

Література:

1. Бэрн Р. Агрессия /Бэрн Р., Ричардсон Д. – СПб., 1997. – 352 с.
2. Горішна М. Агресія у спілкуванні // Психол. журн. – 2005. – № 35(179). – С. 37–38.
3. Максименко К. Агресивність підлітків. Експериментальне вивчення // Психол. журн. – 2003. – № 6 (54). – С. 23.
4. Овчарова Р. Технологии практического психолога образования. – М., 2000. – 448 с.
5. Реан А. Агрессия и агрессивность личности / Реан А. // Психол. журн. – 1996. – № 5. – С. 12–13.
6. Романов И. Теория агрессивности и детская агрессия/ Романов И., Бондаренко С. // Вопр. психол. – 1992. – № 5–6. – С. 8–12.
7. Рибачук В. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Випуск 51. – С. 180–190.

Сергеева О. А.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

У статті обґрунтовано доцільність застосування практичними психологами методу аутотренінгу для корекції тривожності учасників навчально-виховного процесу в закладах освіти.

Градус социально-психологического напряжения общественной жизни в Украине в настоящее время можно смело назвать высоким. Его определяют: катастрофическое снижение уровня жизни среднестатистического украинца, фрустрация его в самоактуализации и собственной значимости, крушение морально-этических идеалов – понятий: «что такое хорошо» и «что такое плохо». Пирамида потребностей Маслоу не удовлетворяется, мягко говоря, и для многих граждан нашей страны выглядит уже не пирамидой, а небольшим возвышением над уровнем нашей многострадальной украинской земли. Главное для большинства сограждан – удовлетворить низшие (витальные) потребности в еде, сне, чтобы просто выжить, а высшие, духовные потребности, как мы знаем, не удовлетворяются, пока не удовлетворены низшие – физиологические. Среднестатистический украинец не чувствует себя в безопасности и не ощущает стабильности, проживая на родной земле. Смертность уже давно превышает рождаемость, лавинообразно растет уровень заболеваемости. И во всем этом чудовищном оркестре первую скрипку играет уровень тревожности человека. Именно повышенная тревожность является причиной социально-психологического напряжения общественной жизни в Украине.

В связи с этим логично было бы поставить вопрос о первостепенном значении в работе практического психолога

* © Сергеева О. А.

в системе образования организации профессиональных действий среди детей и юношества. На наш взгляд, релаксационные занятия – психобиоэнергетические воздействия (аутотренинг) – могут стать эффективным средством, которое способно значительно снизить и сбалансировать тревожное состояние участников учебно-воспитательного процесса.

Целесообразно вспомнить о психологической емкости понятий тревожного ряда: тревога, страх, тревожные состояния, тревожность, личная тревожность. Феномен тревожности неоднократно был предметом изучения отечественных и зарубежных исследователей. Однозначно можно сказать одно, что уровень тревожности играет основополагающую роль в становлении личности индивида, влияет на его познавательную сферу (успешность в обучении), мотивационную, целеполагающую, эмоциональную, поведенческую, когнитивную сферу деятельности, формирование «Образа Я».

Проявления тревожности на психологическом уровне чрезвычайно многообразны.

Эмоциональная составляющая тревожности проявляется как сложная комбинация переживаний человека. Представитель теории дифференцированных эмоций К. Изард считал, что тревожность состоит из доминантной эмоции страха и ее взаимодействия с одной или несколькими фундаментальными эмоциями: страдания, гнева, вины, стыда и интереса.

Исходя из этого, он говорит о формах тревожности, которые зависят от комбинации аффектов. Характер взаимодействия аффектов зависит от особенностей индивида. Например, индивиды, склонные к переживанию чувства вины, могут иметь комбинацию: страх – стыд – вина. Другие могут чувствовать такую комбинацию как страх – страдание – гнев.

Переживания ребенка, которые он ощущает из-за неблагоприятных моментов фрустрации, вытесняются в бессознательное и поддаются переработке. Позднее они могут быть компенсированы или же могут привести к созданию симптоматического комплекса. Симптоматический комплекс имеет проявления как на физиологическом уровне (соматические заболевания, физиологические реакции организма), так и на психологическом уровне (поведенческие, эмоциональные, когнитивные компоненты).

Эмоциональный компонент охватывает комбинации тревожных переживаний, таких как: напряжение, волнение, тревога, страх, потерянности, раздражительность, отчаяние.

