

- Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
- Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
- Психологический словарь /Под ред. В.В. Давыдова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 348 с.
- Роджерс К. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С.165.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
- Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача”: Навчально-методичний посібник. – Кам’янець-Подільський: Абетка, 2003. – 240 с.
- Шевцова И.В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
- <http://www.adic.org.ua/sirpatip>

The article views the meaning of trainings as means of personal growth of an individual.

Key words: training, psychological training, social-psychological training. Personal growth, self-evaluation, personal-business play, topics for personal-business play, group reflection.

Отримано: 13.03.2010

УДК 159.964:37.015.3

О.О. Халік

Можливості корекції тривожності як чинника дезадаптації у практичних психологів-початківців

У статті визначені можливості корекційної роботи щодо зниження рівня тривожності, представлена власна тренінгова програма, спрямована на урегулювання тривожності у практичних психологів-початківців, а також подані результати формульованого експерименту, які підтверджують ефективність запропонованої програми.

Ключові слова: тривожність, професійна тривожність, професійна дезадаптація, психологи-початківці.

В статье определены возможности коррекционной работы по снижению уровня тревожности, предложена собственная тренинговая программа, направленная на урегулирование тревожности у начинающих практических психологов, а также представлены результаты формирующего эксперимента, подтверждающие эффективность предложенной программы.

Ключевые слова: тревожность, профессиональная тревожность, профессиональная дезадаптация, начинающие психологи.

Деструктивна тривожність у фахівця-початківця не тільки призводить до неефективного виконання власних професійних обов'язків, а і пришвидшує появу професійного вигорання. Неоптимальний рівень тривожності може сприяти появі дезадаптації, бути несумісним з роботою психолога як представника “допомагаючих” професій. Тому профілактична та психокорекційна робота, спрямована на врегулювання тривожності, переведення її з деструктивного руслу в конструктивне, необхідна на етапах адаптації до професії та первинної професіоналізації.

Оскільки в більшості випадків необхідно говорити про негативний вплив тривожності, то це викликає необхідність підбору відповідних методів та прийомів її корекції.

В переважній більшості системи заходів у сучасній психологічній літературі щодо регуляції рівня тривожності розроблені для дітей, підлітків та юнацтва в роботах Є.Лютової, А.М.Мікляєвої, Г.Моніної, Я.М.Омельченко, А.М.Прихожан, П.В.Румянцевої, А.С.Співаковської, С.О.Ставицької та ін. Лише в окремих роботах, наприклад, Г.Ш.Габдреевої, Н.Є.Гульчевської, Е.М.Набат, Т.Л.Шабанової, приділяється увага можливостям зниження тривожності в період дорослості під час професійного становлення особистості.

Мета статті: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність тренінгової програми щодо регуляції тривожності як чинника дезадаптації у практичних психологів-початківців.

Найзагальніша програма регуляції тривожності полягає у виокремленні двох основних складових: а) зовнішній вплив (за допомогою іншої людини або групи людей, музики та ін.), б) саморегуляція (метод нервово-психічного розслаблення).

Хоча Є. Лютова та Г. Моніна розробляли програми зі зниження рівня тривожності для дітей дошкільного та шкільного віку, але самі напрямки корекційної роботи можуть бути використані і в період дорослості, особливо враховуючи результати нашого конста-

тувального експерименту щодо детермінованості особистісної тривожності загальним емоційним неблагополуччям, позитивною агресивністю, соматовегетативними порушеннями та неприйняттям себе:

- 1) підвищення самооцінки;
 - 2) навчання засобам зняття м'язового та емоційного напруження;
 - 3) вироблення навичок володіння собою в травмуючих ситуаціях.
- Крім того, вчені наголошують на тому, що роботу можна проводити паралельно за усіма напрямками або поступово, переходячи від одного до іншого [3, с. 41-53; 5, с. 381-383].

Як зазначає Т.Ю.Артюхова, корекційна робота з регуляції тривожності особистості повинна мати загальний особистісно-орієнтований характер, зосереджений на усіх структурних компонентах тривожності, а не вузько функціональний. В основі програми корекції повинен бути мотиваційний та рефлексивний механізми. На думку вченої, підвищуючи впевненість особистості у власних силах, емоційну стабільність, знижуючи ситуативну тривожність, можна досягти значних змін особистості [1, с. 4].

