

## СУЧАСНІ ЗАСОБИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

*У статті обґрунтовано засоби психічної саморегуляції у науково-педагогічних працівників. Особливу увагу звернено на психічну саморегуляцію засобами арт-терапії, аутогенного тренування й медитації.*

**Ключові слова:** *регуляція, саморегуляція, психічні стани, адаптація, тривога, страх, фрустрація, стрес, аутотренінг.*



Значна кількість професійно-педагогічних стресів, конфліктогенний характер педагогічної діяльності у ВНЗ впливають на порушення психічної стійкості науково-педагогічного працівника, появу професійних деструкцій, що пов'язано з емоційною напруженістю в його діяльності.

Хоча психолого-медична практика пропонує чималий арсенал методів управління психічними станами, включаючи фізичні, фармакологічні, фізіологічні, психологічні, ірраціональні, значну увагу присвячено саме психологічним методам, оскільки чимдалі гостріше постає проблема психічної саморегуляції емоційних станів науково-педагогічних працівників, які є причиною порушення їх психічного здоров'я.

У процесі розв'язання різноманітних професійних завдань науково-педагогічний працівник постійно стикається з впливом великої кількості негативних чинників, що спричиняє виникнення в нього психічного напруження і, як наслідок, напруження всіх функціональних систем психіки і погіршення самопочуття. Тому розвиток опірності психіки науково-педагогічного працівника до дії негативних чинників є важливим аспектом його діяльності у ВНЗ.

Звідси у науково-педагогічних працівників виникає потреба в оволодінні засобами психічної саморегуляції особистості в

професійно-педагогічній діяльності. З метою забезпечення високого рівня своєї психічної стійкості кожен науково-педагогічний працівник повинен вміти вибирати правильні шляхи і засоби саморегуляції пізнавальної та емоційно-вольової сфери.

Питання вивчення психічної саморегуляції тісно пов'язано з аналізом питань, що стосуються регуляції психічних станів та їх безпосередніх проявів у професійній діяльності (Г.Г. Аракелов, Б.В. Дика, Г.М. Зараковський, Л.Г. Зейгарник, Е.М. Казин, В.Л. Маришук, В.І. Медведєв, Ю.Б. Некрасова, О.О. Прохоров, О.Я. Чебикін).

У наукових працях Г.А. Балла, Ф.Б. Березіна, В.А. Бодрова, А.И. Воложина, В.М. Писаренко, Ю.К. Суботіна та інших детально описано вплив психічної та психофізіологічної адаптації та зв'язок її з психічною саморегуляцією особистості.

Грунтовний аналіз появи конкретних психічних станів, емоцій та їх саморегуляцію можна знайти в працях К. П. Ізарда, Є.П. Ільїна, Н.Д. Левітова, В.Л. Маришука, Н.І. Наєнко, Т.А. Немчина, А.М. Прихожан, Є.Р. Хабірова, Х.В. Хекхаузена.

Особливості застосування особистістю успішних форм регуляції власних психічних станів з метою забезпечення ефективних форм міжособистісної взаємодії подано в наукових працях В.Л. Маришука, Л.Є. Паніна, А.О. Прохорова, О.Я. Чебикіна.

Необхідність застосування саморегуляції в професійній педагогічній діяльності щодо подолання негативних емоційних станів досліджено в численних працях вітчизняних науковців, серед яких Г.С. Беляєв, В.А. Іванченко, В.І. Ільїн, О.Я. Чебикін [2; 3; 5; 6; 11].

Виходячи з аналізу наукових праць вітчизняних психологів, можна стверджувати, що психологічні основи саморегулювання включають у себе управління як пізнавальними процесами, так і особистістю: поведінкою, емоціями і діями [3].

Тому саморегуляція психічних станів науково-педагогічного працівника включає в себе комплекс заходів, що стосу-

ються корекційних впливів як на діяльність загалом, так і на особистість.

Проте в науково-психологічній літературі відсутній детальний аналіз особливостей психічної саморегуляції у науково-педагогічних працівників, а також недостатньо вивченим залишаються умови застосування ними конкретних засобів психічної саморегуляції в ситуаціях, пов'язаних із емоційною напруженістю, стресами, конфліктами під час проведення ними навчальних занять.

