

Література

1. Дистервег А. Избр. пед. соч. / А. Дистервег. – М. : Учпедгиз, 1956.
2. Кубланов Б. Мистецтво як форма пізнання / Б. Кубланов. – К. : Мистецтво, 1967.
3. Мейман Э. Лекции по экспериментальной педагогике / Э. Мейман. – М., 1971.
4. Рудницька О. Основи викладання мистецьких дисциплін / О. Рудницька. – К. : АПН України, 1998.
5. Щолокова О. Основи професійної художньо-естетичної підготовки майбутніх вчителів / О. Щолокова ; УДПУ ім. М. Драгоманова. – К., 1996.

ЧЕРЕПЄХІНА О.А.

ЗАСОБИ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ВНЗ

Інтерес до внутрішнього світу особистості, до спонукальних сил її поведінки та діяльності сягає своїм корінням античної філософії. На сьогодні такий інтерес оформився в науку психологію з її численними школами й напрямками, а роль кваліфікованого фахівця з психології виконують тепер психологи. Тривалий шлях від філософа-психолога, психолога-самоучки до дипломованого психолога ознаменувався сталою традицією підготовки фахівців з психології в умовах вищої школи, що, насамперед, стимулює розгортання відповідних науково-теоретичних і прикладних досліджень у галузі педагогіки вищої школи, а також теорії та методики фахової підготовки. Насамперед, наукові дослідження спрямовані на розв'язання основної проблеми фахової освіти майбутніх психологів – підвищення якості їхньої підготовки. Суспільство ХХІ ст. потребує психолога-професіонала, здатного до вирішення складних практичних завдань на високому професійному рівні. Існуючі стратегії фахової підготовки майбутніх психологів у ВНЗ України не завжди задовольняють потреби сучасної практики, характеризуються традиційними підходами до підготовки такого фахівця, використовують обмежений репертуар педагогічних технологій, що суттєво стримує розвиток майбутнього психолога як особистості та як фахівця.

Соціальна значущість професії психолога, підвищення впливу психологічної освіти на розвиток самосвідомості конкретної особистості й суспільства в цілому зумовлює необхідність аналізу наявного практичного досвіду та вивчення теоретичних і прикладних основ професійного становлення майбутніх фахівців з психології, а також виявлення педагогічних умов цього процесу в освітньому середовищі сучасного ВНЗ.

Питання професійного розвитку фахівця, становлення його професіоналізму в контексті сучасних вітчизняних та західних підходів успішно розробляється в інженерній психології, педагогічній акмеології, психології праці, акмеології, професійній педагогіці, що знайшло своє відображення у працях С.Я. Батишева, А.О. Деркача, Є.О. Клімова, Т.В. Кудрявцева, Ю.П. Поваренкова, О.В. Романової, В.В. Рибалка, В.Д. Шадрикова та ін.

Фундаментальні основи оновлення вищої освіти, розроблення теоретичних і методичних засад професійної підготовки студентів розкриваються в працях: В.П. Андрущенко, В.І. Бондаря, О.В. Глузмана, О.А. Дубасенюк, А.Й. Капської, Л.В. Кондрашової, Н.В. Кузьміної, О.Г. Кучерявого, В.І. Лугового, О.Г. Мороза, О.М. Пехоти, В.А. Семиченко, В.О. Сластьоніна, Л.О. Хомич та ін.

Актуальність проблеми формування професіоналізму та професійно важливих якостей особистості майбутнього психолога підкреслюють українські дослідники С.В. Васьковська, Ж.П. Вірна, В.В. Власенко, П.П. Горностай, Л.В. Долинська, В.І. Карікаш, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, В.А. Семиченко, Л.Г. Терлецька, Л.І. Уманець, Т.Н. Щербакова та ін.