Поведенческий компонент связан с двумя типами реакций:

- угнетение нервных импульсов – трудность сосредоточения, пассивность, несамостоятельность, мечтательность, бессилие перед трудностями;
- возбуждение нервных импульсов – агрессивность, неспособность переносить ситуации ожидания, внезапная бурная

деятельность, компульсивные действия, резкая манера поведения, поиск опасных для жизни ситуаций.

Когнитивный компонент охватывает составляющие целеполагания, саморегуляции, самоорганизации; уровень притязаний чрезмерно высокий, самооценка неадекватно занижена или завышена; в самосознании формируются иррациональные компоненты в восприятии «Образа Я»; вербальные проявления: нарушается темпоритм речи, формируются специфические словесные установки.

Словесные установки тревожных личностей могут быть осознанными и существовать во внутренней и внешней речи или неосознанными и не формироваться в четкие когниции. По данным представителей когнитивно-поведенческой школы, для лиц, которые имеют высокий уровень тревожности, депрессию и другие эмоциональные нарушения, характерен процесс искажения когнитивного содержания объективного опыта, который проявляется в постоянном внутреннем негативном диалоге.

Представители психодинамического подхода в психологии говорят, что основы склонности к тревожности возникают на очень ранних стадиях развития человека.

Так, К. Хорни, представительница неопрейдистской школы, ввела понятия базальной тревожности. Под этим понятием подразумевают пережитые ребенком чувства одиночества, разочарования, которые провоцируют разные составляющие атмосферы семьи. Это:

- явное или скрытое доминирование родителей;
- равнодушие, их неадекватное поведение;
- отсутствие уважения к индивидуальным потребностям ребенка;
- отсутствие реального руководства в семье;
- пренебрежительное отношение к ребенку;
- излишнее милование или его полное отсутствие;
- недостаток доверия и теплоты;
- привлечение ребенка к конфликтам между родителями;
- излишняя опека;
- чрезмерная ответственность;
- изоляция от других детей;
- несправедливость;
- невыполнение обещаний;
- враждебная атмосфера в семье.

От хронического нервно-психического напряжения, по данным статистики, развиваются главным образом заболевания сердечнососудистой системы, которая очень резко реагирует на то, что происходит в сфере наших мыслей и чувств.

Наука доказала, что можно научиться управлять своей психикой и здоровьем, но для этого необходимо овладеть приемами психофизиологической саморегуляции – так называемым аутотренингом. Он представляет собой систему

ПСИХОЛОГІЯ

сознательно применяемых физических, энергетических и психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамики психоэнергетических процессов. В результате появляется возможность влиять на некоторые функции организма, психическое и энергетическое состояние. Аутогенные тренировки широко использовались в глубокой древности, на их системе основано известное учение йогов.

Аутогенные тренировки, как система хорошо продуманных и профессиональных занятий, помогут практическим психологам значительно улучшить психическое здоровье участников учебно-воспитательного процесса и, по возможности, снизить уровень тревожных состояний организма.

Рассмотрим, какую конкретную помощь нервно-психической деятельности человека можно оказать, целенаправленно регулируя эмоциональный тонус и некоторые психоэнергетические процессы:

- дисциплинировать внимание;
- научиться глубоко и полноценно отдыхать;
- улучшить сон;
- избавиться от раздражительности;
- победить страхи, стыдливость, нерешительность;
- обеспечить стабильное психическое состояние в эмоционально напряженных ситуациях;
- снять комплексы неполноценности, неуверенности в собственных силах;
- корректировать некоторые формы поведения;
- мобилизовать интеллектуальные и творческие ресурсы;
- совершать энергетическое влияние на больные органы и системы;
- повышать биоэнергетический заряд организма;
- возобновлять и сберегать здоровье на протяжении длительного времени;
- поддерживать высокую трудоспособность.

Достижению поставленных целей служит психобиоэнергетическое самовнушение в состоянии пассивного засыпания и на начальных стадиях сонного торможения.

Практика медицины и психологии показала, что в состоянии торможения (начальная фаза дремоты и переходное состояние от засыпания ко сну) значительно повышается возможность к запоминанию и усвоению материала. На этом принципе основан метод самовнушения, предложенный французским ученым психотерапевтом Э. Куэ. Он установил, что систематическое самовнушение желаемой особенности характера или качества, выраженное в коротких формулах самовнушения и применяемое в фазах перехода от состояния засыпания ко сну, постепенно приводит к тому, что это желаемая особенность становится чертой характера.

После освоения упражнений, проведенных в состоянии

торможения или в состоянии мышечного расслабления, создается основа для эффективной психофизиологической самоорганизации и саморегуляции в состоянии активного или напряженного бодрствования.

