

ПЕДАГОГІКА - ПСИХОТЕРАПІЯ - ПСИХОАНАЛІЗ

УДК: 378.937

Дідусь Н.І.

У статті розглянуто загальні риси педагогіки та психотерапії та доцільність їх взаємозбагачення.

Ключові слова: психотерапія, психоаналіз, психічні захисти, педагогіка.

В статье рассмотрены общие черты педагогики и психотерапии и целесообразность их взаимообогащения.

Ключевые слова: психотерапия, психоанализ, психические защиты, педагогика.

This article is devoted to the generalizes line pedagogics and psychotherapeutics.

Key words: psychotherapeutics, psycho-analysis, pedagogics.

Багато вчителів стикаються з психічнообумовленими проблемами і страждають від їх невирішеності тому, що вони не володіють ефективними прийомами спілкування, саморегуляції та впливу.

Серед інтелектуально повноцінних учнів багато дивакуватих, демонстративних, агресивних або відлюдних тощо. Медицина ними не займається, все навантаження лягає на сім'ю та школу. Педагогам часто доводиться надавати поради батькам. Але нерідко самі вчителі стають причиною невротичних відхилень у школярів в силу своєї психотерапевтичної неობізнаності.

Це не означає, що педагогу потрібно займатись психотерапією, але мета статті довести, що можливо використовувати психотерапевтичні підходи та прийоми впливу на інших і самого себе, що розширює ступінь свободи педагога у виборі варіантів спілкування та поведінки.

Між психотерапією та педагогікою багато спільного. По-перше, це спілкування, мета якого здійснити вплив на людину, розвинути позитивні риси її особистості, пробудити здатність до самопізнання та самовдосконалення. Психотерапевт завжди навчає (методам самоконтролю, саморегуляції, поведінці у конфлікті), а педагог здійснює психологічний вплив на особистість учнів, демонструючи культуру міжособистісних відносин, тактовні методи вирішення конфліктів.

Позиція вчителя неминуче повинна бути психотерапевтичною, тобто спрямованою на попередження нервових зривів, полегшення психотравмуючих реакцій у дистресових ситуаціях, укріплення здатності учнів до соціальної адаптації. Це пов'язано з тим, що причиною багатьох захворювань, неврозів, алкоголізму, наркоманії є розлади настрою, самопочуття, працездатності, неповноцінність міжособистісних контактів, відсутність взаєморозуміння, конфлікти.

Незважаючи на різницю у підходах до особи та методах, мета різних напрямків психотерапії єдина – допомогти людям у досягненні більшої самостійності, незалежності, цілісності, упевненості у собі, відповідальності за

свої дії, думки, почуття і навіть хвороби, а також удосконалити уміння спілкуватися з іншими людьми.

Психотерапевтична допомога призначена всій особі, а не тільки окремим її проблемам, тому її вплив на суспільство значно ширший, ніж спочатку передбачалось. Мета психотерапії, як і виховання, привести людину до самостійного прийняття відповідальних рішень та дій. Педагогу, також як і психотерапевту, необхідні такі якості та уміння: мистецьке володіння мовою, як інструментом впливу та допомоги, оперативність прийняття нестандартних рішень, уміння привертати до себе людей, емпатія тощо.

Представникам цих професій необхідно усвідомити і зменшити свої власні невротичні захисти, виявляти інтерес до людей заради них самих, а не заради досягнення своїх професійних цілей; вчитися та удосконалювати самих себе, бути вільним та відповідальним, щирим та адекватним реальності. Але вчителі самі часто відчувають – одне, думають – друге, говорять – третє, роблять – четверте; мають значне емоційне напруження, надмірні амбіції, педантизм та недовіру до своєї інтуїції.

У XX столітті виникла ціла низка психотерапевтичних теорій, які базуються на різних підходах до особи. Але всі вони містять ряд базових положень, котрі не виключають, а доповнюють одне одного і які стали суттєвою частиною культури XX–XXI століття. Психотерапевти різних напрямків визнають: лікують не прийоми, а особистість психотерапевта. Таке ж положення і в педагогіці, результати виховання залежать від особистості вчителя, його психофізичного здоров'я, стилю спілкування і техніки впливу.

У своєму дослідженні ми спирались на ті психотерапевтичні теорії та підходи до особистості, які пояснюють поведінку вчителів та учнів, містять прийоми, які можна використовувати у педагогічному процесі.

Існують медична, позамедична психотерапія та психотерапевтичне консультування. Змістом останнього є емоційна підтримка, ціннісно-смісловне орієнтування, опрацювання життєвих стратегій; а метою – поглиблення саморозуміння, прояснення дистресових ситуацій, зміна соціальної або екзистенційної позиції, вироблення нових психосоціальних умінь. З такими ж завданнями часто стикаються і вчителі.