Ю.В. Клепач вказує, що основними є два підходи до корекції тривожності:

- оволодіння станом тривожності, уникнення його негативних наслідків,
- позбавлення особистості від тривожності як стійкої риси [2, с. 4].

А.М.Прихожан наголошує на системності в регуляції та зниженні тривожності, вказуючи на необхідності поєднання каузального, спрямованого на розуміння природи появи тривожності та її причин, та симптоматичного підходів [4, с. 227-229].

Такої ж думки дотримується і Т.Л. Шабанова, визначаючи, що програму регуляції тривожності необхідно створювати, виходячи з положення про те, що тривожність має чотири складових – фізіологічну, емоційну, когнітивну, поведінкову. Для регуляції тривожності як емоційного стану вчена наголошує на ознайомленні та оволодінні прийомами регуляції емоційного стану за допомогою аутогенного тренування, релаксації, зняття нервово-психічного напруження. Зниження тривожності як стійкого особистісного утворення, на думку Т.Л.Шабанової, здійснюється за трьома напрямками діяльності: робота з емоціями, з когнітивними викривленнями, зміна поведінки у вигляді вироблення альтернативних способів дій [6, с. 136].

Враховуючи теоретико-практичні позиції психологів-науковців щодо зниження тривожності, створимо модель регуляції тривожності у спеціалістів-початківців (рис. 1).

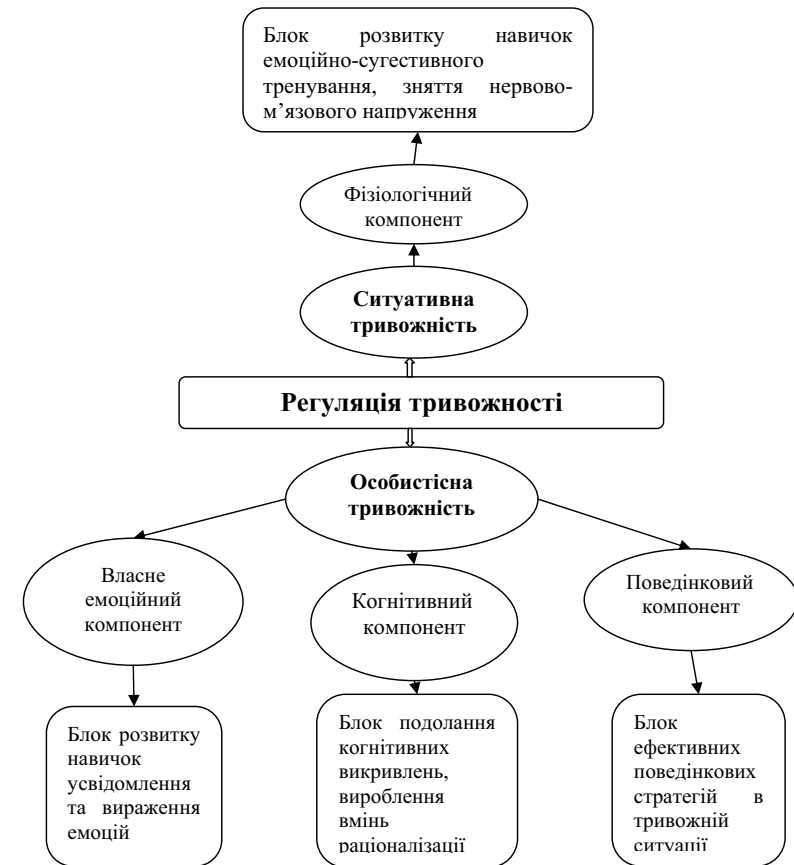


Рис. 1. Можливості регуляції тривожності

Створена модель лежить в основі тренінгової програми і передбачає роботу в трьох напрямках:

1) інформаційному: а) оволодіння знаннями про зміст, причини виникнення тривожності, зокрема і в професійній діяльності; б) передання знань з приводу пріоритетних напрямків діяльності психолога в школі адміністрації шкіл та вчителям в зв'язку з наявними частими протиріччями.

2) над фізіологічним компонентом ситуативної тривожності;

3) над трьома рівнями прояву тривожності в структурі особистості: емоційному, когнітивному та поведінковому у психологів-початківців.