Тому **метою** цієї статті є визначення ефективних засобів психічної саморегуляції науково-педагогічними працівниками своїх психічних станів.

Для досягнення мети необхідно розв'язати наступні завдання:

- 1) уточнити особливості психічних станів, що виникають у науково-педагогічного працівника;
- 2) висвітлити процес усвідомлення науково-педагогічним працівником свого психічного стану;
- 3) обґрунтувати засоби психічної саморегуляції науково-педагогічними працівниками власних інтелектуальних, емоційних та вольових станів.

Емоційні стани, що їх переживає науково-педагогічний працівник у ході професійно-педагогічної діяльності, є «маркерами» його успішності-неуспішності і дають змогу зрозуміти, що відбувається з ним. Тому, виходячи зі знань про власні емоційні стани, доцільно впроваджувати заходи щодо корекції професійної діяльності й усунення її деструктивних проявів.

Необхідність психічної саморегуляції виникає в стані напруженої діяльності, коли зростає психічне напруження, обумовлене наявністю значущої цілі або підвищеними вимогами до працівника. Також воно може визначатися високою мотивацією досягнення успіху або високою ціною помилки.

Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів.

Людина не автоматично налаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Володіючи свідомістю, особистість відповідає за наслідки здійсненого вибору і вчинків.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції людини свідчить про її залежність від особливостей нервової діяльності, особистісних якостей, а також її звичок щодо організації своїх дій, сформованих у процесі виховання.

Науково-педагогічний працівник як особистість та самодіюча система може здійснювати:

- контроль за діяльністю за допомогою порівняння запланованої програми та виконаних дій;
- узгодження спонукань, переналаштування психічної активності, координацію дій;
- санкціонування – виклик або затримання процесів (дій, вчинків);
- посилення або послаблення активності (прискорення чи уповільнення психічної діяльності) [3, с. 860].

Необхідність саморегуляції у педагогічних працівників виникає в таких випадках:

1. Педагог стикається з важкою, новою і незвичною проблемою.
2. Проблема не має однозначного розв'язання, переважно існує кілька варіантів, серед яких складно вибрати оптимальний.
3. Педагог перебуває в ситуації підвищеного емоційного і фізичного напруження, що спонукає його до імпульсивних дій.
4. Рішення про те, як діяти педагогові, треба приймати не роздумуючи, в умовах дефіциту часу.
5. Дії педагога оцінюються іншими.

Як зазначає Д. М. Трунов, психічні стани, навіть якщо вони негативні, є друзями професіонала, оскільки дають можливість зрозуміти, що насправді відбувається. Сприйняття цих си-

гналів як ворожих означає наявну можливість глибше пізнати себе у своїй діяльності [4, с. 30].

За Ф. Коппом, вміння вдало керувати своїми психічними станами соціально придатними способами становить емоційну регуляцію [4, с. 15]. Важливим є пошук адекватного емоційного реагування в стані страху, тривоги, гніву і навіть радості.

Саморегуляція передбачає стан, коли науково-педагогічний працівник приймає й інтерналізує взаємопов'язану множину норм поведінки, таких як повага до іншої особистості, дотримання меж її «приватності» при відсутності обмеження свободи її дій. Одним з показників зростання саморегуляції в поведінці є здатність *більш прийнятно і менш емоційно* заявляти про свої потреби.

Основним аспектом психічної саморегуляції науково-педагогічного працівника є управління такими психічними явищами, як сприймання, увага, уява, пам'ять, мислення, мовлення.

Особливість саморегуляції сприймання передбачає чітку постановку завдання сприймання – побудову образу, чітку позицію щодо об'єкта і мети спостереження в умовах професійно-педагогічної діяльності.

Саморегуляція уваги базується на тому, що мимовільна і довільна увага різною мірою піддаються саморегуляції. Керувати довільною увагою можна тільки опосередковано шляхом регуляції психофізичних станів організму. Тому у випадку регуляції цього виду уваги доцільно застосовувати аутотренінг. Довільною увагою можна керувати за допомогою слів і стимулів, оскільки вербальна саморегуляція завжди базується на інтересі.

