УДК 378.011.3-051:159-9

Л.О.Гапоненко, кандидат педагогічних наук, доцент

Криворізького державного педагогічного університету

м. Кривий Ріг

**НАРАТИВИ У РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВИХ ТРЕНІНГАХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З ПІДГОТОВКИ ДО ПСИХОГІГІЄНІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

*Постановка проблеми у загальному вигляді.* Рефлексія є фундаментальною основою інтелектуальної діяльності студента, основою професійного оволодіння психологічними знаннями та практиками психологічної допомоги. Функція рефлексії уможливлює розуміння багатства методологічних орієнтацій з пояснення розвитку здорової психіки та патологічної психіки. Завдяки рефлексивному мисленню студент набуває досвіду розпізнавати символічне сприйняття зовнішніх стимулів, їх відображення в думках, діях рольових позиціях. Рефлексивна свідомість дозволяє корегувати підвалини Ід, знаходити гармонію з Его та Супер-Его.

Складність психологічного наукового матеріалу полягає у відсутності будь-яких наочності. Тому звернення до власної проробки емоційно-когнітивної сфери є найкращим шляхом в підготовці майбутнього психолога. Тренінгові заняття є найпершими, найбільш відповідними методами і техніками розвитку у студента вмінь розпізнавати теоретичний матеріал при виконанні завдань з розпізнання структури рольової поведінки, спрямованості психічної енергії, рівня сформованого емоційного інтелекту. Студент навчається визначати причино-наслідкові зв’язки, які вплинули на стан психологічного та фізичного здоров’я, стилі відношення до себе та інших, визначення рольових позицій в навчальних ситуаціях.

Для покращення професійної підготовки студента до майбутньої роботи психолога, першокурсників залучають до рефлексивно-рольових тренінгів.

Методологічною основою тренінгів є досягнення американського психолога, літературознавця Ф.Джеймсона, який використовував наратив як особливий метод організації самопізнання власного емпіричного досвіду, довкілля. Тобто, студент оволодівав техніками людського досвіду за допомогою розповідної функції, вигадки. вони навчалися, що світ стає доступний людині лише у вигляді історій, розповідей та ті наслідки, які склали життєвий шлях.

У розробці тренінгових занять були використані багатства наративного матеріалу, представлені в філософії індійської і єгипетської йоги, буддизму, дзен-буддизму, суфізму й хасидизму, психодуховних практиках слов’ян, теософському напрямку, описані в роботах О.П.Блаватської, Р.Штайнера і М.Генделя, інтегральній йозі Шрі Ауробіндо, школах Г.Гурджієва, Лаоцзи, гуманістичній психології А.Маслоу, К.Роджерса, психосинтезі Р.Ассаджолі та ін. У тренінгах студент ознайомлювався з особливостями власного духовного переживання. які існують вже більше тисячолітньої практики. Це цілком відповідає сучасним напрямкам сучасної вітчизняної психології та зарубіжній психології, яка вже має певні традиції.

Виконання вправ з розпізнання чутливості власних психофізіологічних станів, механізмів адаптації в екстремальних умовах, сприяло для студентів професійно усвідомлювати власний ресурс організму. З метою розширення психологічної грамотності в тренінгах використовувалися відеофільми:

О. Кочергіна «Як вести себе в кризовій ситуації»;

С. Борзова «Організація роботи із сім’ями в кризовій ситуації»;

Т.Дьяченко «Як вибрати психолога в кризові ситуації» та «Які перші кроки психолога надати психологічну допомоги людині в кризовій ситуації»;

О. Сдержикова «Основи екстремальної психологічної допомоги».

Методологічною основою формування готовності студентів-психологів до оволодіння саморегуляцією виступають відомі принципи: релаксації, візуалізації, самонавіювання.

Принцип релаксації полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчути зв'язок свого організму та розумової діяльності. Релаксація, або розслаблення означає звільнення тіла і психіки від непотрібного напруження й тих моментів, які розслабляють, вона має на людину сприятливий психологічний і фізіологічний вплив. Це взаємно-зворотний процес: тіло розслабляється у міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється від того, як розслабляється і розряджається тіло.

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення у свідомість. Основним способом є малювання картин, або візуалізація образів у мозку людини. Цей процес називається створенням внутрішнього образу. Візуалізація виокремлює різні способи активізації направленої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Мозок людини однаково реагує як на образи об'єктивного світу, так і на створювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Принцип самонавіювання полягає в тому, що за його допомогою ми огортаємо наші внутрішні образи в слова, які неодноразово відгукуються у нашій свідомості. Ці слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються глибоко на емоційному рівні. Самонавіювання – це чітке твердження, що успіх можливий, виражене від першої особи у теперішньому часі. Слова, обернені до себе, підсилюють віру в те, що людина у змозі досягти своєї мети, і вказують напрям, у якому потрібно рухатися.

Крім того, брались до уваги виокремленні у психологічній науці [1,3,4,7,8 та ін.] основні напрями саморегуляції, які потрібно враховувати при проведенні тренінгу, а саме:

1. Вироблення гуманістичної позиції у ставленні до себе самого, коли виникає усвідомлення значення своєї особистості, свого «Я» і того, що кожна людина (незалежно від віку, професії, освіти) перебуває в постійному розвитку.
2. Придбання базових знань, уявлень про людські можливості загалом і свої можливості зокрема. Самі знання нейтральні, вони тільки тоді служать людині, коли включаються в систему її світоглядних уявлень, ціннісних орієнтацій.
3. Актуалізація особистісних ресурсів: «Що дано саме мені, що у мене сильніше, що слабше, які можливості я хочу в собі розкрити, що я в собі ще не знаю». Для виявлення цих ресурсів важливо допомогти студентам оволодіти способами самодослідження, які досить широко представлені у вітчизняній та зарубіжній літературі.
4. Розвиток здатності до рефлексії – постійного переосмислення свого і чужого, позитивного і негативного життєвого досвіду та вироблення механізму творіння власного життя, його сенсу.

