

зору, а саме дефекту зовнішнього вигляду очей, на образ фізичного Я, що свідчить про неадекватність самооцінки фізичного здоров'я, є наслідком псевдокомпенсаторних утворень і має тенденцію до зростання з віком;

4. Встановлено, що оцінка зовнішності осіб різного віку та статі у сліпих респондентів, так само як і у зрячих, формується переважно на основі естетичних оцінок, що мають якісно іншу основу формування (базуються на вербальному сприйманні), мають нижчу адекватність, частоту та нижчий рівень складності, ніж естетичні оцінки зовнішності зрячих.

5. Забезпечення гармонізації формування образу фізичного Я у сліпих молодших школярів можливе за умови впровадження комплексної методики психолого-педагогічної корекції, яка містить у своєму складі 13 корекційних занять, спрямованих на покращення формування матеріального компоненту образу фізичного Я, схеми тіла та образу тіла. Заняття побудовані відповідно до загальних та спеціальних принципів корекційно-розвивальної роботи, мають ігрову форму.

6. Результати формувального експерименту показали можливість підвищення рівня адекватності сприймання образу фізичного Я, наближення його до рівня зрячих дітей. Зокрема після формувального експерименту у сліпих дітей не прослідковується нульового рівня уявлень щодо матеріального компоненту та схеми тіла, а нульовий рівень уявлень стосовно образу тіла знизився з 20% до 12%. Знизилася кількість уявлень низького рівня складності щодо схеми власного тіла (з 20% до 12,8%) та образу тіла (з 65% до 23%). Частіше став простежуватися середній рівень орієнтування у схемі тіла (21,7% до формувального експерименту, 29,9% - після) та у образі тіла (до формувального експерименту – 10%, після – 34,8%). Підвищилася частота високого рівня уявлень щодо особливостей образу фізичного Я: у матеріальному компоненті на 4,8%, у схемі тіла – на 7,3%, у образі тіла – на 15,2%.

Проведене дослідження особливостей формування образу фізичного Я у сліпих дітей молодшого шкільного віку не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого вивчення потребують дослідження даних особливостей на всіх вікових етапах, а також вивчення формування образу фізичного Я у осліплених дітей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Клопота Э.А. Особенности формирования «Я-образа» в осіб з вадами зору: Автореф.... канд. дис. –Харків, 2004.
2. Кобильченко В.В. Теоретико-методичні засади психологічного супроводу підлітків з глибокими порушеннями зору. Автореф... докт. дис.- К., 2010.
3. Моляко Р.В. Образ фізичного Я: становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами. Автореф.... канд. дис. –К., 2006.
4. Моргулис И.С. Теоретические основы коррекционно-воспитательного процесса в младших классах школы слепых: Автореф.... докт. дис. –М., 1984.
5. Таран О.П. Особенности формирования Я-концепции у слабовидящих дошкольников. Автореф.... канд. дис. –К., 2008.
6. Тімакова Ю.В. Вплив втрати зору в дорослому віці на самосвідомість особистості. Автореф.... канд. дис. –К., 2010.
7. Allport, G.W. Pattern and Growth in personality. – New York: Holt, Rinehart & Winston, 1961/ - XII, 593 p.

УДК 159.9.: 343. 985. (075.8)

#### ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В РАМКАХ ПРОГРАМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ (У КОНТЕКСТІ ТЕМАТИКИ РОБОТИ НАУКОВОГО ГУРТКА З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ)

Супрун Д.М.

кандидат психологічних наук,  
Національна академія внутрішніх справ

*Висвітлено особливості тренінгових методів розвитку мотивації особистісного зростання та збереження здоров'я у працівників органів внутрішніх справ. Розглядаються різноманітні формувальні методи у межах означеної проблеми дослідження.*

*Высветлены аспекты совершенствования мотивации личностного роста и сохранения здоровья работников органов внутренних дел. Рассмотрены различные формирующие методики в контексте указанной темы исследования.*

*The questions of the improving motivation of personal development and health-saving of the officers of the*

organs of Internal Affairs are viewed. The different forming methods in the health-saving field are determined.