Водночас вивчення наукової літератури з проблеми формування професіоналізму показало відсутність досліджень теоретичних засад формування професіоналізму майбутніх психологів під час фахової підготовки у ВНЗ. Особливо мало уваги приділяється конкретним педагогічним технікам і технологіям формування професіоналізму та окремих його компонентів. Якщо говорити про аутогенне тренування, то в полі зору дослідників жодного разу не опинилися проблеми розробки засобів аутогенного тренування для формування професіоналізму майбутніх психологів у ВНЗ.

Метою статті є визначення ролі й місця аутогенного тренування у формуванні професіоналізму майбутніх фахівців з психології у вищій школі.

Виконуване нами дослідження потребує розгляду витоків аутогенного тренування як засобу впливу на психіку індивідів у виробництві та навчанні. Перша вітчизняна монографія з аутогенного тренування (1973), написана А.Р. Пановим, Р.С. Беляєвим, В.С. Лобзіним, І.А. Копиловою, швидко розійшлася і сьогодні стала бібліографічною рідкістю. Книга, що вийшла в 1977 р., "Психогігієнічна саморегуляція" (Р.С. Беляєв, В.С. Лобзін, І.А. Копилова) зустріла вельми позитивний відгук не тільки у фахівців, а й у масового радянського та зарубіжного читача. Друге доповнене видання монографії ("Теорія і практика аутогенного тренування", 1980, за ред. В.С. Лобзіна) отримало високу оцінку медичної громадськості та в короткий термін також стало бібліографічною рідкістю і, як наголошувалося в ряді рецензій, навіть не всі фахівці, що застосовують цей метод, змогли придбати книгу. Отже, бачимо, що у вітчизняній науці аутогенне тренування почало набувати поширення з початку 1980-х рр.

Зокрема, професійно-прикладне і психогігієнічне застосування аутогенного тренування, на можливість якого указував ще I. Schultz, набуло найбільшого поширення в останні три десятиліття. Серед численних виробничих чинників, які можуть спричинити розвиток психоневрологічної патології, мабуть, доцільно виділити три основні групи: підвищена нервово-емоційна напруга, гіпокінезія й часткова сенсорна депривація, хронобіологічні чинники.

Увагу дослідників привернув, напсамперед, стан фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеною нервово-емоційною напругою, високою від-

повідальністю і дією екстремальних чинників праці й проживання: операторів (Ф.П. Космолінський, Ю.Ф. Ісаулов, Н.Н. Лебедева); водіїв електро- і тепловозів (Н.Д. Лук'янова, А.Л. Гройсман), водолазів (А.М. Свядош, Ю.Б. Шумілов), парашутистів (Л.П. Грімак, М.М. Решітників, Г.Н. Соборнов), льотчиків (В.Л. Маріщук, К.І. Міровський, Д.І. Шпаченко, В.С. Лозінський, Л.П. Грімак, М.М. Решітників, В.М. Звоников, В.С. Лобзін та ін.), космонавтів (Л.П. Грімак, М.А. Мільхикер, Ю.Г. Перевертов та ін.), працівників відповідальних державних установ (В.А. Караєва, Т.В. Харшинська, М.А. Акинчиць) і деяких інших. У Ленінграді, на об'єднанні "Електро-сила" ще в 1970 р. аутогенне тренування вперше було застосоване з метою виробничої психогієни в працівників масового механізованого виробництва.

Значну увагу професійно-прикладному застосуванню аутогенного тренування приділяють зарубіжні фахівці (D. Muller-Hegemann, H. Klotz, K. Норре, K. de Bousingen, M. Rouet, T. Abel, R. Metraux та ін.). Виходячи з того, що сучасне життя у великих адміністративних і промислових центрах нерідко викликає підвищену нервову й емоційну напругу, багато фахівців запропонувало організувати так звані "центри релаксації" на виробництві. У таких центрах протягом 10–15 хвилин робочі й службовці могли щодня займатися аутотренінгом, користуючись прийомами підтримки "психічного тону" та "психічної зарядки". На деяких великих промислових підприємствах, наприклад, у Франції, проводяться спеціальні курси аутогенного тренування як для робочих, так і для керівного адміністративного складу (за даними P. Sivadon) [2].