Психологові важливо передавати набуті навички саморегуляції своїм клієнтам переважно в тому випадку, якщо він сам добре володіє ними і може бути взірцем для інших. Для набуття цих умінь потрібно почати роботу з розвитку саморегуляції, пам'ятаючи, що без глибинного усвідомлення особистістю необхідності змін, вироблення усвідомленої установки на таку роботу в середині себе, всі наші спроби не дадуть належного результату.

На сьогодні розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне та аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація та ін. Власні способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) укладаються переважно трьома глобальними способами, відміченими Ізардом: 1) за допомогою наших емоцій; 2) когнітивної регуляції; 3) моторної регуляції [3].

Перший спосібрегуляції – це свідомі зусилля, спрямовані на активізацію іншої емоції, протилежної тій, яку людина переживає і хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги та мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події та діяльність, що викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосібприпускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Разом з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції —

«прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення). При розробці цього способу Е.Джекобсон виходив з того, що багато емоцій супроводжуються напруженням скелетних м'язів. Відповідно до теорії Джемма-Ланге для зняття емоційної напруженості (тривоги, страху) він пропонує розслабляти м'язи. Цьому способу відповідають рекомендації зображати на обличчі усмішку у випадку негативних переживань і активізувати почуття гумору. Використання дихальних вправ, на думку В.Л.Маріщука, Р.Деметера, О.А.Черникової та інших психологів і фізіологів, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження.

Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи. Прийом індивідуально значущого самопереконання типу "Я найдосвідченіший", "Я все можу" тощо. Ці самопереконання потрібно обов'язково тренувати, постійно використовуючи їх як стимул у подоланні важких ситуацій, що виникають у щоденній практиці.

Використання образів. Особистості з художнім типом мислення допомагає прийом, заснований на «грі в кого-небудь». Уміння подумки уявити образ для наслідування, увійти в потрібну роль допомагає набути свій стиль поведінки і регулювати свій стан.

Способи відволікання. Бувають ситуації, коли до активних методів саморегуляції вдаватися важко. Тоді можна взяти книгу, яку перечитуєш багато разів і не втрачаєш до неї інтерес, послухати музику, переглянути улюблений фільм тощо.

Свідоме управління м'язовим тонусом. М'язовий тонус – один із показників емоційного стану.

Дихання як засіб саморегуляції. Як вже наголошувалося вище, дихання займає важливе місце в системі емоційно-вольової саморегуляції. Уміння правильно дихати є основою успіху в опануванні методами саморегуляції. Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм дихання. Заспокійливий ритм полягає в тому, що кожен видих робиться удвічі довшим за вдих.

Інший прийом – затримка дихання. У низці випадків для того, щоб зняти гостре нервове напруження, можна зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 с.

***Висновки.*** Проведення рефлексивно-рольових тренінгів дозволили студентам ознайомитися з різними програмами, які певною мірою спрямовані на підготовку особистості до саморегуляції, самоаналізу, свідомого регулювання планового життя в навчальному процесі. Студент набув професійної компетенції в рольових позиціях професійної поведінки в різноманітних кризових ситуаціях, які були обговорені в процесі тренінгових занять.

Рефлексивний аналіз рольових позицій розпочинався із саморегуляції в програванні рольових сюжетних картинках, сценаріїв із власного життя студента. Відзначимо, що важливим результатом ми вважаємо показник – це зміна егоцентричної любові до себе на гуманістично орієнтовану, на розуміння існування власного Я в соціальному оточенні, в розпізнанні мотивів учасників тренінгу та знаходити в собі якості, що допомагають зрозуміти думку, точку зору, поведінку іншого.

**Література**

1. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л.: Медицина. – 1977. – 160 с.
2. Дикая Л.Г. О роли психофизиологической саморегуляции в повышении психической устойчивости человека-оператора // Психологическая устойчивость профессиональной деятельности. – М., 1984. – С. 48-49.
3. Индивидуальные особенности саморегуляции и их личностная детерминация // Московская психологическая школа: История и современность / Под ред. В.В.Рубцова. – М.: ПИ РАО, МГППУ, 2004. – Т.1 Кн.1: Фундаментальные проблемы общей психологии. – С. 432-442.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
5. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. / Под ред. В.И. Моросановой. – М.: ПИ РАО, 2006. – 320 с.
6. Миславская Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
7. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. – № 6. – С. 5-17.
8. Ротенберг В. Образ Я. Психическая саморегуляция // Научно-популярный альманах. – 2006. – № 3. – С.31-44.
9. htt: // sobcik.newmail.ru.

Стаття опублікована у збірнику, С.18-25: Наративна психологія: теорія, емпірика, практика. Доповіді ключових спікерів І Всеукраїнської науково-практичної

конференції (29–30 листопада 2019 р., м. Кривий Ріг). – Кривий Ріг :

Вид. Р. А. Козлов, 2020. – 70 с. – URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/> xmlui/handle/123456789/3680

ISBN 978-617-7643-65-3