Перший напрямок роботи включає поглиблене інформування спеціалістів-початківців щодо змісту і причин виникнення тривожності. А також з метою підвищення ефективності даної програми тренінгу, враховуючи принцип системності, звернено увагу на зовнішні фактори, що сприяють появі професійної тривожності. Тому передбачено проведення бесід-консультацій просвітительського характеру з керівниками шкіл з метою попередження можливості виникнення ситуацій об'єктивного характеру, що викликають професійну тривожність у спеціалістів-початківців, а також підвищують рівень тривожності особистісної.

Другий напрям роботи передбачає блок, спрямований на розвиток навичок емоційно-сугестивного тренування, зняття нервово-м'язового напруження, оскільки при зниженні рівня ситуативної тривожності знижується і рівень особистісної. В межах даного блоку використовуються техніки і прийоми, в основі яких лежить принцип релаксації і самонавіювання. Наприклад, вправи на самонавіювання з формулами типу "Я активна і бадьора, у мене піднесений настрій, можу спокійно та ефективно працювати..."; "Я – зібрана, зосереджена, позитивно налаштована на роботу...". Вправи релаксаційного характеру передбачають багаторазове повторення напруження та розслаблення різних груп м'язів (рук, ніг, спини, живота, обличчя та ін.), що в результаті призводить до виникнення умовно-рефлекторних зв'язків, полегшується можливість управління власним емоційним станом.

В третьому напрямку роботи визначаються наступні структурні блоки, що враховують 3 рівні прояву особистісної тривожності в структурі особистості: 1) блок розвитку навичок усвідомлення та вираження емоцій; 2) блок подолання когнітивних викривлень, вироблення вмінь раціоналізації; 3) блок ефективних поведінкових стратегій в тривожній ситуації.

Блок розвитку навичок усвідомлення та вираження емоцій передбачає прийняття власних емоцій та інших, усвідомлення неадекватності окремих емоційних реакцій, усвідомлення можливості вираження власних емоційних проявів.

Робота з когнітивним компонентом тривожності передбачає застосування когнітивних психотерапевтичних технік, що передбачають коригування рівня домагань, самооцінки, позбавлення від викривлених уявлень. В межах даного блоку можуть бути використані техніки та процедури когнітивної терапії (раціонально-емотивної, терапії А.Бека та ін.), спрямовані на регуляцію рівня тривожності. Приклади вправ блоку:

Вправа 1. Використовується як в індивідуальній, так і груповій роботі з метою усвідомлення конструктивності або не конст-

руктивності думок. Кожен з учасників заповнює таблицю, після чого в парах (для групової форми роботи) відбувається обговорення щодо конструктивності або неконструктивності його думок (див. Табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз тривожної ситуації

№	Осмислення тривожних ситуацій	Відповіді
1	Що трапилось (Де? Коли? З ким?)	
2	Як ви реагували?	
3	Що ви при цьому думали?	
4	Як ви себе після цього почували?	

Вправа 2. Ведення щоденника з метою аналізу ірраціональних уявлень, в якому передбачається опис ситуації, в якій виникла тривожність, оцінка її інтенсивності, опис ірраціонального уявлення, опис раціонального спростування і кінцевий результат, виражений у повторній оцінці ситуації.

Поведінковий блок передбачає оволодіння ефективними поведінковими стратегіями в тривожній ситуації.

Таким чином, зниження або ж регулювання тривожності у психологів-початківців відбувалося з урахуванням надбань вже існуючих способів та прийомів її подолання, зокрема, психогімнастичних вправ, ситуаційно-рольових, ділових ігор, психотерапевтичних прийомів, спрямованого й неспрямованого групового обговорення та ін.

Розроблений тренінг як одна з психотехнологій щодо можливостей зниження тривожності є, з одного боку, тренінгом особистісного зростання, оскільки учасники отримують можливість навчитися саморегуляції рівня тривожності, а з іншого боку, є тренінгом професійного зростання, оскільки, навчаючись управляти власними емоційними проявами, учасники тренінгу одночасно і вчать застосовувати отримані знання та навички щодо інших.

Загалом у формульованому експерименті було задіяно 138 осіб. В межах нашого дослідження були визначені 3 експериментальні та 3 контрольні групи по 23 особи. До першої експериментальної групи (ЕГ1) увійшли практичні психологи випускних курсів Криворізького державного педагогічного університету з основною спеціальністю "Практична психологія", до другої (ЕГ2) – з додатковою спеціалізацією "Практична психологія". Дані групи сформовані з метою попередження проявів деструктивної тривожності уже під час проходження навчально-виробничої практики, а також і в майбутній професійній діяльності. Третю експериментальну групу (ЕГ3) склали шкільні психологи м.Кривого Рогу зі стажем роботи до 3 років.

