

**Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут психології та педагогіки
Кафедра вікової та педагогічної психології
Кафедра загальної психології та психодіагностики**

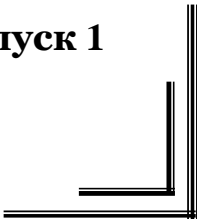


**Актуальні питання
психологічної
науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 1

Рівне - 2008



Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих науковців „Психічне здоров'я особистості” (4-5 квітня 2008 р., м. Рівне). – Випуск 1. – Рівне: РДГУ, 2008. – 134 с.

Головний редактор:

Ямницький В.М. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ.

Редакційна колегія:

Павелків Р.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, директор Інституту психології та педагогіки РДГУ;

Воробйов А.М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Литвиненко С.А. – доктор педагогічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ;

Безлюдна В.І. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ;

Главінська О.Д. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Корчакова Н.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ;

Павелків В.Р. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Рудь Г.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Романюк В.Л. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Созонюк О.С. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ.

Друкується за рішенням науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4 від 27 березня 2008 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

Зміст

Вступ.....	6
<i>Авдимірець Ірина.</i> Стратегії формування і розвитку вольових дій у навчальній діяльності студентів-психологів	8
<i>Артемова Ольга.</i> Саморегуляція в роботі вчителя початкових класів, її значення для збереження психічного здоров'я	12
<i>Бердник Ганна.</i> Професійне становлення майбутнього практичного психолога в процесі навчання у ВНЗ як форма гармонійного розвитку його особистості	18
<i>Боровинська Ірина.</i> Розвиток стресостійкості у працівників як засіб збереження їх психічного здоров'я.....	20
<i>Візнюк Інесса.</i> Особистісна стійкість як засіб збереження психосоматичного здоров'я людини.....	23
<i>Волинець Маргарита.</i> Психологічні аспекти становлення особистості підлітка в умовах депривації дитячо-батьківських стосунків	26
<i>Галабурда Лідія.</i> Психологічний аналіз ціннісних орієнтацій підлітків	28
<i>Гончарова Наталія.</i> Проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти.....	31
<i>Грибенко Наталія.</i> Проблема збереження психічного здоров'я молоді.....	35
<i>Демчук Олена.</i> Формування компетентності здоров'я збереження майбутніх практичних психологів.....	37
<i>Демянюк Олена.</i> Вплив соматичних захворювань на психічне здоров'я людини	39
<i>Клименко Алла.</i> Групова взаємодія як чинник впливу на психічне здоров'я особистості.....	42
<i>Князь Юля.</i> Проблеми внутрішньої картини здоров'я особистості.	45
<i>Козачук Любов.</i> Діагностика цінностей молодших школярів	51
<i>Козачук Олена.</i> Поняття гомогендерної сексуальної орієнтації, основні причини її формування та особливості корекції.....	53

Актуальні питання психологічної науки

Кравець Вікторія. Вплив батьківського ставлення на прояв тривожності підлітків.....	55
Кулаков Руслан. Психологічні аспекти професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці.....	58
Лесюк Оксана. Ставлення до власного здоров'я в підлітковому віці..	62
Лисяк Оксана. Внутрішні конфлікти та їх вплив на психічне здоров'я особистості в юнацькому віці.....	65
Музичук Назар. Втрата сенсу життя в осіб, що утримуються в пенітенціарних закладах та методи корекції.....	67
Мурга Тетяна. Діагностика самореалізації особистості у професійній сфері, як показника психічного здоров'я людини.....	70
Нікітін Валерій. Захисні механізми у психологічній феноменології при цукровому діабеті.....	72
Ніколайчук Інна. Тренінг розуміння поезії як процедура психологічної підтримки студента-філолога.....	75
Овчаренко Ольга. Попередження виникнення синдрому психічного вигорання як основа збереження психічного здоров'я особистості.....	78
Остапович Ірина. Взаємозв'язок ефективного копінгу та особистісних характеристик.....	80
Осьмак Любов, Онофрійчук Надія. Психологічний аналіз схильності до девіантної поведінки у старшому підлітковому віці.....	83
Осьмак Любов, Царук Ольга. Психологічний аналіз емпатійних здібностей медичних працівників.....	86
Павлюк Світлана. Вплив особистісних якостей медичних працівників на психічне здоров'я клієнтів.....	88
Петренчук Ірина. Гендерні особливості соціальних здібностей.....	91
Плаксенкова Ірина. Духовний розвиток особистості як фактор психічного здоров'я.....	92
Потапова Ірина. Динаміка часових і позачасових переживань як чинник психологічного здоров'я особистості.....	95
Прокопчук Інна. Психологічний аналіз внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці.....	97
Репецька Тетяна. Вплив сім'ї на психічне здоров'я дитини.....	100