Ключові слова: тренінг, методи, особистісне зростання, здоров'я, мотивація збереження здоров'я, мотиви, ставлення до здоров'я, психологічний фактор, психологічне діагностування, методологія.

Ключевые слова: тренинг, методы, личностный рост, здоровье, мотивация сохранения здоровья, мотивы, отношение к здоровью, психологический фактор, психологическая диагностика, методология.

Keywords: training, methods, personal growth, health, motivation of health preservation, motives, attitude to health, psychological factor, psychological diagnostic, methodology.

Тренінг особистісного зростання являє собою технологію взаємодії, в результаті якої людина пізнає себе, розширюються її уявлення про свої можливості, розкривається творчий потенціал, провідні життєві цінності, з'являється впевненість у власній позиції, бажання покращити здоров'я, зміцнити духовні і фізичні сили, що в кінцевому підсумку веде до розвитку особистісних здібностей, до особистісного зростання.

Тренінг "Розвиток мотивації збереження здоров'я керівників ОВС" мав на меті сформувати у керівників ОВС стійку мотивацію до здорового способу життя, максимально розвинути усі критеріїв і показники мотивації збереження здоров'я. У ході тренінгу вирішувались такі завдання:

1. Інформування учасників про психологічні механізми виникнення адиктивної поведінки, створення системи знань, умінь і переконань, пов'язаних із веденням здорового способу життя, прищеплення цінностей, пов'язаних із збереженням здоров'я.

2. Сприяння самоідентифікації кожного члена групи, самовизначенню кожним учасником особистих цілей і завдань та реалізації активності у вигляді самопізнання, самовираження та самовиховання, що сприяє розвитку мотивації збереження здоров'я.

3. Корекція системи ставлень та соціальних установок працівників підрозділів органів внутрішніх справ; розвиток вміння та потреби в пізнанні інших людей, гуманістичного ставлення до них.

4. Актуалізація потенціалу особистості кожного учасника через апеляцію до особистості та її активізація шляхом самопізнання.

5. Усвідомлення та розуміння процесів, що відбуваються в людському організмі та психіці.

6. Формування мотивації особистісного зростання, саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації та усвідомлення власного вибору напрямку прогресивного розвитку мотивації збереження здоров'я.

7. Виявлення керівниками ОВС прихованих можливостей людської психіки та способів керування ними; формування вміння застосовувати різні підходи та використовувати різні методи подолання симптомів тривожності; розвиток емоційної стійкості в складних життєвих ситуаціях.

8. Сприяння формуванню адекватної загальної самооцінки та впевненості у собі, у своїх знаннях, уміннях і навичках; розвиток розуміння самого себе і здійснення корекції самооцінки та формування позитивного самосприйняття.

9. Формування ціннісних орієнтацій та об'єктивування актуальних потреб учасників тренінгу з метою визначення життєвих планів.

10. Формування в учасників уявлення про себе як про здорову особистість та стимулювання до дотримання здорового способу життя та розвиток суб'єктивних факторів мотивації щодо збереження здоров'я.

11. Навчання основним навичкам візуальної діагностики психічних станів, саморегуляції і самопомоги; формування в учасників тренінгу вміння застосовувати прийоми зниження емоційного напруження в умовах підвищених стресових навантажень у роботі в ОВС з метою збереження здоров'я.

Задля вирішення поставлених завдань було використано низку спеціальних методів і прийомів групової роботи, спрямованих на активізацію інтелектуального потенціалу особистості, відкрите вираження емоцій, формування нових переконань, цінностей, відповідних поведінкових умінь і навичок, необхідних для розвитку мотивації збереження здоров'я, зокрема: психодраму та ситуаційно-рольову гру, брейнстормінг, групові дискусії, метод кейсів, психомалюнок, аутотренінг, психогімнастику та ін. Основні з них були нами висвітлені у попередній публікації [4].

Розглянемо авторські підходи до використання наступних, але не менш важливих із зазначених методів тренінгу.

