

Список використаної літератури:

1. Каппони, В., Новак, Т. (1995) Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь, СПб.: Питер, 186 с.
2. Снігур, Л. А. (2008) Проблема самоактуалізації особистості в умовах соціально-економічних змін / Наука і освіта, № 8–9, С. 107–111.
3. Шостром, Э. (2008) Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации, М. : Апрель-Пресс, 192 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ НИМИ ДИСЦИПЛІН «ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ З ПРАКТИКУМОМ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ» ТА «ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

УДК 159.9

Подкоритова Лариса Олександрівна,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Гаврилькевич В'ячеслав Костянтинівич,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент, кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет*

Актуальність дослідження. Проблема дослідження саморегуляції у психології є складною і багатомірною. Це пов'язано з тим, що саморегуляція є одним із провідних психічних процесів життєдіяльності людини. Адекватність та ефективність життєдіяльності забезпечується саме саморегуляцією.

Особливу актуальність мають дослідження саморегуляції у фахівців соціономічного профілю. Фахівці, які працюють з людьми, особливо педагоги і психологи, часто мають виступати як модель поведінки для інших. Відтак уміння регулювати свої психічні стани і процеси виступає для них у якості одного з провідних професійних умінь, яке доречно цілеспрямовано вдосконалювати у студентські роки.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.

Н. Трофименко, проаналізував психологічні дослідження саморегуляції і виокремив такі напрями її досліджень: окремі прояви саморегуляції у різних видах діяльності (О. Конопкін, Г. Нікіфоров, А. Осніцький, І. Трофімова та

ін.); проблема саморегуляції у дослідженнях рефлексії (І. Бех, В. Давидов, А. Зак, Б. Зейгарник, К. Поліванова та ін.); моральний вчинок як основа саморегуляції (І. Бех, М. Савчин, С. Рубінштейн, В. Татенко, В. Ядов, П. Якобсон та ін.); вольова регуляція особистості (Л. Виготський, А. Висоцький, В. Іванніков, В. Калін, В. Котирло, К. Левін, С. Рубінштейн, В. Селіванов і ін.) тощо. У цілому, саморегуляція визначається як інтегративна властивість особистості, яка об'єднує в собі вольові, мотиваційні, інтелектуальні, емоційні сфери особистості.

З метою подолання зневіри і душевного дискомфорту в ситуаціях неуспіху, студентам як майбутнім фахівцям допоміжних професій надзвичайно важливо вміти застосовувати на практиці прийоми саморегуляції.

Мета наукової публікації – оприлюднення досвіду вдосконалення навичок саморегуляції студентів-психологів під час вивчення ними дисциплін «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції» та «Психологія саморегуляції».

Виклад основного матеріалу дослідження. Здійснивши огляд наукової літератури, ми з'ясували, що у психології поняття «саморегуляція» має досить широкий спектр визначень. Це зумовлено різними теоретичними підходами дослідників і цілями їхніх досліджень.

Переважає більшість науковців розуміє «саморегуляцію» як здатність людини керувати собою на основі сприйняття та усвідомлення актів своєї поведінки і власних психічних процесів; здатність керувати власним психічним станом і поведінкою для того, щоб оптимальним чином діяти в складних ситуаціях. Ми погоджуємось із таким розумінням феномену саморегуляції і беручи до уваги етимологію слова «регуляція», у нашому дослідженні дотримуємось такого визначення: саморегуляція (від лат. *rēgula* – норма, критерій, правило, принцип, припис) – це внутрішня активність живого організму, що полягає у підпорядкуванні різноманітних власних внутрішніх явищ (процесів, станів, функцій, дій) певним правилам (нормам) для досягнення певної мети. Найважливішою метою для кожної живої природної системи є підтримання внутрішньої рівноваги (гомеостазу, гомеокінезу), що є основою внутрішньої злагодженості, внутрішнього порядку, оптимального функціонування організму, ефективної діяльності.

Свідома саморегуляція є однією з найважливіших професійних навичок майбутніх фахівців соціономічного профілю (психологів, педагогів, соціальних працівників). Вона передбачає вивчення, визначення і розвиток індивідуальних можливостей, усвідомлення своїх ресурсів щодо

саморегуляції психічних станів і поведінки для успішної професійної діяльності.

У 2018 році нами разом з Н. Латкіною було здійснено емпіричне дослідження рівня розвитку саморегуляції у студентів соціономічного профілю. Для цього були використані такі методики: «Дослідження вольової саморегуляції»; «Стиль саморегуляції поведінки», «Діагностика саморегуляції» (ДІАСАМ). Вибірку склали 68 студентів 1-го, 2-го, 3-го та 5-го курсів спеціальності «Психологія» (Подкоритова, Л. О., 2018). Дослідження показало, що у студентів переважають середні показники саморегуляції (51,3 %). При цьому виявлено досить значну кількість досліджуваних з її високим рівнем – 33,2 %. Низькі показники саморегуляції мають 15,5 % досліджуваних (Подкоритова, Л. О., 2018). Таким чином, розвивати саморегуляцію у майбутніх психологів доцільно.