<i>Романюк Людмила.</i> Проблеми психічного здоров'я у середній школі	102
<i>Савенко Діана.</i> Перше враження та його взаємозв'язок із засобами невербальної комунікації	104
<i>Сидорчук Євгенія.</i> Формування психологічної готовності до управлінської діяльності у процесі вузівського навчання	107
<i>Уліцька Галина.</i> Системність у визначенні рівнів прояву позитивного мислення юні.....	110
<i>Харченко Світлана.</i> Адаптація студентів першокурсників у ВНЗ як умова збереження їх психічного здоров'я	113
<i>Хорко Ольга.</i> Соціально-психологічні детермінанти явища деіндивідуалізації особистості.....	116
<i>Юрченко Ірина.</i> Психологічна характеристика функціонально неповної сім'ї	119
<i>Юрчук Олексій.</i> Самостійна рухова діяльність та її вплив на психічний розвиток дітей дошкільного віку	124
<i>Вронська Вікторія.</i> Формування психологічної складової компетентності медичних сестер дошкільних навчальних закладів.....	127

- б. Цибульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: Курс лекцій. Навч. посібник. – К.: Наукова думка, 2000. – 189с.

УДК 159.91:613.86

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ, ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я**

Ольга Артемова, кандидат психологічних наук
Рівненський державний гуманітарний університет

Поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття, свідомість. Психічне здоров'я можна визначити як комфортність особистості у соціумі. Психічне здоров'я людини пов'язане з її стійкістю щодо стресу та здатністю йому протидіяти. Ступені психічного здоров'я лежать в таких сферах як відношення до себе, відношення до інших, відношення до потреб життя. Здорова особистість контролює своє життя, усвідомлено виконує свої соціальні ролі, здатна протистояти всяким негараздам.

Психічне здоров'я учнів та педагога охоплює крім цього такі характеристики, як здатність сприймати і аналізувати інформацію, здатність до організації навчальної діяльності та самоорганізації з урахуванням норм навантаження та власного психічного стану.

Ознаками психічного здоров'я учня є: адаптованість дитини до умов шкільного навчання, полінезалежність, прийняття в групі, низька тривожність, відсутність вираженої акцентуації, емоційна стабільність, здатність сприймати інформацію. Існують внутрішні і зовнішні чинники психічного здоров'я. Внутрішні чинники є самодетерміновані, вплив на них може бути лише опосередкований. Зовнішні чинники психічного здоров'я учня напряму залежать від дотримання психологічних норм організації навчання.

Психічне здоров'я педагога - запорука психологічного комфорту дитини.

Збереження психічного здоров'я учня та вчителя є безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього необхідний набір технік чи прийомів, які дозволяють володіти собою в критичних ситуаціях, вміння звільнитися від негативних емоцій. Одним із шляхів збереження психічного здоров'я є **саморегуляція** - свідоме управління

психічними процесами, це один з шляхів самовдосконалення, розкриття можливостей індивідуальних резервів організму. Саморегуляція - пріоритетний механізм регулятивної функції психіки, є практичне вираження самосвідомості й самооцінки. Саморегуляція - це латентний (неявний) механізм регуляції людської поведінки й діяльності, він відкрито не існує у культурних стереотипах, але проявляється в екзистенціальному досвіді особистості. Найчастіше люди вишукують засоби саморегуляції тоді, коли психічне здоров'я перейшло в категорію психічного нездоров'я. Причиною тому - нерелексивне, некритичне відношення повсякденної свідомості до інформаційного потоку, до маніпуляцій. Але з розвитком духовності людини оцінка вчинків через суспільну думку змінюється: вона стає усе більше тонкою, неявною, нюансованою. Збагачення духовного досвіду особистості педагога розширює потенціал його психічного здоров'я. Але соціальне середовище, яке знаходиться поза межами впливу, може провокувати ситуації, які посилюють напругу. Психічна перенапруга при психічній пасивності, хронічні розумові перенавантаження викликають розлади психічного здоров'я. Якщо тривалість і сила психічних подразників виходить за рівень нормальних, то саморегуляція діяльності організму може бути порушена на біохімічному, фізичному, психічному рівні і в подальшому потребуватиме тривалого профілактичного впливу.

