

мікрогрупі, його ставлення до соціально-виховної діяльності, однокурсників, школярів, самого себе.

Література

1. Алфимов В.М., Артемов Н.Е., Тимошенко Г.В. Творческая личность старшеклассника: модель и развитие. – Киев-Донецк: Б.И., 1993. – 64 с.
2. Андреев В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. – Казань: КГУ, 1988. – 228 с.
3. Балакірєва О., Яременко О. Методологічні підходи та методи соціологічних досліджень соціальних проблем і соціалізації молоді // Молодь України у дзеркалі соціології. – К.: УІСД, 2001. – 210 с.
4. Бех И.Д. Нравственность личности: стратегия становления. – Рівне, 1991. – 143 с.
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. – 352 с.
6. Киричук О.В. Проблемы педагогической взаимодействия // Психология. – вип. 37. – К., 1991. – С.43-52.
7. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інф. збірник МОН України. – 1996 - № 13.
8. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 96 с.
9. Приходько М.І., Пінчук Л.М. Технологія педагогічної взаємодії. –Запоріжжя: ЗДУ, 1996. – 61 с.

**І.А. Ясточкіна,
НПУ імені М.П. Драгоманова**

УДК 373.5.015.3:159.942.5

МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ

Анотація

У статті розкрито поняття «тривожні стани», «психічна саморегуляція», розглянуто основні методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація, дихальні техніки, візуалізація, способи, пов'язані із впливом слова.

Ключові слова: тривожність, тривожні стани, саморегуляція, методи саморегуляції, корекція.

Аннотация

В статье раскрыты понятия «тревожные состояния», «психическая саморегуляция», рассмотрены основные методы психической саморегуляции: аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, визуализация, способы, связанные с влиянием слова.

Ключевые слова: тревожность, тревожные состояния, саморегуляция, методы саморегуляции, коррекция.

Annotation

Concepts «The anxious states», «psychical self-regulation», are exposed in the article, the basic methods of psychical self-regulation are considered: autogenic training, relaxation, respiratory

Key words: anxiety, anxious states, self-regulation, methods of self-regulation, correction.

Студентські роки є важливим етапом життя людини, сповнені активної навчально-професійної, громадської діяльності, інтенсивним міжособистісним спілкуванням, пошуком себе та свого місця у суспільстві, плануванням свого майбутнього. Проте, з іншої сторони, період ранньої дорослості характеризується низкою подій, які супроводжуються тривожними настроями, бентежать молодих людей. Вони торкаються як особистісної, так і соціальної сфери у вузькому та широкому вимірі. Це – переживання за рідних і близьких людей, кризові події власного життя, ситуації, пов'язані із навчальними та професійними труднощами, соціально-економічна нестабільність у країні тощо. Не завжди молода людина здатна самотійно утримати тривогу в оптимальних межах, володіє ефективними методами її зменшення. Тоді як регуляція тривожних станів, емоційної напруги – одна з найважливіших сторін гармонійного буття [2].

Тривожність визначається як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань станів напруження, занепокоєння, хвилювання, а також у низькому порозі їхнього виникнення [5].

Тривожні стани здебільшого розглядаються науковцями як тимчасові епізодичні емоційні стани людини, які виникають в умовах ймовірних несподіванок як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємних. Тривожні стани є нестійкими переживаннями, можуть виконувати адаптивну та дезадаптивну функції. В рамках даної статті ми розглядаємо тривожні стани у дезадаптивному контексті, як такі, що характеризуються різким зниженням або підсиленням інтенсивності тривожних переживань, які не відповідають стимулу та особливості соціальної ситуації і перешкоджають повноцінному функціонуванню особистості, дезорганізаційно впливають на той вид діяльності, в якому проявляються. Дезадаптивні тривожні переживання свідчать про дисгармонійність у розвитку особистості і потребують корекції, одним із ефективних засобів якої може виступати психічна саморегуляція [4;5].

Корекція включає в себе комплекс заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Метою психокорекції є забезпечення повноцінного розвитку й функціонування особистості, підвищення ефективності працездатності [9].