Du Kant de Bousingen, який з успіхом застосовує аутогенне тренування з профілактичними цілями у "вищих чинів індустрії", відзначає істотне підвищення ефективності методу при поєднанні гетерогенних тренувань з лекціями з проблем управління людьми й міжособистісного спілкування. В Австрії на окремих потокових лініях безперервного виробництва метод застосовується у вигляді "аутогенних пауз" у процесі роботи. У деяких країнах (КНР та ін.) масове навчання населення аутотренінгу проводиться з використанням телебачення й радіомовлення. Ще в Ленінграді в Центральному лекторії суспільства "Знання" для населення впродовж ряду років читали цикл лекцій з психогієнічного застосування методу. На сьогодні все більшої популярності застосування методу набуває й у інших великих промислових і культурних центрах [6].

Спостереження численних авторів у нас у країні й за кордоном показали, що застосування аутогенного тренування в різних фахівців сприяє виробленню звички до самоконтролю й самопостереження за зовнішніми проявами емоцій, уміння самотійно долати емоційну напруженість, самотійно організувати таке самопочуття та поведінку, які є найраціональнішими в кожному конкретному випадку. Це сприяло поліпшенню соціально-психологічного клімату, підвищенню згуртованості, мотивації й внутрішньогрупової взаємодії, деякому зниженню професійної захворюваності психоневрологічного профілю, збільшенню продуктивності і якості пра-

ці, зокрема в умовах складної або небезпечної діяльності (А.М. Свядош, Ю.Б. Шумілов, М.М. Решітників, В.С. Лобзін й ін.). Крім відзначених соціально-психологічних ефектів, спостереження над здоровими людьми показали, що аутогенне тренування істотно впливає на психофізіологічний стан людини, підвищуючи перешкодостійкість, здатність до концентрації уваги, швидкість простих і складних реакцій, обсяг короткочасної та тривалої пам'яті [12].

Саморегуляція емоційно-вегетативних функцій, що досягаються за допомогою аутогенного тренування, оптимізація станів спокою й активності, підвищення можливостей реалізації психофізіологічних резервів організму та особистості дають змогу застосовувати його як метод не тільки в клінічній практиці, а й у галузі авіаційної та космічної медицини, загальної педагогіки й педагогіки вищої школи, при підготовці спортсменів, у навчанні та професійній адаптації спеціалістів операторського профілю, діяльність яких пов'язана з дією екстремальних чинників праці й проживання, моделюванні різних станів людини, зокрема в сценічному акторському мистецтві, а також у ряді інших професій.

Як вказують Г.С. Біляєв, В.С. Лобзін, І.А. Копилова, за допомогою аутогенного тренування нормалізується психічна діяльність, емоційна сфера й вегетативні функції індивіда. Опанування власних емоцій, тренування пам'яті, концентрація уваги, зміцнення вольових якостей, створення гнучкої та сильної вищої нервової діяльності, звичка до самоспостереження й самозвіту – це саме ті якості, що виробляються аутогенним тренуванням, якого потребує кожен фахівець, зайнятий в особливо напружених за нервово-психічними зусиллями професіях. Звідси впливає дуже важливе прикладне значення методу. Корекція за допомогою цього методу несприятливих індивідуально-психологічних особливостей особистості (переважання в складних умовах негативних емоцій і труднощі їх подолання, емоційна й м'язова напруженість, загальмованість, повільність, зниження уваги та надмірних вегетативно-судинних зрушень має психопрофілактичне значення й може, поза сумнівом, прискорювати та полегшувати набуття ряду професійних навичок, оволодіння, складною технікою й чинить позитивний вплив на продуктивність праці в складній психологічній системі “людина – людина”. Усе це підтверджує прикладне значення аутогенного тренування у фаховій підготовці психологів як професіоналів [7].

