

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

**ПРОБЛЕМА ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БИБЛИОТЕРАПИИ (НА ПРИМЕРЕ
ПОЭТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ).**

Чистова Алина Александровна

Аспирант

Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

E-mail: Alinachistova89@yandex.ru

Проблема психогигиены и психологической разгрузки учащихся подросткового и юношеского возраста в учебной деятельности является острой и важной в современных условиях окружающей действительности. Повышение уровня тревожности и стресса, спад эффективности результатов деятельности индивида за счет изменения его психического состояния, высокие нервно-психические и психологические нагрузки в период подготовки к итоговой проверке знаний - эти и многие другие составляющие учебного процесса требуют неотложных и эффективных мер психогигиенической и психопрофилактической направленности. В практическом плане здесь помогут проведение дня психологической разгрузки, создание специализированной комнаты-отдыха, проведение занятий по психопрофилактике [2].

Поскольку человек, как живой организм, функционирует по законам ритма, можно выделить два подхода к обеспечению необходимого функционального состояния высокой активности. Мобилизующие методы непосредственно перед периодом активности и в течение него и методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха. К последним мы можем отнести методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия) и методы психофизиологической саморегуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры - сауна, баня, душ, бассейн) [2]. В учебном процессе самой простой и доступной техникой саморегуляции является аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка - это процесс самовнушения, помогающий регулировать эмоциональные состояния, устранять нежелательные переживания и тревоги, способствующая быстрому восстановлению работоспособности при физическом и нервном утомлении [8]. В совокупности с библиотерапией эффективность данной техники повышается, что благотворно влияет на регуляцию психических состояний учащихся. В нашей статье мы рассматриваем проблему психогигиены и психологической разгрузки студентов средствами библиотерапии на примере поэтической терапии.

Согласно Национальной Ассоциации Поэтической Терапии поэтическая терапия это намеренное использование поэзии [3]. Для решения проблемы психогигиены и психологической разгрузки студентов можно предложить проводить в комнатах по психологической разгрузке специализированные поэтические мастерские. Подобная поэтическая мастерская включает в себя чтение, анализ, понимание и интерпретацию специально подобранных поэтических произведений с целью регуляции эмоционально-смысловой сферы личности, стимулирования процесса самоактуализации участников мастерской [7].

Механизмы воздействия поэтической терапии работают на бессознательном и сознательном уровнях посредством суггестии и за счет вербализации проблемы [1]. Правильно подобранные поэтические произведения работают на уровне эмоций и смыслов. На уровне эмоций они стимулируют: позитивные эмоциональные переживания, поэтому чтение поэтических произведений выступает как своеобразный тренинг эмоций и чувств; формирование эмпатии, которая отвечает глубинной потребности быть ответственным, активным,

сильным и в то же время тонким и чутким; идентификацию с героем произведения, которая подразумевает эмоциональное включение участников в процесс и обретение понимания своей собственной ситуации через сопереживание; формирование самостоятельного стиля решения эмоциональных проблем через узнавание своей психотравмирующей ситуации и типа эмоционального отреагирования. На уровне смыслов правильно подобранные поэтические произведения предполагают: знакомство с вариантами решений жизненно важных проблем, которые могут помочь спланировать правильный путь действий при решении проблем, показать существование альтернативных решений проблем; знакомство с авторитетной авторской моделью действительности, которая поможет преобразовать дефектную модель реципиента; формирование новых форм отношения к действительности, поскольку, обогащаясь смысловым опытом в процессе общения с поэтическим творчеством, человек приобретает опыт и средства осмысления переживания и преодоления будущих жизненных ситуаций [5].

В традиционной психогигиенической практике библиотерапии при работе в поэтической мастерской стихотворения соединяются для работы в блоки. Подходы и критерии могут быть разнообразными, например: изопринцип - систематизация стихотворений в зависимости от основной эмоции, которая заключена в стихотворении, или тематический смысловой подход, предложенный Н.Т.Оганесян [4]. Психологическая разгрузка творческим самовыражением посредством поэзии влияет на самовосприятие личности: испытуемые становятся более уверенными в своей способности контролировать события жизни, что соответствует представлению о себе как о сильной личности, повышается оценка своих возможностей и ощущение силы своего Я, укрепляется представление о себе как об источнике активности и результатов деятельности. Таким образом, можно сделать вывод, что поэтическая терапия играет позитивную роль в психологической разгрузке и регуляции эмоциональной сферы личности [6].

Проведение мероприятий по психогигиене и психологической разгрузке средствами поэтической терапии способствуют сохранению, укреплению психического здоровья и предупреждению возникновения психических заболеваний, а также обучению техникам контроля своего психологического состояния и непосредственно снятию стресса во время подготовительного периода (особенно за счет создания мотивации на успех).

Источники и литература

- 1) Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М., 2003., с. 21–46
- 2) Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005 г.
- 3) Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия.
- 4) Оганесян Н.Т. Библиотерапия: самоактуализация психических состояний через поэзию. М., 2002.
- 5) Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М., 2002.
- 6) Оганесян Н.Т. Практикум по психологии творчества. М., 2007.
- 7) Оганесян Н.Т. Самоактуализация личности посредством поэтического творчества в режиме творческих поэтических мастерских. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 2011, № 3 1
- 8) Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. / А.А.Реан, А.Р. Кудашев, А.А.Баранов.- СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.- 479 с.