Тривожність є достатньо складним і багатоплановим утворенням у структурі особистості. Зниження високого рівня тривожності має відбуватися, на нашу думку, комплексно. Людина повинна вміти контролювати і регулювати свої емоції. Необхідно розвивати вміння самотійно коригувати її підвищений рівень за допомогою методів саморегуляції. У цьому контексті слушною є думка Т.С. Кириленко про те, що в генезі особистісної тривожності лежить недостатня сформованість або порушення механізму психічної саморегуляції. А отже, формування у студентської молоді вмінь регулювати та контролювати

власні емоційні прояви необхідне як для фізичного, так і для психічного здоров'я [1].

Саморегуляція – комплекс заходів, який спрямовано на керування власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами, куди відноситься: самоконтроль, надійність, сумлінність, пристосованість, відкритість до нового [1]. Психічна саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, керування м'язовим тонусом і подихом [8].

З метою виявлення особливостей усвідомлення студентською молоддю проявів власної тривожності, а також визначення шляхів її зниження нами було розроблено анкету, яка складається із семи незакінчених речень, а також проведено опитування серед студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» НПУ імені М.П. Драгоманова (охоплено 60 респондентів). Одним із запропонованих для відповідей питань стало: «Мої власні рецепти боротьби з тривогою, надмірним хвилюванням...». Серед способів подолання тривоги 20% (по 12 ос.) зазначили самозаспокоєння та відволікання на інші справи, переключення уваги. 18,33% (11 ос.) у тривожній ситуації обмірковують її переваги та недоліки, вважають за краще добре подумати. 16,67% (10 ос.) нормалізують дихання. На спілкування з «приємними людьми», підтримку рідних і друзів розраховують 15% (9 ос.). Стільки ж студентів намагаються з'ясувати, знайти раціональне пояснення тривожним станам. Вирішенням проблеми, виробленням плану дій займається 11,67% опитаних (7 ос.). Творчі справи (музика, вірші, малюнки) та позитивні думки рятують від надмірного хвилювання також по 7 осіб. Смачною їжею (особливо солодким) знижують емоційну напругу 10% опитаних (6 ос.). Чай чи кава після надмірного занепокоєння допомагає 6,67% студентів (4 ос.). Такі ж самі показники зайняли вислови: «робота над собою» та «не думати про погане, віра у краще» (по 6,67%). По 5% (3 ос.) молоді наголосили на заняттях з користю для себе; «зробити собі щось приємне»; прогулятися; поспати; зайнятися фізичними вправами чи спортом; або «зосередитись на тривожній ситуації», «максимально сконцентруватись». Так само 5% опитаних схильні вдаватися до заспокійливих лікарських засобів. Серед інших способів зменшення тривожності: посмішка; молитва; рахунок («до 10», «до 100»); читання – по 3,33% студентів (по 2 ос.) Незначний відсоток осіб рятується від надмірного хвилювання за допомогою: активних дій (роблять щось позитивне), мрій, віри у себе, «заплющених очей», холодної води, спокою, «завантаженості справами», шопінгу, перегляду фільмів жахів, аутотренінгу, йоги, медитації (по 1,67%).

Більшість опитаних студентів усвідомлюють необхідність протидії тривожним настроям. За результатами опитування переважають способи саморегуляції тривожних станів здебільшого пасивного характеру. На жаль, незначний відсоток студентів знижують емоційну напругу за допомогою таких спеціальних методів саморегуляції, як дихальні вправи, аутотренінг, медитація, візуалізація.

І хоча з віком збільшується кількість способів регуляції дезадаптивних тривожних станів, інформація щодо конструктивного самовідновлення, оптимізації свого стану завдяки самостійному використанню прийомів

формування позитивних психоемоційних станів відсутня у більшості із опитаних студентів. Переважають так звані «природні способи регуляції», відомі багатьом та прості у використанні.

Саморегуляція тривожних станів у широкому розумінні здійснюється двома шляхами: попередженням їхнього виникнення і зниженням вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал методів саморегуляції. До основних методів психічної саморегуляції на довільному й усвідомлюваному рівнях дослідники відносять: аутогенне тренування, нервово-м'язову релаксацію, фізичні вправи, дихальні техніки, використання позитивних образів (візуалізація), а також способи, пов'язані із впливом слова, його програмуючою і регулюючою роллю тощо [6;7;9].