Саморегуляція таких процесів пам'яті, як відтворення, збереження та забування, забезпечує успішне оперування інформацією та її застосування в діяльності.

Серед трьох основних процесів пам'яті саморегуляція застосовується у випадку відтворення і запам'ятовування інформації, а от процесом її збереження керувати складніше. Вона

ґрунтується на різних способах уявлення, асоціювання, що об'єднується в єдине ціле мисленнєвою обробкою матеріалу.

Щодо саморегуляції уяви та мислення, то насамперед ця саморегуляція спрямована на логіку побудови та виконання мисленнєвих завдань щодо керування створенням образів уяви.

В процесі саморегуляції мислення його процеси можна робити набагато продуктивнішими. До основних прийомів саморегуляції мислення можна віднести:

- ретельний аналіз умов розв'язуваної задачі;
- співвідношення бажаного результату із заданими умовами і метою для отримання результату;
- постійне тренування мислення;
- вироблення певної дисципліни мислення, що передбачає послідовний пошук і достатню обробку різних альтернативних варіантів розв'язання;
- систематичне записування ідей та прийнятих рішень.

Мовлення вимагає чіткої регуляції з боку особистості, зокрема контролю за чіткістю, логікою та правильністю побудови висловлювань.

Щодо особливостей емоційно-вольової саморегуляції науково-педагогічного працівника, то, на думку О. Я. Чебикіна, емоційна саморегуляція включає в себе керування станом м'язової системи організму, активне вольове зусилля у прийнятті рішень в емоціогенних ситуаціях, а вольова саморегуляція забезпечує спрямованість і енергійність внутрішніх дій людини [11].

Для оптимізації психічних станів науково-педагогічних працівників доцільно застосовувати різноманітні методи, серед яких можна виділити гімнастику, самомасаж, нервово-м'язову релаксацію, аутотренінг, дихальну гімнастику як найефективніші. Також суттєві місце і регуляції психічних станів особистості посідає медитація, ароматерапія, арттерапія, кольоротерапія, музикотерапія, бібліотерапія.

Великої популярності набуло застосування аутогенних вправ з метою зниження рівня емоційної напруженості. Аутогенінг являє собою систему регуляції психічних і фізичних станів. Він ґрунтується на свідомому використанні різних засобів для психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою її релаксації і активізації. Аутогенінг відіграє велику роль у тих видах діяльності, що супроводжуються значним рівнем емоційної напруженості, в тому числі й педагогічній діяльності. Використання прийомів аутогенінгу позитивно впливає на настрій педагога, його працездатність та стан здоров'я, дає можливість раціонально розподіляти й економно використовувати свої сили в повсякденному житті.

Аутогенінг передбачає свідоме використання людиною різноманітних засобів та прийомів, що впливають на зміну тонуусу скелетних м'язів і м'язів внутрішніх органів. Важливу роль у цьому відіграють словесне самонавіювання, уявлення і чуттєві образи.

Здатність оперувати чуттєвими образами виробляється шляхом виконання спеціальних вправ, що забезпечують переключення уваги із зовнішнього світу на внутрішній, а далі на відчуття і чуттєві образи.

Дієвим методом психічної саморегуляції є методика психофізичної гімнастики, розроблена А.Л. Гройсманом на основі хатха йоги.

В неї входить наступний комплекс вправ:

- «змія» (30 секунд в кожную сторону) – фіксація уваги на шийній артерії, що підвищує кровопостачання головного мозку і покращує працездатність. Суть полягає в тому, щоб припідняти голову, і залишаючись на ліктях, повернути її наліво, потім направо, дивлячись при цьому на п'ятку протилежної ноги. Потім повністю припіднятися на руках, прогнутися в шийній частині хребта;

- «риба» (30 секунд) – вправа, що є профілактикою нервово-психічного напруження, стресів, покращує гнучкість хреб-

та. Процедура полягає в тому, щоб сісти на коліна і прогнутися назад в доступному діапазоні, страхуючи себе руками, намагаючись поступово досягти потилицею підлоги;

- «стріла» (1 хвилина) – активізація тонусу всього організму. Особливість проведення цієї вправи полягає в тому, щоб лягти на живіт, захопивши ноги руками, прогнутися в шийній і поперековій частині хребта і коливатися;

- «лев» (1 хвилина) – профілактика простудних захворювань, оскільки акцент ставиться на носоглотці. Для виконання цієї вправи потрібно сісти на коліна, висунути язик якомога більше і сидіти з відкритими пальцями руки;

- «кішка» (30 секунд в кожную сторону) – релаксація і тонус всього організму, масаж внутрішніх органів; покращується функція тазових, статевих органів, гнучкість хребта. Під час виконання цієї вправи потрібно стати на коліна, походити колом спочатку в один, а потім в інший бік [11, с. 29].