Актуальність зазначеної проблеми в тому, що дитячі неврози, які існують, надають шкоди психічному здоров'ю особистості. Сьогодні заострило це питання. Основними причинами невротизації учнів початкової школи є період адаптації, порушення взаємостосунків з ровесниками, відповідь перед класом, низький бал тощо. У дитини, яка відчуває перші невдачі, виникає страх школи, страх дошки тощо.

Для запобігання невротизації учнів необхідне глибоке знання психофізіологічних особливостей кожного вікового періоду, індивідуальних умов розвитку кожної дитини.

Найважливішим показником здоров'я дитини є її фізичне та психологічне благополуччя. Встановлено, що при інтенсифікації навчального процесу, збільшенні навантаження в першому класі спостерігається виразний рівень порушення психічного здоров'я. Турбота про психічне здоров'я є важливою складовою взаємодії дорослого та дитини. Молодші школярі більш стримані у виявленні своїх переживань, виникають соціальні форми поведінки: уміня домовлятися, поступатися, погоджувати свої інтереси з іншими, справедливо ставитися до успіхів та невдач. Поведінка втрачає свою

Актуальні питання психологічної науки

імпульсивність, виникає здатність її регулювати, стримувати свої переживання, а іноді ховати. Поведінка стає довільною. З формуванням колективної діяльності, утворюються нові соціальні зв'язки. Змінюються акценти і співвідношення внутрішніх сил, намагань та бажань. Дитина пристосовується до більш високих рівнів розвитку емоційної сфери. Гармонія – головна ознака здоров'я. Хороший педагог в першу чергу повинен бути хорошим психологом, шукати і знаходити ці методи гармонізації особистості.

Існують індивідуальні і групові методи саморегуляції. Індивідуальні вимагають практики або спостережень фахівця, а людина робить вправи в потрібний і зручний для неї час. Групові – інтенсивні, дають ефективне навчання, знімають комплекс неповноцінності, синдром вигорання. Зупинимося детальніше на цих проблемах.

Вчителям дійсно часто присутні стреси, емоційні розлади, перевтома, криза, «вже більше не можу» тощо. Це симптоми психоемоційного виснаження. Вимірємо і оцінимо ризик вигорання для себе. Потрібно дати відповіді «так» чи «ні» на десять питань.

1. Чи спите менше 7 годин?
2. Чи часто у Вас виникає відчуття, що як би Ви багато не робили, все ж не встигнете зробити всього того, що потрібно?
3. Чи лякає Вас наближення свят, днів народжень, що Вам доведеться витратити всі сили на підготовку?
4. Чи часто Ви робите декілька робіт?
5. Чи часто Ви забуваєте речі, гаманець, час зустрічі, коли кудись поспішаєте?
6. Чи часто-густо Ви змушуєте себе щось з'їсти, перекусити, щоб мати сили працювати?
7. Чи в стані емоційного розладу Ви намагаєтесь заспокоїти себе за допомогою цигарки, таблетки чи ковтка вина?
8. Чи спадає Вам на думку, що Ви загубили смак життя?
9. Чи Вам все важче приймати рішення?
10. Чи з'являється у Вашому інтимному житті все більше і більше негативних моментів?

Якщо Ви відповіли «так» більше шести разів, то Ви вже перетнули межу кризи, стали на шлях, який веде до вигорання. Для вчителів, як правило, визначаються три чинники, які відіграють суттєву роль в «емоційному згорянні» учителя початкових класів: особистісний, рольовий і організаційний. З розвитком «згорання» пов'язана значущість роботи. Якщо робота оцінюється як незначуща у власних очах, то синдром розвивається швидше (ось чому важливо

вчителів початкових класів усвідомлювати важливість і вирішальність власного місця у процесі становлення особистості учня). На емоційний стан учителів впливають як організаційний клімат у колективі, так і ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, усіяко підтримує, чітко розподіляє обов'язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера.

Зокрема, М.Джехода виділяє шість аспектів психічного здоров'я:

- позитивне ставлення до себе;
- оптимальний розвиток, ріст і самоактуалізація особистості;
- психічна інтеграція;
- особиста автономія;
- реалістичне сприйняття оточення;
- уміння адекватно впливати на оточення.