До психотерапевтичних напрямків, не орієнтованих на глибину медичну психотерапію, належать: когнітивна, гуманістична, гештальт-психотерапія. Вони спираються на процеси свідомості, розглядаючи процеси мислення, сприйняття та уяви, як основні з тих, на які треба впливати, коректувати з метою допомоги людині у її проблемах та удосконаленні. Велике місце у сучасній психотерапії займають підходи до особи, побудовані на використанні не тільки змісту слів, мови, для прояснення та впливу на психічні переживання, але й на формі мови як засобі їх вираження, основі сприйняття світу та його відтворення – це нейро-лінгвістичне програмування, семантичний процесінг.

Європейська точка зору на психотерапевтичну допомогу полягає у необхідності розуміння складних процесів, які відбуваються у глибинах свідомості та підсвідомості людини. Північноамериканська віддає перевагу проблемі підвищення ефективності функціонування людини, удосконаленню якості соціальних аспектів поведінки та діяльності. У руслі слов'янської культури

існує досвід «святоотеческої» турботи про духовне здоров'я людини, який починає відроджуватись.

Кожний із напрямків психотерапії прагне удосконалити психічне, духовне і соціальне життя людини. І хоча прийоми вирішення цього завдання виглядають по-різному, в основі їх лежать споріднені основні положення. До таких положень належать, зокрема, положення про значну роль підсвідомого у житті людини; про провідну роль раннього дитячого досвіду в поведінці особи, і, що склалися на його основі, психічних захистів і програм поведінки; положення про те, що реальність, яку сприймає людина відтворюється мовою і від неї залежить характер і зміст того, що сприймається, а, отже, процес пізнання і поведінка. Зміст, методи і форми психотерапії залежать від часу і місця їх створення, однак у кожній теорії містяться ефективно діючі техніки, які можна використовувати на практиці.

Психотерапія може бути спрямована на підсвідому частину психіки (всі види психоаналізу), на процеси мислення та усвідомлення (когнітивна і гештальт психотерапія), емоції та почуття, процес співпереживання (гуманістична психотерапія), підсумки сприйняття, сенсорно-перцептивний досвід та його словесне втілення (НЛП, семантичний процесінг) тощо.

Психотерапевти різних напрямків по-різному описують зміст своєї діяльності. З. Фрейд вважав, що психоаналітична терапія визволяє людину від її невротичних симптомів, заборон, захистів. К.Юнг визначав психотерапію, як сприяння процесу індивідуації, особистісному росту. Ф.Перлз навчав усвідомленню. Е.Берн розкривав соціальні «ігри», за допомогою яких люди спілкуються, діють, організують свій час, маніпулюють іншими або захищаються від дістресу. Дж. Гріндер і Р.Бендлер допомагали розпізнати прогалини та помилки сприйняття, виправити їх, «перепрограмувати» поведінку. К.Роджерс сприяв безумовному та без оціночному прийняттю себе та інших, щирості та відповідальності суб'єкта. Б.Скінер, А.Бандура вважали необхідним навчати соціально-корисним навичкам поведінки. Р.Асаджіолі вчив спілкуватись зі своїми субособистостями (1).

Незважаючи на різницю між психотерапевтичними теоріями, всі вони вийшли з психоаналізу, процедура якого базується на усвідомленні підсвідомого, розширенні змісту свідомості. Методи психоаналітичного впливу багато в чому змінилися, доповнилися, але ніхто з психотерапевтів не заперечує (а вчитель кожний день може спостерігати) існування психічних захистів у людей та їх вплив на поведінку.

Ми підсвідомо оцінюємо людей, використовуючи той досвід, у якому зберігаються уявлення про найбільш значущі фігури, які колись здійснили на нас певний вплив. Нова людина пізнається за допомогою думок та почуттів, які раніше були викликані іншою значущою людиною. Перенос емоційного відношення може бути позитивним або негативним, тобто незнайома людина викликає відчуття симпатії та довіри, або ж дискомфорту та небажання спілкуватися. Ці емоції виглядають як немотивовані, зовні безпричинні.

Люди часто здійснюють перенос (трансфер) емоційного відношення для того, щоб уникнути деяких неприємних і такими, що стали тому підсвідомими комплексами. Причому для цього використовуються зовсім незначні та маловажливі приводи, дуже поверхневі аналогії між ситуаціями або людьми.

ми. Достатньо одного зауваження, нагадування про обов'язки, злегка наказової інтонації з боку вчителя, директора і позитивне відношення миттєво переходить у негативне, роздратування і гнів, підсвідомо спрямовані проти осіб (батьки, вихователі, дорослі), які виявляли авторитарність.

Психоаналіз вважає підсвідомим те, що виявляється у вигляді симптомів (невротичних руйнівних емоцій) і може бути усвідомлено і висловлено. Психічні захисти, спрямовані на відновлення психічної цілісності особи, тобто зцілення, таке ж як здатність самозакливання фізичних поранень. Якщо індивід не може змінити ситуацію, він від неї захищається. Психічні захисти, які продовжують діяти за межами психотравмуючої ситуації, приносять вже не користь, а шкоду; таку ж як, наприклад, безушичне скипання крові після поранення. Тому психотерапевт працює з перебільшеними застарілими неактуальними захистами, з якими також часто зустрічається і вчитель.

