

Література

1. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: Підручник за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. – Київ: Центр навчальної літератури, 2006.
2. Вузовское обучение: проблемы активизации / Б.В. Боонь, С.И. Сокорева, Л.А. Шеметков, И.Ф. Харламов; Под ред. Б.В. Боконя, И.Ф. Харламова. – Мн.: Университетское, 1989.
3. Дьяченко М.И. Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. – 2-е издание. – Минск: БГУ, 1981. – 383 с.
4. Коваленко Е.Э. Дидактические основы профессионально-методической подготовки преподавателей специальных дисциплин: дис. доктора пед. наук: 13.00.04 / Елена Эдуардовна Коваленко. – Х., 1999.
5. Левитес Д.Г. Автодидактика. Теория и практика конструирования собственных технологий обучения / Д.Г. Левитас. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 320с.

Щербань Д.С.

Науковий керівник: доцент кафедри філософії і ППП

Чепурна В.О.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРУ СТРАХУ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ

Кожному студенту рано чи пізно доводиться виступати публічно. Навіть якщо якомусь щасливчику вдалося уникнути виступів на семінарах і конференціях, від захисту диплома він нікуди не дінеться. Дехто, може, навіть звик до подібних виступів, людина щоразу відчуває хвилювання. Чого ж ми боїмося? Чому кожен раз, коли доводиться виступати перед аудиторією, тремтять коліна? Чому ця проблема досі не вирішена і залишається актуальною і в наш час?

Проблемами тривожності займалися такі вчені як: З. Фрейд, К. Хорні, П. Ленг, Ч. Спилбергер, А. Прихожан.

Страх публічних виступів є поширеним невротичним явищем, у великій мірі характерним для сучасного суспільства – як в західному варіанті, так і в нашій країні. Багато людей нервують, коли їм належить публічний виступ, - це абсолютно природно. У таких людей пересихає у роті і пітніють долоні. У кров викидаються порції адреналіну, чому частішає серцебиття. Через рефлекторно стиснутий шлунок вони не можуть їсти, у них тремтять коліна і голос починає звучати неприродньо [3].

Справа у тому, що, коли ми стикаємося з ситуацією, яка нас лякає або здається дуже важкою, в нас спрацьовує так званий синдром «Бийся або рятуйся». Інстинкт може допомогти вам взяти себе в руки, але при цьому не слід придушувати свої емоції повністю. Легке хвилювання навіть необхідно для виникнення емоційного підйому: практично усі досвідчені актори і музиканти хвилюються перед виходом на сцену – це абсолютно нормально. Найважливіше тут - вміти тримати своє хвилювання під контролем.

Американські дослідники опитали близько 3000 чоловік, щоб дізнатися, чого вони найбільше бояться: 40% респондентів відповіли, що їх найстрашніший жах - виступати перед великою аудиторією.

Американська нозологічна система DSM-IV визначає тривогу як «побоювання, очікування майбутньої небезпеки або невдачі, що супроводжується відчуттям дисфорії або соматичними симптомами напруги». Також до тривоги має відношення базова емоція страху [1].

Багато дослідників обговорювали страх і тривогу в термінах їх складових частин. Наприклад, у своїй теорії тривоги і депресії Кларк і Ватсон стверджують, що тривога складається з двох чинників: посиленого негативного афекту (наприклад, психологічна напруга, ажитація, дистрес, переживання), які так само пов'язані з пригніченістю, і фізіологічного перезбудження (наприклад, посилене серцебиття, потовиділення, тремтіння), яке пов'язане більше з тривогою, ніж з депресією [3].

Пітер Ленг підкреслював важливість концептуалізації страху і тривожності, як поєднання трьох різних каналів відповідної реакції: когнітивного, поведінкового та психологічного. Приклади когнітивної реакції - тривожні прогнози і припущення, упередженість і упередження при обробці інформації, які часто зустрічаються у тривожних індивідів. Поведінковий відповідь включає в себе уникнення, компульсивну поведінку, відволікання і інші захисні варіанти поведінки, які дозволяють знизити дискомфорт або запобігти очікувану ситуацію небезпеки. Нарешті, психологічна реакція – це відчуття і особистісні переживання у ситуації тривоги або страху. Вони можуть включати серцебиття, запаморочення, пітливість і деякі інші симптоми, пов'язані із фізичними порушеннями [4].

Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також низьким порогом його виникнення. Розглядається як особистісне утворення і/або як властивість темпераменту, зумовлена слабкістю нервових процесів.

Типи ситуацій, які викликають страх і тривогу у більшості випадків відносяться до двох категорій: соціальна взаємодія та дії на публіці. Ситуації соціальної взаємодії включають початок або підтримання звичайного розмови, знайомство з новими людьми, побачення, спілкування з авторитетними фігурами (наприклад, з начальством), прояв наполегливості. При боязні дій на публіці, людина може боятися усних виступів перед аудиторією, писати (наприклад, заповнення бланків та форм), займатися спортом, є в громадському місці або у присутності інших людей, виступів взагалі (наприклад, участі у змаганнях, або у концерті). Серед усіх людей, що страждають хронічною соціофобією, приблизно третина мали тільки страх усних виступів перед аудиторією, а що залишилися дві третини відчували тривогу з приводу як мінімум ще однієї соціальної ситуації [2].

Причини формування соціальної тривожності багато в чому пов'язані із неадекватною оцінкою своєї поведінки, ефективності в ситуаціях спілкування

та соціальної взаємодії. Пацієнти, які страждають соціофобією, проявляють значно занижені рівні оцінки власних соціальних здібностей, їх частіше відвідують негативні думки про свою некомпетентність. В експериментальних ситуаціях виступу, спілкування індивіда із високою соціальною тривожністю (як з генералізованою формою розлади, так і з негенералізованою, пов'язаною зі страхом спілкування або виступів) оцінюють свій виступ і навички спілкування набагато нижче, ніж сторонні спостерігачі. Механізми виникнення соціальної тривоги описуються і інакше: в роботі представлений підхід, в рамках якого тривога є наслідком невідповідності високої мотивації індивіда справити враження на реальну або уявну аудиторію і незадовільною очікуваної або суб'єктивно сприймається оціночної реакцією з боку цієї аудиторії. Також існує теорія соціального виключення, згідно з якою основним джерелом соціальної тривожності є суб'єктивне відчуття виключення з важливих соціальних груп [1].

Соціофобія характеризується інтенсивним і хронічним страхом соціальних ситуацій, в яких можуть статися оцінювання або можливі збентеження, конфуз. Знаходження в подібних ситуаціях майже завжди призводить до інтенсивної тривожної реакції, аж до повноцінного нападу паніки. Соціальні ситуації часто уникають, хоча людина може змусити себе витримати будь-яку соціальну ситуацію незважаючи на супроводжуючий її дистрес.

З вищевикладеного можна зробити висновок, що тривожність не завжди варто розглядати як спочатку негативну рису особистості; вона являє собою сигнал неадекватності структури діяльності суб'єкта по відношенню до ситуації. Рішення проблеми тривожності належить до гострих і актуальних завдань психології і ставить дослідників перед необхідністю якомога більш ранньої діагностики рівня тривожності.

Література

1. Бондарчук О.І. Загальна психологія / О.І. Бондарчук, О.Л. Туриніна. – К. : Логос, 2004. – 140с.

2. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: Підручник за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. – Київ: Центр навчальної літератури, 2006.

3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К.: Нікацентр, 2007. – 432 с.

4. Попов В.А., Коржуев А.В. Дидактика вищої школи: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 192 с.

Яровой С.С.

Науковий керівник: доцент кафедри філософії і ППП

Чепурна В.О.

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

Зміни, що відбуваються у нашому суспільстві, охоплюють всі сторони життя, пред'являючи великі вимоги до кожної людини, його знань, особистісних якостей і, перш за все, професійну підготовку. Перед студентською молоддю як ніколи гостро стоїть завдання не просто постійно поповнювати і поглиблювати свої знання, опанувати останніми досягненнями науки і техніки, а підготувати себе як конкурентоспроможного фахівця, що володіє певним набором лідерських якостей. Зазначені обставини підкреслюють нагальну потребу в більш глибокому дослідженні проблеми розвитку лідерських якостей у студентів.

Студентське самоврядування направлено на формування активної життєвої позиції студентів, їх соціальної зрілості, самостійності, відповідальності, здатності до самоорганізації та самовдосконалення. У психологічній літературі самоврядування студентів розглядається як на індивідуальному, так і груповому рівні [2].

Проблеми самоврядування навчальною діяльністю знайшли своє