Визначальним і базисним елементом аутогенного тренування є тренування м'язова релаксація, на тлі якої реалізуються специфічні прийоми аутодидактики й аутосугестії. На жаль, ми поки що дуже мало знаємо про механізми вербального ауто- і гетеровпливу. Психіатрія, психологія, нейропсихологія й нова перспективна галузь науки – психолінгвістика – поки не відповіли на численні питання в цьому відношенні. Відомо, що, за визначенням К. Маркса, “...мова – це безпосередня дійсність думки”. Водночас деякі сучасні дослідження показують, що закони функціонування мови й мислення дещо відрізняються.

Чи не першим, хто емпірично відкрив, а потім і свідомо упроваджував елементи методу аутогенного тренування для підвищення професійної майстерності, був К.С. Станіславський. Якщо уважно простежити за становленням його знаменитої психофізичної системи навчання актора, то в ній можна знайти дуже багато спільного із сучасними прийомами аутогенного тренування (вправи з розслаблення й напруження м'язів, зосередження та відвернення уваги, “тренінг і муштра” емоційної пам'яті тощо). Багато акторів, режисерів і театральних педагогів досі дотримується принципів і системи виховання професійної майстерності, запропонованих К.С. Станіславським.

Слід особливо наголосити на тому, що в навчанні студентів застосування аутогенного тренування дає обнадійливі результати, сприяє кращому засвоєнню та запам'ятовуванню навчального матеріалу. При цьому необхідно пам'ятати, що успіху можна добитися лише при систематичних заняттях, у зв'язку із чим аутогенне тренування є типовим “тренувальним” засобом навчання й таким, що “тренує” в кінцевому результаті [1].

Можна вказати багато фактів, що доводять доцільність застосування аутогенного тренування для формування професіоналізму в майбутніх психологів у вищій школі. Так, дослідження М.М. Решітнікова з лонгітюдного застосування аутогенного тренування і спеціальних методів психогігієни та психокорекції в здорових людей дали змогу виявити істотні зміни деяких індивідуально-психологічних характеристик в осіб, що регулярно використовують цей метод. Зокрема, у них ставали менш вираженими дратівливість, тривожність, поліпшувалася якість сну й самопочуття. Також спостерігалися зниження загальної невротизації особи та підвищення екстравертованості, рішучості й упевненості в собі, що сприяло стабілізації поведінкових реакцій, поліпшенню соціальної адаптації та здатності до психофізіологічної мобілізації [9].

Використання добровільного принципу залучення до груп для занять аутогенним тренуванням дало змогу вченим виявити, що в середньому до 47% здорових осіб переживають усвідомлену потребу в корекції свого нервово-емоційного стану й деяких особливостей особистості. Основними “суб'єктивними” спонуками до освоєння аутогенного тренування в обстежених здорових людей, як правило, є підвищена емоційність, схильність до нестійкості настрою, тривожність, утруднення в професійній або соціальній адаптації, стомлюваність і особливості праці.

Досить цікавими видаються дані про відмінності вираженості психо-емоційних проявів та індивідуально-психологічні особливості здорових осіб, які після вступної лекції про можливості й позитивний вплив аутогенного тренування приймали рішення про необхідність його застосування, і тих людей, які виявляли відносну байдужість до цього методу. Застосування клініко-психологічних методів дослідження показало, що особи, які виявляють усвідомлену мотивацію до освоєння аутогенного тренування, мають достовірно вищі (проте в 92% випадків норми, що не перевищують меж) показники за шкалами 2, 4, 7, 8 СМІЛ (адаптований варіант

ММРІ), за шкалою нейротизму Н. Eysenck, а також за шкалами реактивної й особистісної тривоги Спілбергера – Ханіна і нижчі показники за чинниками 3, Е, Н 16-факторного особистісного опитувальника R.У. Cattell. Підвищення під впливом аутогенного тренування загальних адаптаційних здібностей організму й особистості в цілому на сьогодні вже не потребує підтвердження [4].

