

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.В. Шитова

Старооскольский филиал Белгородского государственного университета, Россия,
razinkova@sof.bsu.edu.ru

Введение. Проблема здоровьесбережения является одной из актуальных проблем в жизни современного российского общества. В настоящее время все большее количество педагогов испытывает чувство усталости, неуверенности, повышенной тревожности.

Профессиональная деятельность педагога по физической культуре подразумевает большое количество социальных контактов, в которых неотъемлемым компонентом является формализм

взаимодействия. Поверхностность в отношениях с людьми нередко приводит к эмоциональному «выгоранию», астенизации, повышенной утомляемости и чувствительности к стрессовым воздействиям. Поэтому необходимым компонентом программы социально-психологического сопровождения преподавателей физической культуры является введение здоровьесберегающих психотехнологий.

Методы. В последнее время в деятельности практических психологов прослеживается тенденция к интеграции используемых методов и приемов. Вопросы повышения эффективности психологической коррекции, ее экономичности, гибкости поведения психолога решаются на путях сочетания психокоррекционных методов. Синтез отдельных практических методов разных психотерапевтических направлений является одним из возможных путей расширения эффективности оказания психологической коррекционно-реабилитационной помощи педагогам физической культуры.

С целью здоровьесберегающего воздействия была разработана специализированная программа по развитию активных конструктивных стратегий преодоления негативных психологических состояний, в основу которой положен интегративный подход.

При разработке психокоррекционной программы мы понимали важность учета взаимодействия когнитивных, эмоциональных и поведенческих механизмов личностного функционирования. В программе социально-психологического сопровождения мы интегрировали техники и приемы, детально разработанные в основных психотерапевтических направлениях, которые, на наш взгляд, успешно дополняют друг друга и эффективно воздействуют на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности преподавателей.

Так процесс психокоррекции в сфере эмоций помогает:

— получить эмоциональную поддержку со стороны психолога или группы, пережить положительные эмоции, связанные с принятием, поддержкой и взаимопомощью;

— пережить в рамках психокоррекционного процесса те чувства, которые педагог часто испытывает в реальной жизни, воспроизвести те эмоциональные ситуации, которые были у него в реальной жизни и с которыми он не мог справиться;

— пережить неадекватность некоторых своих эмоциональных реакций;

— научиться искренности в чувствах к себе и другим людям;

— стать более свободным в выражении собственных позитивных и негативных эмоций;

— научиться более точно понимать и принимать, а также вербализовать собственные чувства;

— модифицировать способ переживаний, эмоционального реагирования;

— произвести эмоциональную коррекцию своего состояния.

В целом задачи психокоррекции в эмоциональной сфере охватывают четыре основных аспекта: точное распознавание и вербализацию собственных эмоций, а также их принятие; непосредственное переживание и осознание опыта психокоррекционного процесса и своего собственного; формирование эмоционально благоприятного отношения к себе.

В когнитивной сфере психокоррекция дает возможность:

— осознать многоаспектность своего состояния и многополярность чувств, вызванных профессиональной деятельностью;

— проявить интерес и понять чувства других участников программы;

— проанализировать особенности своего состояния и состояния коллег;

— узнать о разнообразии способов преодоления негативных психических состояний;

— обменяться мнениями о происходящем, и сделать обобщающие выводы.

Задачи психологической коррекции в когнитивной сфере представлены обеспечением осознания состояния, возбуждением интереса к познанию многоаспектности психокоррекционного воздействия и к желанию поиска выхода из негативных форм психических состояний.

В поведенческой сфере процесс психокоррекции дает возможность:

— увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;

— приобрести навыки более искреннего, глубокого и свободного общения;

— преодолеть неэффективные формы поведения, проявляющиеся в процессе психотерапии, в том числе связанные с боязнью субъективно сложных ситуаций;

— развить формы поведения, связанные с сотрудничеством, ответственностью и самостоятельностью;

— закрепить новые формы поведения, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни;

— выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования на основе достижений

в познавательной и эмоциональной сферах.

В самом общем виде направленность психокоррекции применительно к поведенческой сфере может быть сформулирована как задача формирования эффективной саморегуляции на основе адекватного, точного самопонимания и более благоприятного отношения к себе.

Таким образом, задачи коррекционной работы фокусируются на трех составляющих самосознания — на самопонимании, отношении к себе и саморегуляции, а общая цель определена как формирование адекватного самосознания и расширение его сферы.

Разработанная нами программа психологической коррекции включает в себя четыре блока: арттерапевтический, личностного роста, коммуникативной компетентности, лекций - семинаров «Здоровьесберегающие психотехнологии», каждый из которых состоит из трех серий занятий по 7 – 8 часов. Общий объем программы 96 часов.

Целью нашей психокоррекционной деятельности является активное использование влияния арттерапевтических техник для снятия эмоционального напряжения, тревожности, депрессивных или агрессивных тенденций, связанных с неудовлетворением от социальных контактов. Использование арттерапевтических техник позволяет эффективно выполнять функции инструмента диагностики переживаний и направленности коммуникативных потребностей личности, компенсации психоэмоциональных потребностей, накопления опыта рефлексивной эстетической деятельности и управления своими эмоциями, формирования личностно значимого опыта уравновешенного, зрелого поведения в ситуациях негативно провоцирующего социума.

В блоке арттерапии испытуемым предлагались разнообразные занятия изобразительного и художественно-прикладного характера (рисунок, графика, живопись, скульптура, дизайн, мелкая пластика, песочный рисунок и др.), которые направлены на активизацию общения с психологом и группой в целом для более ясного, тонкого выражения своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а так же творческого самовыражения — с другой.