Подібний вибір обумовлений виявленими на завершальному етапі констатувального експерименту статистично достовірними відмінностями у характеристиках тривожності в даних групах [5, с. 384-386].

Склад експериментальних і контрольних груп сформований за допомогою використання психодіагностичних методик констатувального експерименту таким чином, щоб кількість осіб з високим, середнім та низьким рівнем тривожності були без значних відмінностей у відповідних експериментальних та контрольних групах.

Формувальний етап експерименту тривав протягом першого семестру 2009-2010 навчального року для першої та другої експериментальних груп – студентів-психологів п'ятого курсу (з основною спеціальністю “Практична психологія” та додатковою спеціалізацією “Практична психологія”) і складався з системи занять, загальною кількістю 12 по 2,5-3 години кожне у позанавчальний час. Цей період був обраний через те, що студенти-психологи за навчальним планом розпочинають навчально-виробничу практику, в ході якої може активізуватися деструктивна тривожність, оскільки психологи-початківці безпосередньо опиняються в майбутньому професійному середовищі з усіма його непередбачуваностями.

Система занять з третьою експериментальною групою – шкільними психологами-початківцями – реалізовувалась в межах програми “Школа молодого психолога” в м.Кривий Ріг і передбачала зустрічі кожного місяця по 2,5-3 години протягом шкільного семестру 2008-2009 навчального року, а також 3 блоки днів-інтенсивів тривалістю 5-6 академічних годин, реалізованих за рахунок методичних або вихідних днів у шкільних психологів. Таким чином, мінімальна кількість передбачених годин групової роботи в кожній з експериментальних груп – 30.

Крім того, в плані тренінгу були передбачені години самостійної роботи практичних психологів загальною кількістю – 30, спрямованих на складання самозвітів, виконання вправ і завдань практичного характеру самостійно, застосування отриманих вмій і навичок подолання деструктивної тривожності. Отже, загальний об'єм в системі роботи з тривожністю становить 60 годин.

Під час створення програми психопрофілактичної та психокорекційної роботи були використані класичні вправи, спрямовані на зниження рівня тривожності до оптимального, формування впевненості у своїх силах та можливостях, вироблення навичок конструктивної взаємодії та ін. у авторському поєднанні.

Тренінгові заняття в переважній більшості мали таку структуру:

1) привітання-розминка, з метою сприяння підвищення працездатності групи; 2) рефлексія станів учасників, реалізована за допомогою конкретних психотехнік, 3) основна робота за рівнями прояву ситуативної та особистісної тривожності, які можуть перемижатися міні-лекціями; 4) завершення заняття з обов'язковою повторною рефлексією станів учасників.

Для відслідковування динаміки змін особистісної тривожності у практичних психологів-початківців використовувалися та ж методика, що в констатувальному експерименті, зокрема методика “Шкала особистісної тривожності” Ч.Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна.

В результаті проведення комплексу цілеспрямованих тренінгових занять було зафіксовано статистично достовірне зниження високого рівня тривожності в експериментальних групах та збільшення середнього (табл.2).

Таблиця 2

Оцінка динаміки особистісної та професійної тривожності в експериментальних і контрольних групах

Види груп	Критерії	Експериментальна група					Контрольна група				
		Середнє арифметичне значення		Дисперсія		Коефіц. Стьюдента, рівень знач. 0,01	Середнє арифметичне значення		Дисперсія		Коефіц. Стьюдента, рівень знач. 0,01
		До форму-вального впливу	Після форму-вального впливу	До форму-вального впливу	Після форму-вального впливу						
Студенти-випускники за спец-ттю «Практична психологія»	OT*	44,13	48,57	40,87	37,48	3,3	44,04	42,77	43,57	49,26	0,95
Студенти-випускники з додатковою спец-зацією «Практична психологія»	OT*	49,04	65,59	46,61	51,61	3,49	46,83	75,97	47,61	72,79	1,28
Шкільні психологи	OT*	45,3	94,22	41,96	62,68	3,26	45,04	75,5	45,61	63,16	0,4
	ПТ**	63,43	293,7	58,43	242,2	4,87	62,78	241,9	61,17	274,1	1,42

Примітки: *ОТ – особистісна тривожність;

**ПТ – професійна тривожність.

Експериментальні дані, які були отримані в результаті проведення контрольної частини формувального експерименту, були перевірені за допомогою методів математичної статистики з їх якісним та кількісним аналізом, що здійснювався за допомогою комп'ютерної STADIA.