Вище вже відзначалися численні позитивні впливи аутогенного тренування на функції пам'яті, уваги й мислення, що виражаються в їх значному поліпшенні, що особливо важливо у процесі навчання. Спроби використання специфічних особливостей фазових станів для сприйняття й запам'ятовування навчальної інформації відомі з незапам'ятних часів. Ще Леонардо да Вінчі, ґрунтуючись на власному досвіді, рекомендував своїм учням, лежачи в ліжку, повторювати в думках контури предметів для кращого закріплення їх у пам'яті. У наш час дослідження з навіюванням, субсенсорною сугестією в безсонному стані при навчанні й вихованні також проводилися неодноразово (А.М. Свядощ, В.П. Зухарь, Г. Лозанов та ін.).

Застосування аутогенного тренування в процесі навчання показало, що воно, перш за все, сприяє кращому сприйняттю інформації, що вимагає запам'ятовування (Е.Р. Рейдер, С.С. Лібіх, І.Е. Шварц, К. Uchiyama та ін.). Швидше підвищення якості навчання під впливом аутогенного тренування рідкреслює А.С. Ромен. Розглядаючи процес навчання як явище загальнобіологічне, що забезпечує пристосування до постійно змінних умов зовнішнього середовища шляхом інформативного обміну, він вважає, що використання аутогенного тренування дає змогу проводити навчання більш насичено та зі стійкішим результатом за рахунок активації цільової дії й зменшення дезорганізуючого впливу паралельних потоків інформації.

Проте тільки проблемами навчання не вичерпуються всі аспекти застосування аутогенного тренування в середній і, особливо, у вищій школі. Аналізуючи захворюваність студентів деяких ВНЗ, Б.А. Бараш (1983) вказує, що від 47 до 57% академічних відпусток припадає на “функціональні розлади нервової системи й психічні захворювання”, переважними причинами яких є ті, що виділяються автором у чотири типи типових кризових ситуацій: кризи професійного вибору, кризи сексуальних відносин, кризи залежності від сім'ї, кризові ситуації в академічній діяльності. Саме тому доцільність застосування аутогенного тренування в цих випадках не викликає сумніву. Багато авторів [1; 3; 5] вважає, що викладання основ саморегуляції у вищій і навіть середній школі було б доцільним [12].

Слід вказати ще й такий аспект аутогенного тренування, як метод стимуляції здібностей і творчості студентів – майбутніх психологів. Будь-якому мислячому ученому, якому доводилося вирішувати малі або великі проблеми, знайомий стан, коли якась ідея, що інтуїтивно формується, вирішення задачі або навіть інтегральний вираз уже ухваленого рішення ніяк не вдається сформулювати, хоча реально присутнє специфічне відчуття, що вербальний вираз проблеми десь уже “на порозі”, що воно вже “дозріло” й актуально присутнє у свідомості. Так само знайомо, мабуть, і відчут-

тя, коли перед сном або пробудженням рішення раптом абсолютно ясно формулюється, примушуючи схоплюватися з ліжка й записувати, поки “прояснення” не загасло. На жаль, відсутність у сучасній науці обґрунтованих уявлень про механізми інтуїтивної творчості не дає змоги висловлювати їх інакше, як на описовому рівні. Водночас у наведеному прикладі останній момент є надзвичайно важливим, оскільки він пов’язаний саме з релаксостимуляцією механізмів вербалізації інтуїтивних уявлень. Денна “спрямованість уваги” й обмеженість творчого пошуку “межами реального”, як уже наголошувалося, відступають у процесі релаксації.