**Дискусія** становить вільний вербальний обмін знаннями, ідеями чи думками між тренером та учасниками групи. Цей спосіб організації спілкування учасників групи дозволяє зіставити протилежні позиції, побачити проблему з різних боків. Як метод тренінгу, вона має тенденцію обмежуватись одним питанням чи темою, будується в певній послідовності. Залежно від характеру обговорюваних проблем виділяють три види дискусій: біографічну (група аналізує проблеми розвитку мотивації збереження здоров'я та труднощі особистого або професійного життя працівника органів внутрішніх справ); тематичну (обговорюються проблеми збереження

здоров'я, значимі для діяльності органів внутрішніх справ); міжособистісну (аналізуються процеси взаємодії між членами групи безпосередньо на тренінгу). Дискусія у багатьох випадках стосується емоційної сфери учасників групи, однак вона не повинна перетворюватись у гарячу суперечку. Важливим елементом дискусії є демонстрація керівниками ОВС своїх поглядів на те чи інше питання, повністю виключається в ході дискусії можливість перебивати одне одного: говорить один – решта слухають.

Ми враховували наступні умови проведення дискусії:

1. Розподіл часу та підготовка суттєво відрізняють дискусію від простої бесіди, тож незмінним правилом є виділення достатнього часу для обговорення. Часові рамки повинні обговорюватись до початку дискусії.

2. Планування. Неможливо заздалегідь запланувати усі аспекти дискусії, але можна підготувати приблизний ескіз теми. Він повинен: знайомити з темою; встановлювати межі дискусії; демонструвати мету дискусії; містити ряд основних питань, які контролюють хід дискусії та забезпечують її спрямованість і стимулювання у випадку, коли активність учасників буде згасати.

3. Створення відповідного середовища. Найкраще дискусія проходить у дружній атмосфері, вільній від обмежень.

4. Функції тренера. Роль тренера при проведенні дискусії найбільш наближена до ролі посередника. Він слідкує за активністю учасників. В кінці дискусії він узагальнює основні позиції, висловлені групою, та підсумовує усі досягнуті висновки.

Нами враховувалось, що перевагами дискусії є:

1. Демонстрація розуміння. Дискусія забезпечує умови, згідно яким досягається розуміння теми, яка обговорюється. Вона надає учасникам можливість перевірити свої судження і установки стосовно винесених на обговорення питань.

2. Активна передача знань. У випадках, якщо обговорюваний матеріал йде в розріз з основними установками окремих учасників групи, виникають неоднозначні трактування тієї чи іншої теми. Дискусія ж становить найкращий шлях передачі знань, висловлення різноманітних суджень.

3. Активна взаємодія. При правильній організації та дотриманні правил проведення дискусія передбачає високий рівень залучення учасників.

Брались до уваги і недоліки дискусії:

1. Відхилення від теми. Найбільша небезпека, яка криється під час застосування даного методу – це відхилення від задекларованої теми. Утримання групи в необхідному руслі дозволить періодичне повторення предмету, теми та мети дискусії.

2. Сильна залежність від групи. Якість дискусії в значній мірі визначається глибиною знань, і досвіду учасників. Саме тому, при підборі учасників тренінгу слід враховувати рівень здібностей, знань та досвіду.

Використання дискусій допомагало створенню позитивної емоційної атмосфери довіри та саморозкриття, згуртуванню групи і створенню передумов особистісного зростання учасників тренінгу; зниженню рівня тривожності і напруженості групи; проясненню "Я-концепції" та виявленню рівня її сформованості; активізації інтересу до самопізнання та до збереження власного здоров'я. Передбачалося також створення комфортної психологічної атмосфери у групі й оптимального робочого напруження.

Слід зазначити, що групова дискусія розглядалася нами в якості важливого вербального методу тренінгу, якому належить велика роль у підвищенні успішності групової діяльності. Інтенсифікувати роботу групи під час дискусії допомагає реалізація таких трьох компонентів: 1) наявність кількох альтернатив; 2) упевненість учасників дискусії у можливості вибору будь-якої альтернативи; 3) можливість доповнювати існуючий перелік альтернатив власними.

