

Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок саморегуляції у студентів / В. К. Гаврилькевич, Л. О. Подкоритова // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень : збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. – Київ : «Кафедра», 2021. – С. 143-147.

**Гаврилькевич В'ячеслав**

*канд. психол. наук, доцент*

*Хмельницький національний університет*

*м. Хмельницький (Україна)*

**Подкоритова Лариса**

*канд. психол. наук, доцент*

*Хмельницький національний університет*

*м. Хмельницький (Україна)*

## **ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТУДЕНТІВ**

Розвиток навичок саморегуляції є актуальною проблемою у фахівців екстремальних і соціономічних професій. Здатність впоратися зі стресом, витримати тривалі навантаження, врівноважити емоційні і фізичні стані – задачі, які можна вирішити за умови відповідної психологічної підготовки.

Оволодіння методами і прийомами саморегуляції доречно здійснювати під час навчання. При цьому найбільш ефективними є спеціально організовані заняття, які поєднують теоретичне та практичне навчання.

Розглянемо як приклад особливості навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції», яка викладалась на першому курсі у студентів-психологів Хмельницького національного університету (викладач і розробник курсу – кандидат психологічних наук, доцент В. Гаврилькевич) [2].

У процесі вивчення дисципліни студентам було проведено 8 лекцій за такими темами:

1) теоретико-методологічні основи саморегуляції:

– історія наукових досліджень психічної саморегуляції людини (1 лекція);

– методологічні принципи і підходи дослідження психічної саморегуляції людини (1 лекція);

2) психосоматична саморегуляція:

– психофізіологічні механізми психосоматичної саморегуляції (1 лекція);

– методи психосоматичної саморегуляції: прогресивна м'язова релаксація (за Едмундом Джекобсоном); свідоме самонавіювання (за Емілем Кусе); аутогенне тренування (за Йоганом Генріхом Шульцем); тренінг з біологічним зворотним зв'язком (1 лекція);

3) емоційна саморегуляція (1 лекція);

4) ментальна саморегуляція (1 лекція);

5) моральна саморегуляція (1 лекція);

6) основи самовдосконалення (1 лекція).

Лекції проводились один раз на два тижні. Кожна лекція тривала 80 хвилин. Так само один раз на два тижні студенти мали по два спарених лабораторних заняття, розділених п'ятнадцятихвилинною перервою. Кожне лабораторне заняття тривало 80 хвилин. Всього за семестр відбулось шістнадцять лабораторних занять. Під час практичних занять студенти під наглядом викладача проводили для своєї академічної групи підготовлені ними міні-тренінги, спрямовані на розвиток свідомої саморегуляції. Кожен такий міні-тренінг тривав приблизно 40 хвилин. Лише на перших двох спарених лабораторних заняттях студенти працювали під прямим керівництвом викладача, який розповідав їм про план і принципи вивчення дисципліни «Психологія саморегуляції», про навчальні завдання, які вони мають виконувати, пропонував виконати деякі вправи на психомоторну саморегуляцію, а також узгоджував зі студентами організаційні питання проведення лекційних і лабораторних занять, а також домашніх завдань.

Така організація лабораторних занять мала на меті надати студентам як майбутнім психологам-практикам:

1) можливість тренувати власні механізми свідомої саморегуляції,

2) отримати досвід тренерської діяльності, спрямованої на передачу власних знань і досвіду свідомої саморегуляції іншим людям.

Домашні завдання для студентів, які вони мали виконувати самостійно, передбачали:

- 1) вивчення теоретичного матеріалу за відповідними темами;
- 2) підготовку міні-тренінгів для групи, які потім проводились під час лабораторних занять;
- 3) ведення щоденника самоспостереження і саморегуляції, у якому студентам пропонувалось у довільній формі записувати власні щоденні спостереження за процесами і станами, що відбуваються в їхній психомоторній, емоційній, ментальній і моральній сферах протягом вивчення дисципліни «Психологія саморегуляція».

За семестр кожен студент із групи провів по одному тренінгу з його відповідним письмовим оформленням у вигляді плану-конспекту тренінгу, який мав бути написаним до практичного проведення тренінгу, та протоколу практичного проведення тренінгу з відображенням у ньому власних спостережень за собою і за групою під час тренінгової роботи, аналізом проведеної тренінгової роботи з відповідними висновками і рекомендаціями для себе щодо подальшого вдосконалення власної тренерської майстерності.

