що через розуміння себе, своїх думок та поведінки можна керувати психоемоційним станом, покращити розуміння себе та інших, можливості для протистояння критичним ситуаціям та стресу. Таке розуміння себе є не простим актом мислення, а складним рефлексивним процесом, до якого молода людина не завжди є готовою і спроможною. А тому все вищезгадане можна і потрібно розвивати та підтримувати на високому рівні засобами психолого-педагогічного тренінгу.

У загальному розумінні під психолого-педагогічним тренінгом розуміється практика психологічного та педагогічного впливу, яка заснована на активних методах роботи в групі.

Цілі тренінгової роботи можуть бути різними через те, що відображають різноманітні підходи до розуміння тренінгу. Проте можуть бути виділені спільні цілі, що пов'язують між собою різні за спрямованістю та змістом тренінгові групи:

1. Дослідження психолого-педагогічних проблем та допомога у їх вирішенні.

2. Поліпшення психологічного здоров'я та суб'єктивного самопочуття.

3. Вивчення ефективних способів взаємодії, психологічних закономірностей та механізмів.

4. Розвиток механізмів самосвідомості та самоконтролю для корекції чи попередження емоційної нестабільності.

5. Сприяння реалізації творчого потенціалу й особистісного розвитку.

Тренінгова робота є специфічною спеціально організованою формою навчання, що сприяє самовдосконаленню особистості.

Плюси тренінгової групи в порівнянні з індивідуальним видом роботи:

1. Груповий досвід допомагає у вирішенні міжособистісних проблеми.

2. Група є мініатюрною копією суспільства, яка дозволяє юнакам та дівчатам у психологічно безпечних умовах зрозуміти закономірності спілкування задля успішності у повсякденному житті.

3. Можливість кращого розуміння себе та іншої людини через ідентифікацією себе з нею, що в свою чергу, допомагає розвинути ефективні засоби поведінки, сприяє розвитку самосвідомості та особистому, що є особливо важливим для представників професій групи «людина-людина».

4. Група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та саморозуміння.

Основні методи, що використовуються у тренінговій роботі:

1. Дискусії: структуровані, неструктуровані, тематичні, біографічні, інтеракційні.

2. Ігрові методи: ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, ділові, імітаційні.

3. Методи, що спрямовані на розвиток соціальної перцепції(сприйняття)

4. Тілесна терапія

5. Медитації

Отже тренінгова програма передбачає розвиток мотиваційних, рефлексивних, креативних, регуляторних, вольових утворень особистості, які дозволяють особам юнацького віку відкрити нові для себе внутрішні ресурси, що становляться основою формування стійкості в складних та критичних ситуаціях повсякденного буття. Ці ресурси сприятимуть профілактиці деструктивних психічних станів, пов'язаних з психічної нестійкості людини, досягненню більш високого рівня здоров'я та психологічного благополуччя, а також служитимуть базою для подальшого гармонійного, повноцінного розвитку особистості на шляху самоактуалізації.

Юнаки та дівчата схильні до проблем, що проявляються у емоційно-вольовій та мотиваційній сферах, внутрішній картині здоров'я та самооцінці. Тож їм необхідно навчитися справлятися зі своїми проблемами, вміти управляти своїм настроєм та психоемоційним станом взагалі, володіти прийомами психологічного захисту та корекції з метою підвищення рівня психічної стійкості. Для вирішення вищевказаних проблем та змінення негативних характеристик на позитивні і застосовується тренінгова програма.

Таким чином, застосування розвивально-корекційної програми (психолого-педагогічного тренінгу) у вищих навчальних закладах є необхідною частиною виховного та навчального процесів.

Список використаних джерел:

1. Агавелян В.С. Психолого-педагогическая диагностика и регуляция психических состояний учителя в образовательном процессе. – Челябинск: Челяб. гос. ун-т, 2002. – 243 с.
2. Андреев И.В. Формирование психологической устойчивости студентов к негативному влиянию Интернет-технологий: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2008.
3. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Л.И. Анциферова – СПб.: Питер, 2000. – С. 207-213.
4. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників / С.С. Занюк // Практична психологія та соціальна робота – 2003. – № 9-10. – С. 74-83.
5. Капацина А.О. Тренінг для начинающих руководителей / А.О. Капацина // Практична психологія та соціальна робота – 2007. – № 4. – С. 30-37.
6. Кочарян А.С. Эффективность учебной деятельности студентов: проблема выбора факторов успешности и мишеней педагогического воздействия / Кочарян А.С., Фролова Е.В., Павленко В.Н., Чичихина Н.А. // Проблемы эмпирических исследований в психологии. Выпуск 2.- К.: Гнозис, 2009. – С. 379-387.
7. Никулина И.В. Психологические особенности студенческого возраста: учебное пособие / Никулина И. В. – Самара, 2009. – 100 с.