Аутогенне тренування запропоноване в 30-ті рр. ХХ сторіччя австрійським лікарем І. Шульццем. Воно побудоване на послідовному самонавіюванні відчуття ваги і тепла в кінцівках, потім відчуття тепла в області сонячного сплетіння, відчуття тепла в області серця, і, нарешті, відчуття приємного прохолодного чола. Усі ці локальні феномени сприяють розслабленню, зняттю нервової напруги, оптимізують відновлення працездатності [3].

Аутотренінг – метод, що поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання. Полягає у самотійному без сторонньої допомоги, використанні вивчених або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення (так званого аутогенного занурення) з метою створення необхідного психічного стану. Аутотренінг допомагає людині управляти своїми емоціями, відновлювати сили, зберігати і підвищувати працездатність, знімати надмірну психічну напругу. Звичайне заняття аутотренінгом триває 20-30 хвилин. Займатися аутотренінгом рекомендується 2-3 рази на день. Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження й увечері перед сном. У цей час кора головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання. Повністю опанувати вправою можна за 1,5 місяця [2].

Психічна саморегуляція включає вироблення навичок керування увагою, регуляції ритму дихання й м'язового тону, оперування уявними образами й словесними формулами, що дозволяє здійснювати цілеспрямоване програмування свого стану й поведінки. Це досягається за допомогою навчання людини входженню в особливий стан «аутогенного занурення» різного ступеня. Спочатку формується стан релаксації (зменшення напруги, розслаблення), якому властиве відчуття тепла, важкості у всьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, переживання стану спокою, відпочинку, внутрішньої безтурботності, усунення тривоги, занепокоєння й нормалізація вегетативних дисфункцій. На основі релаксації досягаються більш глибокі стадії «аутогенного занурення», що супроводжуються відчуттям легкості, невагомості тіла, мобілізації внутрішньої волі. Це створює передумови для формування станів з високою активністю, працездатністю й діяльнісною зміною свідомості із цілеспрямованим вольовим програмуванням свого функціонального стану й поведінки [6]. Застосування спеціально розроблених методик психічної саморегуляції дозволяє зменшити тривогу та тривожність, дратівливість, конфліктність.

Між психічними станами і напругою м'язів існує тісний зв'язок. У якості ознайомлення студентів з дієвим способом зменшення надмірної тривожності пропонується використати метод «прогресивної релаксації» (м'язового розслаблення), розроблений у 30-х роках минулого століття Едмундом Якобсоном (Джекобсоном). Займаючись реєстрацією об'єктивних ознак емоцій, він помітив, що емоційне збудження супроводжується м'язовою напругою. З'ясувалося, що певному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м'язів. Так, пригнічений настрій супроводжується напругою дихальної мускулатури, а тривожні стани і страх викликають напругу м'язів губ, язика, глотки, гортані і потиличних м'язів.

На думку автора, наші психічні проблеми й наше тіло взаємозв'язані одне з одним: тривога й занепокоєння викликають м'язову напругу, а напруга м'язів, у свою чергу, підсилює негативні емоції. Звідси відповідно до теорії Джемса-Ланге, для нейтралізації емоційної напруженості (тривоги, страху) пропонується розслаблювати м'язи. Техніка довільного розслаблення м'язів при афективних станах сприяє зняттю емоційної напруженості, а також попереджає виникнення цих станів. Е. Якобсон запропонував використати, на перший погляд, парадоксальний шлях – спочатку максимально напружити м'яз й лише потім спробувати скинути напругу. Виявилось, що, використовуючи «принцип контрасту», можна більш чітко сприймати ступінь розслаблення м'язів, а потім і свідомо керувати цим станом.

Алгоритм проведення вправи «Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверлі» полягає у нормалізації дихання, поетапному розслабленні: грудної клітини, м'язів ніг, стегон, рук, плечей, м'язів обличчя, роботі з внутрішніми органами. Характерною рисою даної вправи є чергування сильної напруги й швидкого розслаблення відповідної м'язової групи. При цьому суб'єктивно процес розслаблення у свідомості у нормі має бути представлений відчуттями пом'якшення, поширення хвилі тепла й приємної ваги в відповідній ділянці тіла, почуттям спокою й відпочинку [6]. Варто додати те, що регулярні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Нормалізація дихання – дієвий спосіб оптимізації тривожного стану, зазначений значною частиною опитаних студентів. Аджеподих – єдина вегетативна функція, що підкоряється контролю свідомості, співвідношення вдиху й видиху впливає на настрій людини. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус. Тип дихання, при якому вдих робиться швидко і енергійно, а видих – повільно, після затримки дихання, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Спокійне, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню напруженості [9]. Сенсація дихальних вправ полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості і варіювання вдиху і видиху.

