УДК 378.091.33:159-051]:179.9

СТЕПАНЕНКО І. М.,
викладач кафедри психології

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В статті розглянуто особистісні утворення (ціннісне самоставлення, тривожність), які є складовими емоційного компоненту сором'язливості. Представлено психокорекційні вправи, направлені на корекцію емоційного компоненту сором'язливості:синквейн "Програвання емоцій сором'язливості" – відпрацювання навичок емоційної розкутості, усвідомлення емоційного ставлення до своєї сором'язливості студентів-майбутніх психологів; майстер-клас "Арт-мікс" – зниження рівня прояву сором'язливості в особистісних утвореннях емоційного компоненту сором'язливих студентів-психологів.

Ключові слова: *сором'язливість, особистісні утворення, емоційний компонент, психокорекція сором'язливості, синквенйн, майстер-клас.*

Сором'язливість є психологічною особливістю, яка формується впродовж тривалого часу і відтак постає проблема організації цілеспрямованої, систематичної роботи, спрямованої на корекцію її негативних наслідків для студентів-майбутніх психологів.

Розвиток особистості майбутніх психологів в процесі проведення формувального експерименту відбувалася на різних рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. На когнітивному рівні робота зосереджується на розширенні системи знань і уявлень про емоційну сферу особистості, систему професійно-важливих якостей психолога; на емоційному рівні – на зростання значущості, цінності гармонійної емоційної сфери психолога; на поведінковому – на формування прагнення подолання негативних емоційних проявів сором'язливості, бажання проявляти впевненість у ситуаціях взаємодії з близькими, друзями, викладачами, а у майбутньому – з клієнтами.

Для корекції сором'язливості як інтегративної якості особистості були використані психологічні механізми рефлексії, ідентифікації, саморегуляції. Механізм рефлексії розглядався нами як один з провідних у нашій системі роботи, оскільки саме він запускає процеси усвідомлення власних особливостей, переосмислення власних знань та уявлень про сором'язливість та інші якості особистості, сприяє виникненню бажання змінитися на краще. Дія цього механізму позначилася на усвідомленні майбутніми психологами власного "Я". Механізм ідентифікації полягає у здатності людини поставити себе на місце іншого через заглиблення у його внутрішній емоційний світ. Цей механізм виявився корисним для підсилення корекційно-розвивального впливу через отримання досвіду проникнення у емоційний світ іншого, а потім – через ідентифікацію із новим "Я". Механізм саморегуляції запускає процеси трансформації цінності гармонійної емоційної сфери у мотиви впевненої поведінки та спілкування.

Технології роботи з психокорекції емоційного компоненту сором'язливості включали проведення *синквейну "Програвання емоцій сором'язливості" та майстер-класу "Арт-мікс".*

Використання синквейну, дає нам можливість продемонструвати учасникам групи емоційну вільність та розкутість, побачити їх відношення до своєї проблеми (сором'язливості). *Мета синквейну "Програвання емоцій сором'язливості"* – відпрацювання навичок емоційної розкутості, усвідомлення емоційного ставлення до своєї сором'язливості.

Синквейн – це особлива форма вірша, яка не передбачає наявність рими і складається з 5 рядків. Ведучий пропонує учасникам групи зручно розміститися на стільцях, утворюючи коло та роздавши всім учасника папір та кулькову ручку, ведучий робить вступну частину, розповідаючи про синквейн та особливості його проведення. Наголошує на тому, що при написанні синквейну, ми притримуємось наступних *правил*: 1-й рядок містить 1 слово (іменник) – що є темою; 2-й рядок містить 2 слова (прикметник) – які описують тему; 3-й рядок містить 3 слова (дієслово) – які описують

дії, що відносяться до теми; 4-й рядок 4 слова (речення) – які розкривають ставлення автора до теми; 5-й рядок 1 слово (іменник) – що розкриває асоціації та синоніми до теми.

Учасникам пропонується написати свій синквейн на тему “Моя сором’язливість” з урахуванням правил його написання.

Так Дарія К. – студентка 2 курсу створила такий синквейн:

Сором’язливість
Похмура, непривітна.
Збільшується, дратує, забирає.
Сама найбільша моя проблема!
Ненависть!

Аліна Г. – студентка 1 курсу такий:

Сором’язливість
Зла, огидна.
Ненавидить, скутує, обмежує.
Заважає моїй майбутній професії!
Смуток.

В процесі обговорення цієї роботи учасники групи зазначали, що дана форма роботи допомогла їм розібратися в емоційному відношенні до своєї сором’язливості (тривожність, низька самоцінність, скутість, тощо), зрозуміти весь внутрішній негативізм та прагнення позбутися даного прояву.

Застосування арт-терапевтичного методу дає можливість самовираження, зняття скутості, позбавлення від негативних думок та відчуттів через творчість. Нами було використано такі напрямки арт-терапії як кольоротерапія [1] та музична терапія [2].