Фінальне обговорення курсу «Психологія саморегуляції» виявило, що студенти не лише задоволені отриманими знаннями і навичками, а й використовують деякі з них у своєму повсякденному житті.

Підтвердженням цього стала перевірка творчого завдання «Психогігієнічний самоаналіз» з дисципліни «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції» (викладачка і розробниця завдання – кандидат психологічних наук, доцент Л. Подкоритова) [4]. Завдання включає такі пункти:

- 1) визначити чинники, які виснажують, викликають стрес і фрустрацію;
- 2) визначити чинники, які наповнюють психологічним ресурсом, енергією;
- 3) коротко описати власний досвід застосування прийомів саморегуляції і психологічної самопомоги із зазначенням конкретних ситуацій [4; 5, с. 39].

Описуючи третій пункт «Психогігієнічного самоаналізу» студенти зазначали низку прийомів саморегуляції, які розглядали й опрацьовували під час курсу «Психологія саморегуляції», зокрема дихальні вправи, релаксація, аутогенне тренування тощо.

Варто зауважити, що під час вивчення дисципліни «Основи психологічної корекції з практикумом групової психокорекції» студенти також проходили авторський навчальний тренінг Л. Подкоритової «Прийоми психологічної самодопомоги» [5, с. 32-71], заснований на наукових працях М. Бурно [1], Я. Воробейчика і Є. Поклітара [3]. Тренінг спрямований на те, щоб надати студентам як теоретичну інформацію про прийоми саморегуляції і психологічної допомоги, так і практично їх опрацьовувати.

Тренінг включає 8 тем, кожна з яких присвячена певній групі прийомів саморегуляції і самодопомоги:

1) психофізіологічні прийоми: дихальні, м'язові і засновані на дії температурних подразників (прості дихальні і релаксаційні вправи, спеціальні гімнастичні вправи, водні процедури тощо);

2) вольові (самонаказ, антистресорний штурм тощо);

3) раціональні (самопереконання, порівняння, самоаналіз тощо);

4) прийоми, засновані на уяві (цілеспрямоване мріяння, гумористичне уявлення, вживання у позитивний образ, абсурдизація тощо);

5) мнемонічно-сенсорні (засновані на використанні зв'язку «відчуття-потрібний спогад»);

6) прийоми, засновані на переключенні уваги (діяльні та сенсорні);

7) прийоми емоційної розрядки (усна і письмова вербалізація тощо)

8) емоційно-стресові прийоми за Є. Бурно (творча діяльність, споглядання, листування, ведення щоденників тощо).

Кожне заняття включає теоретичну і практичну частину. Під час теоретичної частини викладач надає студентам міні-лекцію (до 20 хв.) про особливості відповідних прийомів саморегуляції та психологічної самодопомоги. А під час практичної частини студенти опрацьовують прості прийоми

саморегуляції та психологічної самодопомоги, які вони можуть використовувати у своєму повсякденні для себе та пропонувати своїм клієнтам у майбутній професійній діяльності.

За результатами підсумкового обговорення, виявлено, що студентам найбільше подобаються прийоми, пов'язані з творчістю, мнемонічно-сенсорні прийоми, прийоми релаксації і спеціальні гімнастичні вправи для покращення психічного тону. Найменше подобаються дихальні вправи, порівняння, абсурдизація.

Серед найбільш популярних у практичному використанні студенти зазначають: самонаказ, самопереконання, творчість, усну вербалізацію.

**Висновки.** Використання у процесі викладання тренінгових технологій у вигляді окремих вправ і цілісних тренінгів, зокрема таких, що розробляють і проводять самі студенти, сприяють засвоєнню навичок саморегуляції та заохочують здобувачів освіти впроваджувати їх у своє життя.

### Література

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. / М. Е. Бурно. – М. : Медицина, 1989. – 304 с.

2. Гаврилькевич В. К. Психологія саморегуляції : методичні вказівки до вивчення дисципліни для студентів спеціальності «Практична психологія» / В. К. Гаврилькевич. – Хмельницький : ХНУ, 2012. – 40 с.

3. Воробейчик Я. Н. Основы психогигиены / Я. Н. Воробейчик, Е. А. Поклитар. – К. : Здоровье, 1989. – 184 с.

4. Основы психокорекції з практикумом : методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів денної і заочної форми навчання напряму підготовки “Практична психологія” / Л. О. Подкоритова. – Хмельницький : ХНУ, 2013. – 70 с.

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