

САМОРЕГУЛЯПТЯ ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Балабуха Ю.М., студент ННІПП НАВС

Науковий керівник: д.псих., професор, професор кафедри психології та педагогіки ННІПП НАВС Хохліна О.П.

В аспекті особистісного зростання у професійній підготовці підкреслюються значення такої її ознаки, як саморегуляція. У відповідності до зазначеного впливає, що здатність до саморегуляції може розглядатися однією з детермінант успішності професійного становлення психолога.

На теоретичному етапі дослідження було визначено сутність поняття професійної підготовки, її складових, показників та детермінант та здатності до саморегуляції. На емпіричному етапі дослідження використовувалися: методика «Дослідження емпатійних тенденцій Юсупова», методика « Дослідження рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге», методика «Оцінка рівня комунікабельності В.Ф.Ряховського», методика «Дослідження стилів саморегуляції поведінки

В. Моросанової», опитувальник для виявлення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності, поведінці Г.С.Нікіфорова, В.К.Васильєва,

С. В.Фірсової, метод вивчення документації для виявлення рівня навчальної успішності студентів. Для аналізу емпіричних даних були застосовані методи кількісної й якісної їх обробки. Досліджуваними були 30 студентів ННІПП НАВС, які навчаються за напрямом «Психологія».

Результати дослідження показали, студенти-психологи на час завершення навчання у ВНЗ характеризуються достатньо високими показниками успішності їх професійної підготовки. У більшості з них переважає високий рівень успішності навчання та сформованості професійно-значущих якостей — здатності до емпатії, комунікабельності, стресостійкості та соціальної адаптованості. У досліджуваних виявлено переважно високий та середній рівень здатності до саморегуляції поведінки та самоконтролю в різних сферах життєдіяльності — в емоційній сфері, в діяльності, в соціумі.

У результаті співставлення даних щодо саморегуляції поведінки та успішності професійної підготовки виявлено: 1) виразний зворотній зв'язок між загальним рівнем саморегуляції та рівнем стресостійкості й соціальної адаптації; 2) низький прямий зв'язок: між загальним рівнем саморегуляції та рівнем емпатійних тенденцій між емоційною саморегуляцією та рівнем емпатійних тенденцій; між саморегуляцією в діяльності та рівнем емпатійних тенденцій і рівнем стресостійкості й соціальної адаптації; між соціальною саморегуляцією та комунікабельністю, рівнем емпатійних тенденцій; і лише соціальна саморегуляція на такому ж рівні пов'язана з рівнем навчальних досягнень - інші види саморегуляції на рівні навчальних досягнень студента не позначаються; 3) низький зворотній зв'язок між загальним рівнем саморегуляції та комунікабельністю. Отже, саморегуляція може розглядатися як механізм компенсації у становленні комунікабельності, стресостійкості та соціальної адаптованості та

У результаті співставлення даних щодо самоконтролю в різних сферах життєдіяльності та успішності професійної підготовки виявлено наявність низького рівня зв'язку між здатністю до самоконтролю у різних сферах життєдіяльності та окремими професійно - важливими якостями, а саме: між здатністю до емоційного самоконтролю, самоконтролю в діяльності, соціального самоконтролю та здатністю до емпатії; між здатністю до самоконтролю в діяльності та стресостійкістю, соціальною адаптованістю, здатністю до емпатії; між здатністю до соціального самоконтролю та комунікабельністю, емпатійністю. І лише здатність до соціального самоконтролю пов'язана з успішністю навчання студентів.

Отримані дані показали наявність певного зв'язку між успішністю професійної підготовки майбутніх психологів та їх здатністю до саморегуляції. Вони є підставою для розгляду значення формування саморегуляції у студентів для підвищення ефективності їх фахового зростання.

МЕТОДИ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Піддубна Л.О., Авдріященко Ю.В., студенти ННІПП НАВС *Науковий керівник:* к.педн., доцент, завідувачий кафедрою фізичного виховання ННІПП НАВС Радомський І.П.

У сучасній теорії і практиці спорту ментальний тренінг розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань, використовувана в процесі систематичного виховання і самовиховання спортсмена. Тому зміст поняття «психологічна підготовка» (ПП) і «ментальний тренінг» (МТ) у вітчизняній спортивній психології у відомому змісті тотожні. Ментальні методи психотренінгу (ММП) нині підкріплені використанням тренерами і спортсменами аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів введення інформації у свідомість, підсвідомість і безпосередньо в мозок спортсменів, застосуванням електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку в процесі МТ. Психіка і мозок діючого спортсмена для вченого, що вивчає особистість спортсмена, - тотожні поняття.

Коротко охарактеризуємо деякі методи ментального тренування (МТ), що застосовуються у сучасній загальній і спеціальній психологічній підготовці спортсменів до змагань.

Аутогенне тренування. В основі існуючих методів АТ лежить механізм самонавіювання (психічного самовпливу). Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів. Саморегуляція в АТ реалізується за допомогою аутокомунікації між «Я» суб'єкта і частинами його тіла («не-я»), сприйнятими суб'єктом як субособистості або елементи внутріособистісної сфери.

Ідеомоторне тренування. В основі ідеомоторного тренування лежить «загадковий ефект» зв'язку думки і рухів. Представлення про рух якимсь образом тісно зв'язано із самим рухом. Образ руху (представлення про рух) викликає сам рух, що виявляється в ідеомоторних актах - мікрорухах м'язів, відповідальних за виконання