Проведення групової дискусії передбачає наступну послідовність: 1) визначення проблеми; 2) розгляд факторів, що її породжують; 3) розгляд і оцінка рішень проблеми; 4) розгляд умов, за яких можливим є застосування певних способів вирішення проблеми.

Роль ведучого дискусії на перших заняттях виконував керівник групи, а у подальшому в ролі ведучого дискусії могли випробувати себе учасники. Однак слід зазначити, що виконання даної ролі потребує спеціальних умінь. Тож, ми уважно слідкували за перебігом обговорення проблеми, аналізували й оцінювали ситуацію, зважувати правильність запропонованих учасниками аргументів та фактів, ступінь досягнення у процесі дискусії поставленої мети. Ведучий не повинен поспішати з висловленням власних ідей. Час від часу він має ділитись з іншими учасниками своїми думками, уникаючи при цьому персональної критики. Крім того, ведучий повинен вміти своєчасно спрямувати дискусію в конструктивне русло, щоб її учасники мали можливість прийти до певного консенсусу.

При завершенні дискусії, ми звертали увагу учасників заняття на отримані результати, робили акцент на зближенні протилежних позицій, спільному вирішенні проблеми. Однак, не менш важливим заключним моментом дискусії була оцінка її результатів самими учасниками.

Отже, ефективність групової дискусії залежала значним чином від уміння ведучого викликати учасників на дискусію й керувати нею. З цією метою ми перед початком дискусії пропонували увазі членів групи такі правила: "1) будь самим собою – не намагайся зображати кращого й розумнішого, ніж ти є насправді; 2) будь спокійним та впевненим; 3) будь чесним – якщо не знаєш, що відповісти, або не маєш рації – визнай це; 4) висловлюйся просто і стисло; 5) не бійся вдаватися до жарту, якщо вважаєш його доречним; 6) не перебивай інших учасників; 7) будь послідовним та логічним; 8) не відхиляйся від обраної усіма теми."

**Групова бесіда.** З даного часткового методу зазвичай починається практична робота у групі. Завдяки бесіді започатковуються щирі стосунки, відбувається ознайомлення учасників тренінгу з принципами спілкування в групі. Бесіда як метод групової психокорекції використовується практично на кожному занятті. Кожна бесіда ґрунтувалась на ретельно продуманих запитаннях, які б спонукали учасників тренінгу до пошуку й засвоєння нових фактів, понять чи закономірностей.

Серед дискусій і бесід, які використовуються в процесі тренінгу, планувались й такі, в ході яких учасники узагальнюють й систематизують новий досвід соціальної взаємодії. Такі бесіди розраховані на оперування раніше засвоєним матеріалом, на активізацію мислення та пам'яті керівників ОВС. Так, якщо думки учасників з приводу обговорених питань розходилися, нами пропонувалася дискусія, яка, з однієї сторони, була способом активізації групи, з іншої, – самопізнанням завдяки розумінню кожним своєї ролі при обговоренні, визнанням за собою права відчувати і виражати свої почуття. Легалізуючи свої почуття і бажання, людина дізнається про спрямованість своєї особистості, що є необхідною передумовою особистісного зростання. Крім того, дискусія і бесіда використовувалась практично наприкінці кожного заняття, з метою підведення його підсумків, аналізу отриманих результатів. Основними прийомами бесіди ми вважаємо: постановка запитань (основних, допоміжних); обговорення відповідей та думок учасників; корегування відповідей; формулювання висновків.

Таким чином, бесіда розглядалась як частковий метод тренінгу, що практично проникає в усі інші методи, дозволяючи керівнику групи та учасникам тренінгу ефективно взаємодіяти між собою, сприяє створенню потрібної психологічної атмосфери, подоланню в учасників тренінгу психологічних захистів та бар'єрів.