Достатньо популярним та ефективним способом, що забезпечує зняття емоційного напруження, фізичної й розумової втоми, є медитація.

Це система психічної саморегуляції, що впливає не тільки на оздоровлення і покращення психоемоційного стану, а й забезпечує підвищення творчого потенціалу.

Активні форми медитації пов'язані з ритмічними рухами. Змістова медитація спрямовується на заглиблення в об'єкт або думку, але при цьому ніяка інша думка не може проникнути у свідомість. Під час медитації основним завданням для людини є повне розслаблення і зосередження на внутрішніх думках і відчуття.

Існує суттєва відмінність між відкритою і закритою медитацією. При відкритій медитації людина може прислуховуватися до звуків навколо чи бачити найменші деталі об'єкта. Закрита медитація відбувається із заплющеними очима, і людина, відповідно, не сприймає жодних зайвих звуків, предметів, відчуттів.



Медитація не тільки зміцнює внутрішню психологічну структуру особистості, формує оптимістичне світовідчуття і світосприймання, а й забезпечує зменшення рівня стресу, позбавляє людину внутрішньої тривоги, вселяє людині внутрішній спокій і задоволення життям, нормалізує діяльність серцево-судинної системи, позбавляє безсоння, знижує потребу в психоемоційних стимуляторах типу алкоголю і тютюну.

Медитація – це стан розслабленої сконцентрованості, в якому присутнє відсторонене спостереження за тим, що відбувається. Основні види медитацій, що найчастіше використовуються, – це медитація на свічку, янтра-медитація і медитативне сприймання мистецтва.

Медитація на свічку пов'язана із концентрацією уваги на полум'ї свічки, що допомагає швидкому психічному заспокоєнню і введенню себе в стан зміненої свідомості.

В янтра-медитації застосовують спеціальні геометричні малюнки (янтри), що символічно передають зв'язок людини зі Всесвітом.

В мантра-медитації застосовують звукові стимулятори (мантри), коли зв'язки людини здійснюються через проспівування мантр, і ніякі інші думки не потрапляють до свідомості людини.

Під час медитативного сприймання мистецтва людина сповна отримує всі переживання і відчуття, занурюючись у світ образів, створений мистецтвом. Це один із найефективніших шляхів особистісного вдосконалення, який, однак, потребує свідомої сформованості налаштування людини на сприймання того чи іншого твору мистецтва (музики, живопису, скульптури).

Вагому роль в регуляції емоційних станів відіграє арт-терапія, зокрема такі її напрямки, як малюнкова терапія, музикотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, кінотерапія, лялькотерапія.

Музикотерапія забезпечує позитивний ефект при емоційних розладах, страхах, відхиленнях у поведінці. Зазвичай засто-

совують такі музичні інструменти, як барабан, дзвіночки, а найдієвішим вважається орган. Фізіологічні дослідження підтверджують вплив музики на пульс, дихання, тиск людини.

Стосовно бібліотерапії, вона спрямована на мінімізацію негативних емоцій, наслідків депресії, стимулює до дії, пошуку в собі сил для подолання проблем. Серед рекомендованих письменників можна назвати Л. Толстого, Ф. Достоєвського, В. Шекспіра, Р. Кіплінга, Ч. Діккенса, В. Гюго, А. Дюма, Е. Золя, О. Бальзака, а також релігійну літературу та ін.

Щодо застосування кольорів, то вони можуть як «ліквати», так і шкодити емоційному налаштуванню науково-педагогічного працівника.

