

ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОРЕГУЛЮВАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті розглядається проблема психологічного саморегулювання у психолого-педагогічній діяльності, його психофізіологічні основи та деякі найважливіші методики. Підкреслюється важливість створення програм з психологічного саморегулювання та підвищення стресостійкості як для фахівців у галузі психолого-педагогічній діяльності, для учнівської та студентської молоді.

В статье рассматривается проблема психологической саморегуляции в психолого-педагогической деятельности, ее психофизиологические основы и некоторые важнейшие методики. Подчеркивается важность создания соответствующих программ как для специалистов, так и для ученической и студенческой молодежи.

The article is devoted to problem of the psychological self-regulation in psychological and pedagogical professional way, its basis, methods and programs which must be created for the specialists and for the students.

Різні види професійної діяльності вимагають від особистості фахівця цілу низку якостей, що обумовлюють професійний успіх. Безумовно, задля досягнення успіху в обраній професії потрібні наполегливість, постійне поповнення скарбниці знань, виробка професійних навичок тощо. Але, існує ще одна важлива умова, і це – вміння керувати власними психоемоційними станами, здатність до адекватного відновлення психофізіологічних показників в умовах професійних навантажень та стресів.

Різні професії мають свій „стресовий” потенціал. Як свідчить теорія і практика, психолого-педагогічна діяльність має значну стресову забарвленість серед інших видів професійної діяльності людини. Відносно роботи педагога, ненормований робочий день, професійні навантаження, різноманіття конфліктних ситуацій у системах „викладач-учень”, „викладач-батьки”, „викладач-викладач” тощо, створюють сприятливий ґрунт щодо розвитку стресових реакцій. Успіх практичної роботи психолога у багатьох випадках залежить від особистісних якостей, тому що, на думку В. Таланова та І. Малкиної-Пих [4], особистість фахівця у цьому виді професійної діяльності є своєрідним приладом праці [4]. Важко переоцінити вміння психолога до саморегуляції у складних професійних ситуаціях. Тому, стійкість до стресів є найважливішою умовою успішної діяльності і психолога, і педагога. Це стає все більш актуальним у наш час, коли в умовах реформування системи освіти відбувається зближення шляхів психологічної і суто педагогічної діяльності.

Стресостійкість може розглядатися як психофізіологічна характеристика, на якість котрої впливають різні чинники, що можуть бути поділені на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників, або стресорів, можемо віднести все коло психотравмуючих обставин, з якими людина зустрічається у повсякденному житті і, зокрема, у професійній діяльності і які мають для особистості підвищену значущість. За даними американських дослідників Холмса і Раге, психічним розладам і фізичним захворюванням частіше за усе передують серйозні зміни та важкі події у житті особистості. Дослідниками на ґрунті багатого фактичного матеріалу була розроблена шкала, де кожному значущому випадку у житті людини присвоюється відповідна кількість балів. Загальна сума балів за рік дозволяє визначити ризик виникнення захворювання: сума у 150 балів свідчить про 50 % вірогідність хвороби, а якщо цей показник збільшується до 300 балів, то ризик виникнення різноманітних захворювань зростає до 90 % [6].

Але стресостійкість особистості щільно пов'язана із внутрішніми чинниками, до котрих може бути віднесені: індивідуально-психологічні особливості людини, тип вищої нервової діяльності, тип темпераменту, характерологічні риси, зокрема, акцентуації характеру, рівень реактивної та особистісної тривожності. З чотирьох класичних типів темпераменту, за основними психологічними характеристиками, найменшу стійкість до стресів, також, як і низький рівень соціальної адаптації, виявляють особи із меланхолічним типом темпераменту. У цих же осіб, частіше за усе, виявляється підвищений рівень тривожності [2; 3]. Підвищення рівню тривожності само по собі вже порушує здатність людини до адекватної концентрації уваги, адекватного реагування на зовнішні подразники і таким шляхом – псує її самопочуття.

Одним з найважливіших умов успіху у психолого-педагогічній діяльності є здатність встановлювати стосунки із іншими людьми, вміння спілкуватися. Тож, порушення у комунікативній сфері, наявність комунікативних блоків, загострення реакцій психологічного захисту, відсутність

безконфліктного спілкування, невміння від цього обрати адекватну психолого-педагогічну діяльність із учнями, створює ще одну лінію стресорів, яка вміщує в собі як зовнішній, так й внутрішній компонент.