Другим компонентом аутогенної стимуляції творчості є підвищення під впливом самонавіяння віри в свої можливості й зміну самооцінки майбутніх психологів. Значною мірою ці прийоми споріднені методам “гіпно-тичного навіювання образу високоталановитій особі”, які дають змогу, як пише Л.П. Грімак (1978), усунути захисні тенденції, що сковують творчі можливості, перебудовують мотиваційну структуру, змінюють установку й рівень домагань, а також сам стиль мислення. Розглядаючи здібності як єдність природжених і набутих властивостей особистості, слід підкреслити, що перш ніж приступати до стимуляції тих або інших здібностей, необхідно спочатку встановити їх наявність і рівень розвитку. Так, дослідни В.Л. Райкова з навіюванням образу високоталановитим індивідам, наприклад, видатним художникам або музикантам, показали, що реалізація навіювання можлива тільки на основі вираженої мотивації до досягнення успіху й наявності відповідного рівня специфічних навичок [8].

Стандартних прийомів чи рекомендацій для подолання небажаних дій тих або інших негативних чинників, що стримують формування професіоналізму в начальних умовах, або способів стимуляції фізичної і психічної працездатності не може бути в принципі, оскільки не тільки ці дії надзвичайно варіабельні й часто діють комплексно, але і їх індивідуальна значущість є дуже широкою. Наприклад, десинхроноз полярників не ідентичний десинхронозу льотчиків або моряків-підводників; сенсорна ізоляція космонавта відмінна від ізоляції вартового, що стоїть на посту; стимуляція мислення і пам’яті, що робиться напередодні заліку, незрівнянна з аналогічними явищами при вирішенні важливих наукових проблем і так далі. У кожному конкретному випадку дослідник, педагог або психолог, що застосовує аутогенне тренування, повинні виходити із завдань, що стоять, й індивідуалізувати вживані методи.

Висновки. Отже, сказане вище набуває значення, коли йдеться про формування професіоналізму майбутніх психологів у ВНЗ. Так, свідомі настанови на формування професіоналізму, застосування позитивних афірмацій та самонавіювання значно підвищують результативність означеного процесу. Сфери застосування аутогенного тренування у фаховій підготовці майбутніх психологів мають постійно розширюватися. Перспективними надалі вважаємо розробку конкретних афірмацій, що підвищують ефективність засвоєння студентами навчальної інформації, стимулюють прагнення до професійного розвитку та вдосконалення.

Література

1. Беляев Г.С. Психогигиеническая саморегуляция / Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л. : Медицина, 1977. – 160 с.
2. Вихляев Ю.Н. Активизированная аутогенная тренировка, как метод формирования моральных качеств будущих учителей и тренеров / Ю.Н. Вихляев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 10. – С. 13–17.
3. Голенкова Ю.В. Вплив аутогенного тренування на здібність студентів-спортсменів протистояти психотравмуючим факторам / Ю.В. Голенкова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 23. – С. 8–13.
4. Приборная реализация методов рефлексодиагностики и терапии (Накатани и Фоль) / [В.Г. Иванов, Е.Я. Панков, В.А. Вязовский, С.В. Иванов]. – Х., 1994. – 189 с.
5. Иванов В.И. Подход к организации оздоровительной двигательной активности студентов / В.И. Иванов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 7. – С. 33–40.
6. Королінська С.В. Комплексна діагностика стану здоров'я студентів фармацевтичного університету / С.В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 7. – С. 60–63.
7. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / М.С. Корольчук. – К. : Ніка-центр, 2003. – 400 с.
8. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. – Мн. : Попурри, 2002. – 192 с.
9. Михайлович М.М. Психофізіоенергетична саморегуляція та здоров'я / М.М. Михайлович, Л.В. Чернокоза, В.І. Купчик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 4. – С. 120–123.
10. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / [под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева]. – СПб. : Питер, 2001. – 560 с.
11. Психология профессионального здоровья / [под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.
12. Садовская Ю.Я. Динамика психофизиологических функций у студентов в процессе обучения / Ю.Я. Садовская, Т.Н. Голубова, Н.Ю. Тарабрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / [за ред. проф. С.С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 2. – С. 135–139.