Ми вважаємо, що керівник групи повинен постійно підтримувати впевненість у силах кожного учасника, підкреслювати його досягнення і самостійність у пошуках й знаходженні правильних рішень, їх значущість для прийняття колективних рішень, підтримувати наполегливість в обстоюванні учасником власної точки зору [5].

**Метод кейсів (проблемних ситуацій)** – це метод детального аналізу, ціллю якого є не презентація специфічних «правильних шляхів», а вдосконалення аналітичних навичок. Метод ситуаційних вправ стимулює розвиток проникливості, є формою перевірки знань, розвиває здатність відокремлювати важливе від тривіального.

Ми використовували три основні варіанти застосування методу кейсів:

1. Діагностика проблеми (збереження здоров'я);
2. Діагностика однієї чи кількох проблем та напрацювання учасниками шляхів їх вирішення;
3. Оцінка учасниками існуючих дій стосовно вирішення проблеми та її наслідків.

У кожному із наведених варіантів навчання відбувається через викладення інформації у вигляді проблеми чи серії проблем. Ця інформація може бути викладена у документальній формі – заздалегідь підготовленій формі або за допомогою вербальних та візуальних способів (таких як відео чи показ слайдів). Нами враховувались наступні психологічні вимоги використання даного методу:

1. Підбір матеріалу. Матеріал повинен бути підібраний таким чином, щоб він відображав проблеми, з якими учасники можуть стикнутися в реальному житті. Він повинен налічувати таку кількість інформації та деталей, щоб група в своєму розпорядженні мала усі необхідні дані, однак не була перевантажена.

2. Наявність альтернатив. Ситуація, навколо якої відбувається обговорення, повинна бути достатньо різноманітною і налічувати декілька елементів вирішення. Ні в якому разі вона не повинна мати однозначне трактування.

3. Кількісний склад учасників. Ефективність застосування даного методу цілком залежить від кількості учасників групи. Якщо група достатньо велика, є можливість використовувати декілька варіантів проблемних ситуацій. Або використовувати елемент змагання, запропонувавши учасникам кожної групи намагатись вирішити ситуацію раніше суперників.

Враховувались також переваги методу кейсів:

1. Реалізм. Використання даного методу значною мірою доповнить теоретичні аспекти проблеми.
2. Зниження тиску. Метод кейсів дає унікальну можливість вивчити складні чи емоційно значущі питання в безпечній атмосфері тренінгу, а не в реальному житті, з реальними загрозами та ризиком у випадку невірної рішення.
3. Активна взаємодія. Комунікативна природа методу надає можливість швидкого, але достатньо важливого обговорення питань та запропонування рішень. Нами брались до уваги і недоліки методу кейсів:

1. Виникнення міфів. Здатність виявляти, аналізувати та прораховувати кожний крок, який наблизить вирішення проблеми, є одним із переваг методу кейсів та в той же час є одним із його недоліків та обмежень. Наврядчи, при зіткненні із аналогічною ситуацією в реальному житті, учасник зможе швидко пригадати отриманий досвід. Це слід пояснити групі, щоб уникнути можливих розчарувань в подальшому.

2. Відсутність висновків. Так як часові обмеження не дозволяють групі напрацювати об'єктивні шляхи вирішення та практичні рекомендації, це може спричинити загальне почуття незавершеності та незадоволення.

3. Правдивість. Вправа повинна бути побудована таким чином, щоб учасники могли ідентифікувати себе із запропонованими проблемними ситуаціями та шляхами їх вирішення. Підбір ситуацій повинен бути спрямований на відпрацювання таких елементів поведінки в умовах таких установок та обмежень, які властиві реальності [6].

Метод **“Фокус-групи”** використовується нами як сфокусоване групове інтерв'ю, метою якого є отримання якісних даних. Всі учасники фокус-групи мають відношення до певної ситуації, події чи виду діяльності. Увага акцентується на суб'єктивному досвіді осіб, які висловлюють своє розуміння визначення і пояснення теми чи проблеми, що обговорюється. У фокус-групах нами здійснювався пошук інформації, яка не завжди проявляється у процесі повсякденного спілкування.