Якщо до цього додати складну соціокультурну ситуацію сучасності, яка впливає на процес психологічної адаптації особистості взагалі і особистості фахівця, зокрема, то проблема психологічного саморегулювання у психолого-педагогічній діяльності набуває певної гостроти.

Тому ціллю роботи є аналіз проблеми психологічного саморегулювання та пошук оптимальних шляхів щодо застосування цієї практики в педагогічному процесі. Взагалі, під саморегулюванням ми розуміємо здатність особистості до відновлення та підтримки психоемоційного балансу і адекватних адаптаційних механізмів у складних ситуаціях, знаходження точки рівноваги, що відображається також й у соматичному стані людини. На думку представників психосоматичного напрямку психології, кожна людина має величезний потенціал розвитку, творчості та самореалізації; а у психосоматичному напрямку проводяться паралелі між здатністю до саморегуляції, стійкістю людини до стресів та станом її соматичного здоров'я. Організму людини притаманна здатність до саморегулювання. Однак для цього потрібно створити відповідні психофізіологічні умови. За даними деяких досліджень (Е. Каструбін, 1996), відновлювальні процеси в організмі починаються тоді, коли відбувається синхронізація мозкових хвиль та їх перехід у спокійний фізіологічний режим – α – ритм. Треба відзначити, що психологічні навантаження, зокрема розумова праця у прискореному, стресовому режимі, супроводжується десинхронічним β – ритмом мозкової діяльності, що знаходиться у межах 14-21 Гц. Цей біоритм при тривалому існуванні виснажує адаптаційні резерви. Проти цього α – ритм (від 7 до 14 Гц), який спостерігається у стані швидкого сну, а також при розслабленні організму, сприяє відновленню активності, захисних та адаптаційних сил. Саме він створює найліпші умови для психологічної саморегуляції.

Виникненню α – ритму сприяє релаксація. У стані релаксації відбувається не тільки відновлення захисних сил організму та покращення процесів адаптації, але й створюється сприятливий ґрунт щодо застосування інших форм саморегулювання, включаючи виробку навичок позитивного мислення. До найважливіших форм саморегулювання можна віднести аутотренінг, релаксацію, медитаційні практики, навички позитивного мислення і стресостійкості тощо.

Сприятливі умови для подолання стресів і саморегулювання надають такі засоби, як аромотерапія, ароматерапія, арттерапія, що у широкому розумінні містить у собі художню терапію, казкотерапію, танцювальну терапію, бібліотерапію, музикотерапію тощо.

Розглянемо стисло позитивні впливи на стан людини вищевказаних методів. Є чисельні експериментальні дані щодо впливу кольорів на психофізіологічні функції людини. Так звані теплі кольори (червоний, помаранчевий, жовтий) сприяють підвищенню психофізіологічній активності, холодні (зелений, блакитний, синій, фіолетовий) – заспокоюють психіку, гальмують фізіологічні процеси. Крім того, зелений колір підсилює інтуїцію, нормалізує серцеву діяльність, сприяє позитивному відношенню до оточуючого середовища, а синій сприяє релаксаційним процесам [5]. Отже для процесів саморегулювання актуально застосовувати кольоротерапію.

Позитивно впливають на психоемоційний і соматичний стан людини також й ароматичні рослини, а саме – ефірні олії рослин, які відомі людству ще з прадавніх часів. Ефірні олії є міцним захистом від наслідків стресів; ароматерапія розширює спектр адаптаційних реакцій організму, сприяє підвищенню стійкості до несприятливих умов соціокультурного середовища. Наприклад, у випадку стресових реакцій слід використовувати такі фітовегеторегулятори, як лаванду, трояндову, лавандову ефірну олію. Позитивний вплив методу ароматерапії підвищується за рахунок використання комбінації ефірних олій [5; 7].

Щодо арттерапевтичних методик, то ще з давніх часів був відомий цілющий вплив мистецтва: людина, входячи у взаємодію із художніми, музичними та іншими творами мистецтва, відчувала певне почуття, що сприяли не тільки встановленню психічної рівноваги, очищенню душі (катарсису) але й у деяких випадках – фізичному зціленню. В цієї роботі ми не будемо ретельно розглядати методику арттерапії, вказавши лише на її провідну функцію.