В експериментальній групі ЕГ1 зменшилась кількість студентів з високим рівнем тривожності з 39,13% до 17,39%, збільшилась кількість з середнім рівнем тривожності – 60,87% проти 78,26%. Крім того, після формувального впливу з'явилися представники низького рівня – 4,35%. Порівнюючи результати перших експериментальних і контрольних груп, можна встановити наявність статистично достовірних змін у ЕГ1 ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=3,3$ при $p=0,01$), тоді як в ЕК1 подібні зміни відсутні ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=0,95$ при $p=0,01$).

В другій експериментальній групі ЕГ2, яка характеризувалася вищим рівнем тривожності по відношенню до іншої групи, після цілеспрямованого впливу також зменшилась кількість студентів з високим рівнем тривожності з 60,87% до 39,13%, на 17,4% зросла кількість осіб з середнім рівнем тривожності (з 39,13% до 56,52%). Як і в експериментальній групі ЕГ1 з'явилось 4,35% осіб з низьким рівнем тривожності. Зміни в характеристиках тривожності в ЕГ2 є статистично значимими ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=3,49$ при $p=0,01$), а в КГ2 – ні ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=1,28$ при $p=0,01$).

Третя експериментальна група ЕГ3, сформована зі шкільних психологів-початківців, також продемонструвала зменшення кількості осіб з високим рівнем особистісної тривожності від 47,825% до 30,43%, збільшення кількості психологів з середнім рівнем – від 47,825% до 60,87% та низьким рівнем тривожності – від 4,35% до 8,7%. Зафіксовано статистично значимі зміни в характеристиках тривожності в ЕГ3 ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=3,26$ при $p=0,01$), тоді як в контрольній групі КГ3 різниця між вказаними характеристиками залишилася без достовірних змін ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=0,4$ при $p=0,01$).

Для перевірки впливу тренінгової програми на зниження професійної тривожності, яка виступає чинником окремих структурних компонентів дезадаптації, у працюючих психологів-початківців, було встановлено рівень даної тривожності до і після формувального впливу. В ЕГ3 відбулося зниження високого та підвищеного рівня професійної тривожності з 13,4% до 4,35%, з 39,13% проти 21,74%, відповідно. Крім того, зросла кількість шкільних психологів, у яких нормальний рівень тривожності (з 43,48% до 60,87%), а також вона відсутня (з 4,35% до 13,04%).

Аналіз динаміки змін професійної тривожності показав існування статистично достовірних відмінностей ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=4,87$ при $p=0,01$) в експериментальній групі шкільних психологів, тоді як в контрольній таких змін виявлено не було ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=3,3$ при $p=1,42$).

На заключному етапі констатувального експерименту було доведено, що особистісна тривожність виступає чинником дезадаптації. Проаналізуємо динаміку змін в особистісних профілях професійно адаптованих та професійно дезадаптованих шкільних психологів ЕГ3 та КГ3 (рис.2). В ЕГ3 спостерігається позитивна динаміка у зменшенні кількості осіб тривожно-дезадаптивного (з 30,4% до 8,7%) і ситуативно-дезадаптивного (з 17,39% до 13,04%) профілів, а також у збільшенні кількості шкільних психологів тривожно-адаптивного (з 13,04% по 21,75%) та врівноважено-адаптивного (з 39,1% по 56,52%) профілів. У КГ3 подібна позитивна динаміка відсутня.

Отже, застосована тренінгова програма сприяла переведенню деструктивної тривожності в конструктивну, зниження кількості представників тривожно-дезадаптивного профілю відбувалась в основному за рахунок переходу до тривожно-адаптивного профілю. Це підтверджується і твердженням А.М.Прихожан щодо складності корекції тривожності як особистісної властивості, тому повністю урегулювати високу тривожність у психологів-початківців в ході застосування тренінгової програми не вдалося, але вийшло перевести її у конструктивне русло.