Під час проведення майстер-класу “Арт-мікс”, музична терапія використовувалась як фон, який забезпечував глибоке саморозкриття учасників групи та активізацію внутрішніх процесів. Для роботи з різними емоційними станами, які притаманні сором’язливим особистостям (тривожність, пригніченість, роздратування) нами було використано наступні музичні твори і програми музичної терапії: 1) для роботи з пригніченими станами – Бетховен “До радості”, Шуберт “Аве Марія”; 2) для роботи з тривожністю та роздратованістю – Чайковський “Сентиментальний вальс”;3) для роботи з зняття емоційної напруги – Бізе “Пастораль”, Сен-Санс “Лебедь” [2]. Кольоротерапія використовувалась для покращення емоційного стану, формування емоційної стійкості, зняття напруження.

Проведений нами майстер-класу *“Арт-мікс”* спрямований на зниження рівня прояву сором’язливості в особистісних утвореннях емоційного компоненту, відпрацювання навичок емоційної стійкості, рефлексії, зниження напруженості.

На початку майстер-класу для зняття емоційної напруги ведучим включались фрагменти музичного супроводу Бізе “Пастораль”, Сен-Санс “Лебедь” (20 хв.), на протязі якого всім учасникам групи пропонувалось заплющити очі, відпустити всі думки, максимально розслабитись. Після цього, ведучим для зниження тривожності, роздратування та підвищення рівня самоцінності та роботи з пригніченим станом, ставились фрагменти музичного супроводу Чайковський “Сентиментальний вальс”, Бетховен “До радості”, Шуберт “Аве Марія”, під який учасникам групи пропонувалось на папері А4 за допомогою кольорових олівців, намалювати свою сором’язливість в контексті емоційного прояву. Учасникам пропонувалось ніби “зануритись” у свою сором’язливість та відчути її. На виконання даного завдання виділялась 1 година.

По завершенню вправи, учасниками групи зазначалось, що проходження даного майстер-класу, дозволило їм по-іншому подивитись на себе. Вони змогли знайти внутрішню гармонію, прийняти себе, усвідомити свої можливості та ресурсність для роботи над зниженням проявів своєї сором’язливості.

Отже, використання синквейну “Програвання емоцій сором’язливості” та майстер-класу “Арт-мікс”, дозволило нам прослідкувати позитивну динаміку змін особистісних утворень (зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, самоцінності) емоційного компоненту сором’язливості, що в подальшому сприятиме професійному становленню майбутніх психологів.

Література

1. Купер М. Как понимать язык цвета / Мими Купер, Арлин Метьюз. – М. : Эксмо, 2004. – 144 с.
2. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 529 с.

Inna Stepanenko. PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE SHYNESS EMOTIONAL COMPONENT IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

The article considers personal formations (axiological self-attitude, anxiety) which are the constituents of the shyness emotional component. Psychocorrective drills aimed at correction of the shyness emotional component: cinquain “Shyness emotional reenacting” – mastering the skills of emotional liberation, realization of emotional attitude toward self-shyness in students future psychologists; master-class “Art mix” - reduction of the degree of the shyness manifestation in personal formations of the shyness emotional component of shy students psychologists are presented.

Key words: *shyness, shyness personal formations, emotional component, shyness psycho-correction, cinquain, master-class.*

УДК 159.922:502.1(045)

БЄЛОУСОВА Н. М.,
аспірант кафедри психології

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗВИТКУ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У СУЧАСНОМУ ЕКОЛОГІЧНОМУ СВІТІ

Розглянуті швидкоплинні екологічні проблеми урбанізації та їхній вплив на екологічну свідомість населення міста. Виділені основні концепції створення екологічної свідомості та показаний напрямок подальшого розвитку ідей її підвищення з позиції сучасної урбанізації.

Ключові слова*: екологічна свідомість, екологічні проблеми, природне середовище.*

Урбанізація міст та мегаполісів, розвиток промислових виробництв, зростання кількості населення, розвиток міської інфраструктури стикається з серйозними екологічними проблемами: забрудненість і загазованість повітря, забруднення річкової та водопровідної води, ґрунту, шуму і скупчення побутових відходів, поява “стихійних” звалищ. Отже, спосіб життя найчастіше стає причиною виникнення екологічних проблем.

Відображення екологічного світу невіддільне від його впливу на психічне та психологічне здоров’я людства. Сучасна людина живе у фітодепрированому середовищі, адже людину вже з першого подиху оточує довкілля, в якому вона формується як особистість. Тому, саме для вирішення екологічних проблем в науковому психологічному просторі виокремлено поняття “екологічної свідомості” та наділене пріоритетним значенням. “Екологічна свідомість розуміється як вищий рівень психічного відображення природного і штучного середовища, свого внутрішнього світу, рефлексії місця і ролі людини в біологічному світі, а також як регуляція цього відображення” (О. О. Калмиков, В. І. Панов, В. О. Скребець).

Дослідження екологічної свідомості у якості складного соціального феномена [1, с. 142-146], що обумовлює трансформацію взаємовідносин у системі “***суспільство – природа***” в умовах екологічної загрози, є предметною областю багатьох наукових напрямків: філософії, психології, соціології культури та духовного життя і соціальної екології.