Арттерапія, що використовує твори мистецтва (малювальна терапія, музикотерапія), а також казки та легенди (казкотерапія, бібліотерапія) сприяє встановленню балансу між свідомою та несвідомою частинами психіки, що сприяє гармонізації особистості, стимулює її здатність до самовираження та самовираження [1].

Отже, цей метод також можна використовувати для психологічного саморегулювання.

Враховуючи вищевикладене, ми вважаємо, що наведені методики повинні використовуватися у психолого-педагогічній діяльності у двох найважливіших формах: по-перше, як засіб

психологічного саморегулювання та підвищення стресостійкості фахівця і по-друге, як частину навчально-розвивальних програм для учнівської та студентської молоді. Необхідно вказати на ще один важливий компонент подібних програм – це вправи та тренінги з розвитку комунікативних вмінь та навичок безконфліктного спілкування, що в значній мірі послугує створенню атмосфери взаєморозуміння та співробітництва між усіма учасниками психолого-педагогічної діяльності. На цьому шляху потрібно максимально зблизити аспекти взаємодії суто педагогічної роботи і діяльності психологічної служби у навчальних закладах. Слід також зазначити, що вищенаведені принципи саморегуляції не тільки балансують психічні реакції і соматичний стан людини, але й стимулюють її творче самовираження. Отже, розробка відповідних програм та втілення їх у практичну діяльність – це вагомий внесок у вдосконалення психолого-педагогічної діяльності в контексті реформування системи освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция. – М., 2002.
2. Марусенко О. А., Брежнева О. Б. Психосоматичні аспекти в ревматології: проблематика та перспективи комплексного підходу // Здоровий спосіб життя. Збірник наукових статей. Випуск 7. – Львів, 2005. – С. 37 – 40.
3. Стреляю Я. Роль темперамента в психологическом развитии / пер. с польского под общей редакцией И. В. Равич-Щербо. – М.; Прогресс, 1982.
4. Таланов В. Л., Малкина – Пых И. Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова. М.: ЭКСМО, 2003. – 928с.
5. Чепига М. П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. – К.: Знання, 2006. – 347 с.
6. Шапарь В. Б. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов-на-Дону, „Фенікс”. 2004. – 768 с.
7. Эфирные масла – аромат здоровья. Древний и современный опыты профилактики и лечения заболеваний эфирными маслами. – Кашенко Г. Ф., Солдатченко С. С., Пидаев А. В. и др. – Симферополь, Редотдел Крымского комитета по печати и информационным коммуникациям, 1996. – 96 с.

Ю. Ю. МИКИТИНЕЦЬ

СУЧАСНІ ФОРМИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ-СИРІТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

В статті проаналізовано розвиток прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу як ефективної сучасної форми виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

В статье представлен анализ развития приёмных семей и детских домов семейного типа как эффективной современной формы воспитания детей-сирот и детей, лишенных родительской опеки.

The development of foster families and children's family homes as modern efficient forms of orphans' upbringing are analyzed in the presented article.

Останнім часом в Україні спостерігається загальне поширення такого явища, як соціальне сирітство, зумовлене ухиленням або відстороненням батьків від виконання своїх обов'язків щодо неповнолітньої дитини. Серед основних його причин, таких, як асоціальна поведінка батьків, поширення алкоголізму та наркоманії, з'явилися і нові, характерні для трансформаційних процесів суспільства, а саме: безробіття, економічна нестабільність, зростання злочинності, бідність.

Для розв'язання такої гострої проблеми, як сирітство та бездоглядність дітей, в Україні ведеться розбудова мережі соціальних інститутів, заснованих на сімейних формах опіки. Вони є альтернативою державним закладам, що працюють в даній сфері. Загалом переорієнтація від державної інтернатної концепції до сімейних форм влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, триває з 1990-х років.

Сім'я здатна забезпечити задоволення основних потреб дитини, надавати стимули для її подальшого розвитку, створювати стабільну атмосферу. Динамічний розвиток прийомних сімей та ДБСТ (дитячих будинків сімейного типу) в Україні – складний, поступовий процес, який потребує відповідного науково-методичного забезпечення. З одного боку, необхідне подальше вдосконалення