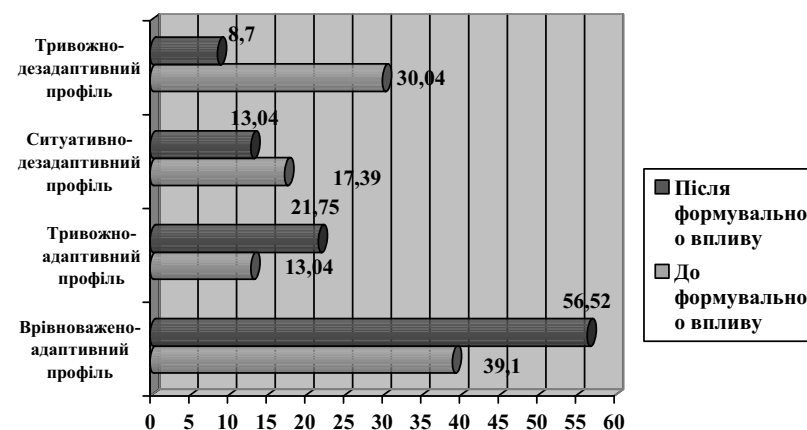


Рис. 2. Динаміка змін в особистісних профілях професійно адаптованих та професійно дезадаптованих шкільних психологів

Перевірка достовірності результатів здійснювалась за допомогою t-критерію Ст'юдента, в результаті було з'ясовано, що існують статистично достовірні зміни в особистісних профілях професійно адаптованих та професійно дезадаптованих психологів-початківців в ЕГЗ ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=3,56$ при $p=0,01$), в КГЗ подібні зміни не значимі ($t_{\text{теор}}=2,82$, $t_{\text{емп}}=1,35$ при $p=0,01$).

Методи і прийоми, які були використані у формувальній частині експерименту, ефективно вплинули на зниження рівня тривожності і, як наслідок, на адаптаційні можливості практичних психологів.

Отже, отримані результати свідчать про підтвердження висунутої гіпотези про те, що за допомогою спеціально створеної тренінгової програми можна деструктивну тривожність як чинник дезадаптації психолога-початківця перетворити в конструктивну.

Щодо подальших перспектив дослідження, то важливим є встановлення особливостей динаміки тривожності у психологів зі спорідненими та неспорідненими спеціальностями. Крім того, необхідно з'ясувати наявність чи відсутність змін у структурних компонентах професійної дезадаптації психологів-початківців після врегулювання рівня тривожності.

Список використаних джерел

1. Арттюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Т.Ю.Арттюхова. – Новосибирск, 2000. – 197 с.
2. Клепач Ю. В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Юлия Владимировна Клепач. – Воронеж, 2002. – 230 с.
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/ Е. К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Генезис, 2000. – 192 с.
4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/ Анна Михайловна Прихожан. – М., 2000. – 304 с.
5. Халік О.О. Особливості переживання тривожності у практичних психологів-початківців/ Олена Олександрівна Халік // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – №26 (50). – С. 380-386.
6. Шабанова Т. Л. Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя: дис. ... канд.

психол. наук: 19.00.07/ Татьяна Леонидовна Шабанова. – Н. Новгород, 1998. – 209 с.

The article deals with the analysis possible remedial work to reduce anxiety, presents the results of experiment, which confirmed the effectiveness of the proposed program. It presents the training program aimed at settling anxiety of novice psychologists.

Key words: anxiety, professional anxiety, desadaptation, professional desadaptation, novice psychologists.

Отримано: 22.03.2010

УДК 159.922.1

І.І. Ханенко

Соціально-психологічні умови становлення професійної успішності жінки-керівника у правоохоронних органах

У статті розглядається вплив соціально-психологічних умов професійної діяльності на комунікативні, організаторські та лідерські якості жінки-керівника у правоохоронних органах.

Ключові слова: жінка-керівник, правоохоронні органи, професійна успішність, гендерна рівність.

В статье рассматривается влияние социально-психологических условий профессиональной деятельности на коммуникативные, организаторские и лидерские качества женщины-руководителя в правоохранительных органах.

Ключевые слова: женщина-руководитель, правоохранительные органы, профессиональная успешность, гендерное равенство.

Історичні умови розвитку суспільства залишили свій відбиток на формуванні правоохоронних органів. Не залежно від того, що споконвіків жінки боролися за гендерну рівність, досягли лише незначних успіхів. Правоохоронні органи і дотепер не позбулися багатьох стереотипів. Зазначене підтверджується тим, що 96% опитаних чоловіків, які працюють у ОВС, на запитання “Чи потрібні жінки у правоохоронних органах?” відповіли ні. Свою відповідь вони мотивували тим, що “жінки досить часто беруть декретну відпустку”.