Крім того, на думку фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і позбутися від надлишку вуглекислоти. М'язи шиї, обличчя, рота, які напружуються в процесі зівання, прискорюють приплив крові

до головного мозку. Позіхання поліпшує кровопостачання легенів, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Краще позіхати з одночасним потягуванням усього тіла. Підвищенню ефективності зівання сприяє посмішка. Після зівання настає розслаблення м'язів, виникає почуття спокою [2].

Візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати її емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття, які вона відчувала колись. Відтворюючи у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу [8].

Сутність візуалізації (роботи з позитивними образами) полягає в тому, щоб позбутися зайвої напруги шляхом фіксації уваги не на негативних емоціях, а на позитивних переживаннях. При цьому варто думати не про проблеми, а напрямки їхнього подолання. Підсвідомість людини слабко реагує на словесні формули й набагато чутливіша до образів, що створюються у свідомості. Тому для зменшення тривожності потрібно вчитися створювати переконливі, яскраві образи. Для одних людей краще підходять зорові образи, для інших – слухові, для третіх – тілесні, але найкраще стимулюють і надихають комбіновані образи, у яких беруть участь усі модальності [3; 9].

Ефективними методами саморегуляції, які часто використовуються в комплексі з іншими, є методи, пов'язані із впливом слова, зокрема, самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самосхвалення (самозаохочення).

Самонавіювання здійснюється шляхом багаторазового повторення слів або визначених словесних формулювань. Формулювання самонавіювань будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не») [2;3]. Самопереконання – це своєрідна раціональна психотерапія. Воно здійснюється у розмовах із самим собою або з ким-небудь іншим. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Наприклад, «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!». Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно.

Люди часто не одержують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Тому важливо заохочувати себе самим, використовуючи самосхвалення. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорячи: «Молодець!», «Розумник!», «Здорово вийшло!».

Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисні адаптаційні реакції організму. У звукорухових вправах використовується звук у сполученні зі співом з метою вібраційного впливу на певні органи. Вважається, що звук «й» вібрує глотку і гортань, звук «и» викликає вібрацію головного мозку, «а» та «о» – область грудей, «е» і «у» – легенів, серця, печінки, шлунка [2].

Методи психічної саморегуляції, спрямовані на корекцію дезадаптивних тривожних станів студентської молоді, відображені у створеній нами пам'ятці, при складанні якої були використані авторські розробки Д. Грінбергера, М. Корольчука, М. Одінцової, К. Падески, Г.Прихожан, І. Стишенок.

У результаті психічної саморегуляції можуть виникати три основних ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності) [8].

Комплексне використання розглянутих методів, на нашу думку, удосконалив систему саморегуляції студентів, знижуючи тим самим дезадаптивні тривожні стани. Застосовувані комбінації методів саморегуляції можуть бути індивідуальними, своєрідними. Таким чином, своєчасна саморегуляція виступає як психогігієнічним, так і психокорекційним засобом. Вона запобігає накопиченню надлишкових явищ перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон, посилює мобілізацію ресурсів організму.

Література

1. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
2. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
3. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 325 с.
4. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук. – К.: Шк. світ, 2008. – 112 с.
5. Психологічний словник [Текст] / за ред. В.І. Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 215 с.
6. Психологія професійного здоров'я / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь. – 480 с.
7. Смирнов Б.А. Психологія деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – [2 изд., испр., доп.]. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.
8. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2008. – 230 с.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

**О. В.Вакуленко, С.М.Кудряк, Н. Ф.Романова,
НПУ імені М.П. Драгоманова**

УДК 37.013.42

УПРАВЛІНСЬКА КУЛЬТУРА КЕРІВНИКА ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація

Управління є особливою соціальною функцією, яка виникає із потреби самого суспільства і виявляється у діяльності, що здійснюється шляхом об'єднання, узгодження, регулювання, координації, контролю. Організація системної роботи щодо формування здорового способу життя учнівської молоді вимагає управління процесом на основі професійних знань та умінь. Управління таким процесом може здійснюватися ефективно за умови включення до управлінської культури керівника освітнього закладу - культури здоров'я.