Якщо бажаєте дати дітям задоволення, радість, щастя, будьте справедливими до них, виробіть у собі чуйність до їхніх прагнень, переживань. Виявляйте повагу до малої людської істоти, уникайте вчинків, які матимуть натяк на неправду і насильство. Жоден учитель не може забувати, що він навчає і виховує. Метод його навчання має відповідати інтелектові і етиці дитини. Основні труднощі в діяльності вчителя - емоційне напруження та страхи, що досить часто викликають стан стресу. Оскільки вчителі початкових класів мають вплив на своїх учнів, то їхній стрес може викликати аналогічний стан у молодших школярів, блокуючи розвиток їхнього таланту.

Основна психологічна проблема в діяльності вчителя – це постійний стан напруження, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії. Психологічні дослідження засвідчили, що стан готовності містить кілька компонентів: інтелектуальний, емоційний, мотиваційний, вольовий. Учителю потрібно кілька разів упродовж дня формувати в себе стан готовності, приводячи в гармонію всі її компоненти. Усе в своїй роботі варто продумувати заздалегідь.

Насамперед учіться планувати. Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів уроків часто веде до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, поки не закінчите.

Визнайте і приймайте обмеження. Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи

Актуальні питання психологічної науки

невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

Розважайтесь. Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

Будьте позитивною особистістю. Не критикуйте інших. Учність хвалити інших за ті речі, які вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

Учність терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

Уникайте нездорової конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

Регулярно робіть фізичні вправи. Перевіртеся в лікаря до того, як займатися за якою-небудь системою. Краще виконувати ту програму, що приносить вам задоволення.

Розповідайте про свої неприємності. Знайдіть друга чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

Учність безмедикаментозного методу розслаблення. Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.

Педагогічна свідомість багато в чому заповнена міфами, ілюзіями, стереотипами, що, з одного боку, дають змогу педагогові з мінімальними витратами оперативно вирішувати складні проблеми, що виникають у його діяльності, а з іншого боку - призводять до виникнення таких станів, як "емоційне згоряння", психоенергетичне виснаження.

Вигоряння близьке до значення фізичного стресу.

Наведемо приклад мислительного прийому, що дозволяє відновити психоемоційний стан.

Метод аналізу стресу.

- Спробуйте визначити, що Вас турбує (конкретно, в 2-3 словах)?

- Які думки виникли у Вас після аналізу, запишіть їх.

- Щоб Ви зробили, якби знаходилися в ідеальних умовах вирішення ситуації?

- Що Вам заважає відноситися до ситуації адекватно, не реагувати на неї так, як Ви реагуєте тепер?

- Подумайте, чи не створені труднощі Вами самими?

- Поговоріть з близькою людиною на цю тему або з психологом.

- Оцініть всі альтернативи, відкиньте всі неможливі.

- Проаналізуйте всі можливі рішення. Які відчуття Ви пережили, якби вчинили по-іншому?

- Перепитайте себе, чи не забули Ви всіх нюансів, зробіть поправки.

- Радійте своєму успіху, не втрачайте віри при невдачах.

Для успішного входження школяра у навчальну діяльність необхідне цілеспрямоване формування одного із найголовніших показників динаміки розвитку особистості - здатність до довільної психічної саморегуляції та самоконтролю. Для розвитку вміння виявляти адекватні реакції на чужі емоції дитині потрібен досвід спільного переживання з партнером по спілкуванню своїх та його емоційних станів. Це можливо тільки під час групових занять із дітьми.

Вік від 7 до 10 років є дуже сприятливим для розвитку психічної довільності поведінки. Такий розвиток необхідно здійснювати через роботу із самосвідомістю дитини, тренування її психічних процесів. Крім того, у дитини слід розвивати конкретні контрольовані вміння, що у подальшому приведе до здатності регулювати всі галузі психічної діяльності в цілому. У дітей краще, ніж у дорослих, розвинена здатність вловлювати чужий емоційний стан, бо вони не надають такого значення словам, як дорослі, тому важливо не втратити цей сприятливий час для розвитку в дитини емпатії, доброти, милосердя, комунікабельності.

Список використаних джерел

1. Костюк В.Н. Психічний розвиток та навчально-виховний процес. – К., 1991.
2. Максименко С.Г. Психічне здоров'я школяра // Практична психологія та соціальна робота. - 2002. - № 2.
3. Маноха В.К. Психическое здоровье ребенка // Психологический журнал. – 1998. - № 4,5.