**Уявлення про особистісні установки.** За цією діяльністю стоїть завдання надати учасникам групи більш чітких уявлень про свої особисті установки та погляди. Мета полягає не в тому, щоб змінити думки та погляди інших людей, а в наданні можливості кожному самостійно обміркувати свою позицію й переосмислити свої наміри, цілі та переконання.

Наведемо низку способів проведення такої роботи, зокрема: листок паперу ділиться навпіл, половини помічаються словами “згодний” та “незгодний”. Тренер промовляє твердження (наприклад, будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене), після чого учасники роблять відмітки у відповідній колонці.

Якщо навчальна аудиторія велика, ми використовуємо картки зі словами “згодний” та “незгодний”, і розташувати ці картки у протилежних кутках кімнати. Тренер зачитує зроблені учасниками записи і учасники ідуть в той куток, де лежить картка з відповідним для них написом. Учасники обговорюють у своєму колі власну позицію, а потім переходять у протилежний куток та обговорюють це питання з іншими. Ця вправа не має на меті змінити погляди людей, а надає можливість почути та зрозуміти й інші думки. Таким чином, від учасників очікується висловлення власних думок, але тільки у випадку, коли вони самі забажають це зробити.

Наступний використовуваний нами метод - **групові завдання** – це спосіб донесення інформації, завдяки якому тренер-психолог має можливість підвищувати рівень обізнаності осіб, використовуючи самостійну роботу, яку їм пропонується виконати.

**Психогімнастика** - це допоміжний метод тренінгу, який спирається на невербальну експресію, передусім на міміку та жести, адже часто саме невербальна поведінка здатна цілісно виражати психологічний стан людини. Головна мета психогімнастики, окрім оволодіння засобами невербальної взаємодії, полягає також в усвідомленні учасниками групи власної невербальної поведінки, яка є важливою складовою інтеракції. Часто у людини може бути несвідомим той чи інший рух або жест, значення якого вона не розуміє. Окрім цього, психогімнастика сприяє також подоланню психологічних захистів, оскільки для деяких осіб складною є, перш за все, вербальна взаємодія, тоді, як невербальні засоби дозволяють невимушено виразити те, що важко передати словами [7].

Даний невербальний метод є ефективним засобом оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості через те, що увага в процесі інтерсуб'єктивної взаємодії спрямовується на “мову тіла”, оскільки засобом невербальної комунікації є експресія руху, яка передбачає актуалізацію таких способів вияву емоцій, як міміка та жест. Окремі вправи, наприклад “Дзеркало” чи психотехнічна вправа “Зустріч поглядами” використовувались з метою створення невимушеної, вільної від зайвого самоконтролю, атмосфери та для ослаблення дії психологічних захистів та негативних емоційних станів.

Виконання психогімнастичних вправ ми організували у вигляді невимушеної гри. Слід зазначити, що одна й та сама психогімнастична вправа може викликати по-різному емоційно забарвлені, індивідуальні реакції в учасників. Психогімнастичну роботу ми використовували систематично протягом усього тренінгу. З метою подолання тривожності також впродовж проведення тренінгу використовувались різноманітні психотехнічні вправи, наприклад “Усмішка”, “Контраст”, “Веселка” та ін. [1, 3].

**Аутотренінг.** Застосування цього методу дозволяє скорегувати такі індивідуальні особливості особистості як невпевненість у собі, фобії, тривожність тощо. Відомо, що підвищена тривожність супроводжується мимовільною м'язовою напругою. Відповідно до цього, зменшення такої напруги, тобто релаксація, призводить до оволодіння здатністю контролювати свої емоційні прояви шляхом досягнення довільної м'язової релаксації [7].