Протипоказаннями для застосування нижченаведених кольорів є:

- червоного – гіпертонія, підвищена збудливість, агресивність, злість;
- синього – гіпотонія, депресія, почуття страху;
- фіолетового – депресія, стан пригніченості;
- жовтого – підвищена збудливість;
- зеленого – протипоказань нема.

В ароматерапії важливим є вплив на емоційний стан з метою попередження перевтоми, депресій, дратівливості. Ефірні масла здебільшого впливають на емоції людини. Наприклад, аромат апельсина стабілізує впевненість у собі, підвищує оптимізм. М'ята мінімізує відчуття тривожності, напруження, а троянда перетворює енергію злосливості, розчарування в енергію самовдосконалення, допомагає правильно оцінювати проблеми, відновлювати сили після складного емоційного удару, вселяє оптимізм.

Таким чином, саморегуляція особистості може відбуватися як засобами арттерапії, аутотренінгу, нейролінгвістичного програмування, так і сучасними досконалими техніками медитативного впливу з метою забезпечення цілісності та гармо-

нійності «Я». Доцільно звернути увагу на застосування ароматерапії, музикотерапії, кольоротерапії та медитативного впливу мистецтва.

Ефективна саморегуляція мислення, уваги та уваги відбувається засобом використання медитативних технік у професійно-педагогічній діяльності науково-педагогічного працівника, оскільки забезпечує логічність, послідовність, зосередженість мисленнєвих дій та прийняття рішень.

З метою саморегуляції емоційних станів науково-педагогічного працівника найдієвішим є застосування арттерапії, музикотерапії та окремих видів медитації. Застосування елементів аутогенного тренування є одним із найефективніших засобів саморегуляції, оскільки допомагає відновити емоційний тонус науково-педагогічного працівника та сприяє позитивному налаштуванню щодо реагування на проблемні ситуації. Проте перед вибором кожного із вищезгаданих засобів психічної саморегуляції слід визначити їхню конструктивну дію в окремих педагогічних ситуаціях, що пов'язані з психічною напруженістю.

Подальшого дослідження потребують питання використання тілесної терапії для саморегуляції психічних станів особистості, також психологічні умови застосування того чи іншого психологічного засобу саморегуляції у залежності від віку і педагогічного стажу науково-педагогічного працівника.

---

1. Афанасьев П.А. Школа йоги: восточные методы психофизиологического самосовершенствования / П.А. Афанасьев. – Минск: Польшья, 2003. – 120 с.

2. Беляев Г.С. Психогигиеническая саморегуляция / Г.С. Беляев. – Л.: Медицина, 2004. – 96 с.

3. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. – Львів: Край, 2006. – 756 с.

4. Емоційний розвиток дитини / упоряд. С. Максименко, О. Главник. – К.: Мікрос-МВС, 2003. – 112 с.

5. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости / В.А. Иванченко. – М.: Знание, 2000. – 80 с.
6. Ильин В. Эмоции и чувства / В. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 789 с.
7. Кэлдер П. Древняя практика тибетских лам / под ред. П. Кэлдер. – К.: София, 2003. – 190 с.
8. Немов Р.С. Психология. Кн.1 / Р.С. Немов. – М.: Просвещение; Владос, 2004. – 576 с.
9. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции: учебное пособие / Л.Е. Прокофьев. – СПб.: Лань, 2003. – 167 с.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – М., 1990. – 79 с.
11. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебной деятельности / А.Я. Чебыкин. – Одесса, 1996. – 187 с.



**Калька Н.М. Современные средства психической саморегуляции у научно-педагогических работников**

**Аннотация.** *В статье обоснованы способы психической саморегуляции у научно-педагогических работников. Особенное внимание автор посвящает психической саморегуляции средствами арттерапии, аутогенной тренировки и медитации.*

**Ключевые слова:** *регуляция, саморегуляция, психические состояния, адаптация, тревога, фрустрация, стресс.*



**Kalka N. The modern methods of psychical self-regulation in pedagogical workers.**

*The means of the psychical self-regulation of the scientific and pedagogical personnel are grounded. Special attention is paid to the psychical self-regulation by means of art-therapy, autogenic training and meditation.*

**Key words:** *regulation, self-regulation, psychological states, adaptation, anxiety, fear, frustration, stress, autotraining.*