Результаты исследования. Блок арттерапии включал четыре основных этапа в соответствии с формами арттерапевтической деятельности:

1. Индивидуальные формы. Здесь формировалась первоначальная атмосфера максимально возможного расширения границ поведения участников программы на основе метода творческого самовыражения. Этот метод основывается на трех положениях: а) познай самого себя (свои переживания, потребности, особенности характера и свои возможности); б) познай потребности других (первичный опыт рефлексии эмоциональных состояний, чувств и потребностей окружающих); в) выбери для себя способ самовыражения (с учетом потребностей партнера).

Продуктом этого этапа являлось стабильное ощущение эмоциональной защищенности и потребности продолжения своего участия в дальнейшей работе. Опыт творческого самовыражения с завершающей внутригрупповой рефлексией своих переживаний, «мыслеобразов» в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения приобретает именно в индивидуальных техниках.

2. Диалоговые формы арттерапевтической техники позволили участникам программы накопить опыт невербального взаимодействия в парах, понимание намерений партнера на фоне удовлетворения собственных. Это наиболее важный этап в приобретении индивидуального опыта сопереживания и конструктивных коммуникаций.

3. Групповые (подгрупповые) техники открыли возможность моделирования деструктивных ситуаций с целью рефлексивного «отзеркаливания» негативных переживаний участник занятия и накопления ими опыта созидательного взаимодействия, сотрудничества в конфликтных ситуациях. Использование контрастных техник противодействия позволили актуализировать негативные переживания, состояния утраты с дальнейшим приобретением опыта позитивного выхода из них в созидательной деятельности.

Такие групповые техники позволяют максимально адекватно смоделировать условия социальных противоречий, конфликтов и конфронтаций. На этом этапе активно использовались методы стимуляции художественной экспрессии, формировался индивидуальный опыт толерантности и взаимопомощи, сотрудничества и оппонирования, саморегуляции и совместной созидательной деятельности, фиксировались конструктивные модели поведения на фоне социальных деструкций.

4. Логическим завершением арттерапевтической работы были сеансы коллективной творческой деятельности, где совместно выбранная тема разрабатывалась в процессе невербального творческого самовыражения в условиях комфортно созидательного взаимодействия, закрепляя опыт позитивных эмоциональных взаимоотношений. Это стимулировало развитие опыта эмоциональной

устойчивости, саморегуляции личности уже в условиях коллективной сплоченности участников группы.

Следующим этапом программы являлся блок личностного роста. Понятие личностного роста не определяется однозначно из-за значительных различий в концепциях личности. Каждый современный психокоррекционный метод, имеющий личностную ориентацию, характеризуется собственной методологией развития личности. Блок личностного роста в нашей программе имел социально-психологическую ориентацию, был направлен на самопознание и развитие навыков социальной перцепции.

В процессе реализации блока личностного роста перед нами стояли следующие задачи:

- 1) создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- 2) расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создать условия для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- 3) способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;
- 4) способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Реализация личностного роста обеспечивалась проведением тематических дискуссий. Программа психологической коррекции позволила участникам улучшить самопонимание и самопознание, уточнить свои жизненные цели, направления и способы желаемых изменений, решить актуальные проблемы; способствовала модификации поведения и совершенствованию личности. На этом этапе работы были сформированы качества и свойства личности, необходимые для дальнейшей работы, направленной на обучение стратегиям эффективного общения.

В блоке коммуникативной компетентности делался акцент на приобретение навыков углубления отношений и умение решать проблемы. Уверенность в себе, бесконфликтность и откровенность наиболее важны при решении данной задачи. Участников программы необходимо было обучить идентифицировать специфические навыки в общении и исследовать условия их адекватного применения, которые облегчают переход к более близким отношениям.

Работа была направлена не только на отработку необходимых навыков общения и тренировку экспрессивно-речевых умений, но и на коррекцию отношения к другим людям, преодоление внутренних конфликтов и активизацию самосознания. Упражнения способствовали саморазвитию и повышали готовность к принятию себя и других в общении. Нами осуществлена систематизация отдельных техник социально-психологической коррекции. В ней преимущественно использовалась экспрессивная техника, ролевая игра и групповая дискуссия.

Выводы. Интегративный подход в психологической коррекции негативных психологических состояний преподавателей физической культуры позволил эффективно воздействовать на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности педагогов.

Дальнейшие научные исследования этой проблемы могут быть направлены на изучение степени тяжести психических состояний, видов объектной направленности переживаний, источников развития личностных качеств, обуславливающих стрессоустойчивость и самокоррекцию. Практическое изучение проблемы должно быть направлено на профилактику возникновения и негативного влияния профессиональной деятельности на личность педагога, на оказание специализированной психологической помощи.

Литература:

1. Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию [Текст] / Г. С. Абрамова. - М.: Академия, 1996. - 190 с.
2. Жариков, Е. С. Психологические средства стрессоустойчивости [Текст] / Е. С. Жариков. - М.: Республика, 1990. - 70 с.
3. Копытин, А. И. АРТ-терапия. Хрестоматия [Текст] / А. И. Копытин. - СПб.: Питер, 2002. - 320 с.
4. Копытин, А. И. Системная АРТ-терапия [Текст] / А. И. Копытин. - СПб.: Питер, 2001. - 224 с.
5. Пругченков, А. С. Трудное восхождение к себе [Текст] / А. С. Пругченков // Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. - М. Прогресс, 1995. - 96 с.