Крім того, оволодіння методикою аутогенного тренування (АТ) сприяє підвищенню стійкості особистості до психотравм або стресу, сприяє переживанню негативних наслідків психотравм, забезпечує релаксацію та зниження напруги. Отже, аутотренінг має сприяти загальному психічному і фізичному тону організму і є досить

ефективним засобом психогієни і психопрофілактики, продуктивним методом управління власними психоемоційними і психофізіологічними станами. Головними прийомами АТ, які ми використовували, є вербальне самонавіювання, продукування позитивних уявлень та перцептивних образів, викликані вольовими зусиллями. Усі ці засоби психологічного впливу в аутогенному тренуванні використовуються комплексно, у певній послідовності: релаксація, позитивні уявлення, самонавіювання. Аутотренінг, який ми використовуємо, являє собою систему вправ, які були спрямовані на керування увагою, довільне керування чуттєвими образами, вольове регулювання тону м'язів й управління ритмікою дихання. Система керування увагою передбачає відпрацювання здатності концентруватись й тривалий час утримувати увагу на якомусь предметі, об'єкті, події, факті. Здатність оперувати чуттєвими образами відпрацьовується завдяки спеціальним вправам, спрямованим на перенесення уваги із зовнішнього світу на власний внутрішній, і далі на суб'єктивні відчуття та чуттєві образи. Від порівняно простих і звичних вправ в аутогенному тренуванні слід поступово переходити до більш складних. За допомогою спеціальних слів та виразів, які відтворюються спочатку у вигляді зовнішнього, а згодом у вигляді внутрішнього мовлення, відпрацьовуються навички вербального самонавіювання. Вербальне самонавіювання поєднується з певною ритмікою дихання, а управління ритмікою дихання досягається за рахунок вправ, які або уповільнюють, або прискорюють дихання [5, 7].

Таким чином, вправи АТ дозволяють учасникам тренінгу здійснити переключення уваги з об'єкту переживань чи травмуючої ситуації, досягнути стану повної релаксації. Тривалість кожної вправи становить 5–10 хвилин. Після відпрацювання здатності до фізичної релаксації здійснюється перехід до вправ, спрямованих безпосередньо на ліквідацію неприємних емоційних станів. За допомогою самонавіювання поступово ослаблюється або знімається зовсім відчуття тривоги, напруги, занепокоєння, сором'язливості, страху тощо.

Ми виходили з того, що найкращі результати можна отримати шляхом комплексного використання вищезазначених методів. Дослідження показало, що обраний підхід дозволяє організувати діяльність таким чином, щоб практично всі були залучені до процесу пізнання, де учасники можуть обмінюватися думками, ідеями в умовах емоційного комфорту і творчої атмосфери. Водночас, поданий матеріал краще запам'ятовується, оскільки все, що відбувається, пов'язане з певним видом пізнавальної активності. Засвоєння нових знань є більш ефективним завдяки базовій інформації, котра була зібрана раніше.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психогимнастика в тренінге : учебно-метод. пособие [для врачей, психологов и учителей] ; под ред. Н. Ю. Хряцовой. – СПб. : Речь, Институт тренинга, 2002. – 256 с.
2. Психологические проблемы самореализации личности : учебно-метод. пособие [для психологов и учителей] ; под ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. – СПб. : Речь, 2000. – 252 с.
3. Супрун Д. М. Формування у керівників органів внутрішніх справ мотивації збереження здоров'я / Д. М. Супрун // Вісник Академії управління МВС. – 2010. – № 4. – С. 257–263.
4. Супрун Д. М. Тренінгові методи формування мотивації особистісного зростання / Д. М. Супрун // Наук. часопис нац. пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – № 19. – С. 362–366.
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М.: Независимая фирма "Класс", 1999. – 576 с.
6. Cecil H. Patterson and C. Edward Watkins, Jr. "Theories of Psychotherapy", 5th ed., New York: Holt, Rinehart and Winston, 1997. – 169 p.
7. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1958. – 179 p.

УДК: 376-056.36-053.5

#### ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Ужченко І. Ю.

кандидат психологічних наук, доцент

Кукса Е. В.

Інститут педагогіки і психології

ЛНУ імені Тараса Шевченка

*Наукова стаття розкриває питання психологічної характеристики процесу цілепокладання в загальній психології і передумов його виникнення в молодших школярів із затримкою психічного розвитку.*