Психічні захисти породжуються, на думку К. Хорні, базисною тривою; під нею вона розуміє почуття маленької дитини (немовляти), яка відчуває себе ізольованою і безпомічною у незрозумілому, потенційно ворожому світі, який не піддається контролю. Таке відчуття можуть викликати безліч фактів: пригноблення, байдужість, неврівноважена поведінка дорослих, відсутність уваги до індивідуальних потреб дитини, відсутність доброзичливого керівництва, приниження або надмірне захоплення дитиною, недостатність ласки, необхідність ставати на один бік у сварках батьків, ворожа атмосфера у сім'ї, надто багато чи мало відповідальності, надопіка, невиконання обіцянок дорослими тощо.

Виснажена подібними турбуючими факторами дитина шукає шлях до безпечного існування. Незважаючи на свою слабкість і страх, вона підсвідомо формує свої реакції і тактики поведінки, які потім стають ustalеними стратегіями поведінки, нахилами характеру. Від народження кожна здорова дитина здатна до повноцінного спілкування зі світом, але дорослі (батьки, а потім вчителі, вихователі) змалку застосовують різноманітні заборони на щире виявлення почуттів (наприклад, їсти те, що не смакує; дякувати за те, що не подобається тощо); таким чином запускаються різноманітні механізми захисту, і вже у 10-12 років більшість людей володіє декількома психічними захистами, які і надалі розвиваються.

Мета захисних механізмів усунення небезпеки, тому без них існування психіки неможливе. Кожна людина використовує не всі, а певний набір захистів, які стають постійними реакціями, проявами характеру, і повторюються на протязі життя. Але перебільшені неадекватні захисти можуть стати небезпечними. Вони потребують великих затрат психофізичної енергії та обмежень у життєдіяльності.

Доросле «Я» продовжує оборону проти небезпек, яких вже немає, або їх легко подолати дорослому. Крім того, підсвідоме відшукує «подібні, схожі» ситуації, які могли б приблизно замінити небезпеку, щоб «виправдати» звичні способи реагування. Тому застарілі захисти здійснюють сильний опір зміні поведінки (лікуванню, оздоровленню), удосконаленню спілкування. Емоції, які існують у певний момент часу і відповідні ситуації, не є хорошими або поганими, це просто засіб реагування. Але, якщо емоції «застигають» у не-

відповідні ситуації, це веде до енергетичних перевитрат і неефективної поведінки, конфліктів.

Завдяки психоаналізу, психотерапевтичному впливу відбувається синтез, оздоровлення, відновлення цілісності особистості.

У різних напрямках психотерапії виділяють більше десяти видів психічних захистів. Вчителю дуже важливо знати і урахувати психічні захисти (як свої, так і людей, з якими він спілкується), для вибору оптимальних прийомів впливу, спілкування та саморегуляції.

До психічних захистів, які часто зустрічаються у педагогічному процесі, належать наступні. Генералізація – перебільшене узагальнення («всі вони такі... завжди галасують... ніхто ніколи не слухається...»). Витіснення у підсвідомість – забування, заперечення, спотворення, фрагментарне викреслення неприємних спогадів, які знижують самооцінку. Витіснення, накопичена невпевненість, тривожність, амбівалентність, агресивність проявляються у періодичних спалахах роздратованості, «безпричинної» люті, депресивного настрою, головного болю, або інших нездужань. Раціоналізація – логічне самовиправдання неприйнятних думок, або дій, бажань. Регресія – повернення до простих, дитячих засобів заспокоєння. Проекція – приписування іншим людям своїх справжніх почуттів, намірів. Інтроєкція – некритичне засвоєння переконань інших людей, висловлювання від імені групи. Примітивна ідеалізація – створення кумирів. Девальвація – неадекватно низька оцінка інших людей, для збереження рівня самооцінки. Переміщення – перенесення негативних почуттів з того, хто їх викликав, на більш слабого.

Отже, від психоаналізу, психотерапії педагог може взяти необхідність виявляти, урахувати психічні захисти суб'єктів спілкування, усвідомлювати власні «розумові помилки», розпізнавати «психічні ігри» в які «грають» люди, використовувати прийоми непрямого впливу, нав'язання у педагогічному процесі, як найбільш оптимальні.

Література

1. Калина Н.Ф. Основы психотерапии.- К.: Ваклер, 1997.- 272 с.
2. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. - СПб.: Лань, 1997. - 240 с.

РОЛЬ САМОВИЗНАЧЕННЯ У ФОРМУВАННІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТЬОГО УЧИТЕЛЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ В ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

УДК 378.064:371.311

Добіжжя Н.В.

У статті розкривається роль самовизначення у формуванні індивідуального стилю педагогічного спілкування майбутнього учителя іноземної мови в процесі педагогічної практики.

Ключові слова: *індивідуальний стиль педагогічного спілкування, самовизначення, Я-концепція, компенсаторний механізм, педагогічна практика, специфіка предмету.*