Известно, что значительное напряжение сопровождается сокращением мимических и скелетных мышц мускулатуры сосудов и внутренних органов, потерей энергии. Поток нервных импульсов от мышц в головной мозг активизирует двигательные центры и сосудисто-регулирующие механизмы центральной нервной системы. Внешне это выражается в сокращении определенных групп мышц, повышении артериального давления, учащенном пульсе, повышении температуры тела. При расслаблении мышц поток импульсов уменьшается или останавливается, и в двигательных и сосудисто-регулирующих центрах мозга создаются зоны торможения, повышается готовность организма к биоэнергетическому насыщению, равномерному распределению энергии.

Покой, торможение в центральной нервной системе, вызванные путем расслабления мимических и скелетных мышц, мускулатуры сосудов и внутренних органов, и есть основа аутотренинга.

Итак, через мускулатуру можно осуществлять успокаивающее влияние на центральную нервную систему и добиваться значительного снижения уровня тревожности. Овладевать методом психофизиоэнергетического управления может каждый, кто способен преодолеть внутренний барьер неверия в свои силы и возможности, имеет дух творческого поиска, бескорыстия и гуманности.

Путем концентрации внимания (внутреннего лучика) на отдельных участках тела (начиная с лица), необходимо:

- расслабить мышцы лба, глаз, рта, верхней и нижней челюсти, шеи, правого плеча, правой кисти, левого плеча, левой кисти, спины, бедер, голеней, стоп;
- сосредоточиться на своем дыхании,
- ощутить его, настроиться на сонный ритм;
- добиться ощущения приятной тяжести, полного мышечного расслабления на фоне «сонного дыхания» путем использования формул успокоения, самовнушения;
- окунуться в глубокий отдых.

Затем перейти ко второй задаче аутотренинга – созданию ощущения тепла в руке (у правой – сначала в правой руке, у левой – в левой). Задача выполняется при помощи формул для вызывания ощущения тепла и расширения сосудов правой и левой руки. Умение успокоить дыхание и сердечную деятельность позволяет вызывать не только внешний покой, но и достичь глубокого успокоения всего организма, в том числе дыхания и сердцебиения.

После достижения эффекта мышечного расслабления и потепления в конечностях в состоянии пассивного пребы-

вания без сна на начальных стадиях сонного торможения нужно переходить к отработке навыков быстрого приведения себя в спокойное уравновешенное состояние в активном пребывании без сна, в эмоционально насыщенной деятельности. Для этого нужно иметь навыки самоконтроля, уметь изменять силу напряжения мышц, глубину и частоту дыхания, расширять кровеносные сосуды, используя самовнушение для приведения себя в спокойное, уравновешенное состояние и готовность накопления энергии.

Тренироваться следует постоянно, по всех возможных ситуациях – в транспорте, в очереди, на работе, в эмоционально напряженной ситуации.

Таким образом, можно в любой ситуации оставаться спокойным, собранным, уравновешенным, принимать правильные и наиболее грамотные решения. И главное, чего можно достичь – умения перерабатывать избыточную эмоционально-насыщенную информацию не на уровне эмоций, а на уровне интеллектуальной переработки и адекватного реагирования. А это значит, что есть возможность руководить своей нервно-психической деятельностью и держать свою тревожность под контролем.

Есть возможность сохранить здоровье свое и всех участников учебно-воспитательного процесса, которые приходят за помощью к практикующему психологу в учебном заведении.

Аутотренинг проводится в среднем на протяжении 3-4 недель. Успех обучения зависит от систематичности тренировок и качества их проведения. В данном случае можно ставить вопрос о системе работы психолога в этом направлении в его профессиональной деятельности.

Используя приемы психофизиологической саморегуляции, можно снизить свой градус тревожности и сбалансировать свою нервно-психическую деятельность, несмотря на уровень кипения общественной жизни в Украине.

Литература:

1. Бойченко Т. Є. Освітні програми формування здорового способу життя молоді / Бойченко Т. Є. – К.: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005. – 120 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн., кн. 5).
2. Мартиненко О. А. Корекція дезадаптованої поведінки молодших школярів / О. А. Мартиненко. – Х.: Вид-во «Ранок», 2011. – 176 с.
3. Омельченко Я. Психологическая помощь детям с тревожными состояниями / Янина Омельченко, Зоя Кисарчук. – К.: Школьный мир, 2008. – 112 с. – (Библиотека «Школьного мира»).