Для розвитку навичок саморегуляції у студентів можна використовувати низку методів, прийомів і технік, а саме: аутогенне тренування, релаксація, самонавіювання, цілеспрямоване уявлення ситуацій, переключення уваги, м'язове розслаблення, дихальні вправи; розвиток навичок самоспостереження тощо.

Знайти студентів із цими та іншими методами саморегуляції можна під час навчання у такі способи:

1) спеціальні тренінги (наприклад, авторський начальний тренінг Л. О. Подкоритової «Прийоми психологічної самопомоги») (Подкоритова, Л. О. 2018);

2) окремі теми і розділи у контексті навчальних дисциплін, як наприклад, тема «Прийоми психологічної самопомоги» у дисципліні «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції» (доцент Л. О. Подкоритова);

3) відповідні навчальні курси, як до прикладу, «Психологія саморегуляції», що викладався на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету протягом 2011-2019 років (доцент В. К. Гаврилькевич).

Розглянемо коротко зміст навчання саморегуляції студентів під час викладання дисциплін «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції» та «Психологія саморегуляції».

Як зазначалось вище, у тематичний план дисципліни «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції» (доцент Л. О. Подкоритова) включено окрему тему «Прийоми психологічної самопомоги», під час якої студенти знайомляться з такими методами і прийомами самопомоги і саморегуляції як дихальні, м'язові,

температурні, вольові, раціональні, мнемонічні, прийоми емоційної розрядки та емоційно-стресові прийоми за М. Бурно (Подкоритова, Л. О., 2018). На практичних заняттях студенти опрацьовують деякі із вище перерахованих прийомів, що дає їм можливість визначити найбільш відповідні їхнім індивідуальним особливостям прийоми саморегуляції і самодопомоги.

Дисципліна «Психологія саморегуляції» (авторський курс доцента В. К. Гаврилькевича) включала лекції (18 год.) і лабораторні заняття (36 год.). Під час лекцій студенти вивчали: зміст поняття саморегуляції і понять, з ним споріднених, історію поглядів на саморегуляцію та основні підходи до саморегуляції; особливості психосоматичної, емоційної, ментальної, моральної саморегуляції, а також основи самовдосконалення як особливий вид діяльності людини, що полягає у регуляції особистісних властивостей людини.

На практичних заняттях студенти під керівництвом і супервізією викладача готували і проводили власні тренінги з саморегуляції. Така форма роботи давала студентам-психологам можливість як ознайомитись із різними методами і прийомами саморегуляції, так і оволодіти навичками навчати саморегуляції інших.

На початку вивчення дисципліни «Психологія саморегуляції» студенти проводили вихідне дослідження власних здатностей до саморегуляції емоцій, діяльності, поведінки за допомогою відповідних психодіагностичних методик, а в кінці вивчення дисципліни робили це дослідження повторно. Завдяк цьому вони мали можливість побачити наочні зміни в їхніх здатностях до саморегуляції як результат навчання.

Під час обговорення означених навчальних тем і курсів студенти зазначають, що їх знання і практичні навички із застосування різних прийомів саморегуляції розширились, крім того, вони стали краще розуміти, які прийоми саморегуляції їм підходять більше, а які – менше, чи не підходять взагалі.

Висновки. У публікації подано визначення поняття «саморегуляції», якого дотримуємось у наших наукових дослідженнях. Показано, що саморегуляція є важливою професійною навичкою для студентів соціономічної сфери. Результатів емпіричного дослідження проілюстровано, що рівень саморегуляції у студентів-психологів є переважно високим і середнім. Визначено основні способи навчання студентів саморегуляції під час навчання (спеціальні тренінги, окремі теми і розділи у контексті навчальних дисциплін, відповідні навчальні курси).

Розглянуто коротко зміст дисципліни «Психологія саморегуляції» і теми «Прийоми психологічної самодопомоги» з дисципліни «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції».

Перспективи подальших досліджень. Проведення емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення ефективності засвоєння теоретичних і практичних відомостей з дисциплін, спрямованих на навчання студентів саморегуляції.

Список використаної літератури:

1. Подкоритова Л. О. Емпіричне дослідження рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери / Л. О. Подкоритова, Н. В. Латкіна // Науковий вісник Херсонського державного університету : Збірник наукових праць. – Серія «Психологічні науки». – Вип. 5.– 2018. – С. 66–70.

2. Подкоритова Л. О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики : навчально-методичний посібник. – Видання друге, виправлене і доповнене – Хмельницький : Центр інноваційної психології та педагогіки Хмельницького національного університету, 2018. – 128 с.

3. Трофименко Н. Є. Саморегуляція поведінки особистості як один із компонентів самосвідомості / Н. Є. Трофименко. – [Електронний ресурс] Режим доступу:

http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Psihologia/22245.doc.htm

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

УДК 376.2: 159.922

Пучило Наталія Андріївна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Останнім часом в Україні помітна тенденція до зростання кількості дітей, які мають порушення розвитку різних сфер – рухової, інтелектуальної, психічної. Різноманітність захворювань вражає: захворювання, що супроводжується розладами рухових функцій, синдром Дауна, аутизм, розумова відсталість тощо. Зростання частоти народження дітей з порушеннями розвитку є нагальною соціальною проблемою, що набуває важливого значення під час демографічних змін.