

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 7 (296) ЖОВТЕНЬ

2015

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 7 (296) жовтень 2015

Частина I

За матеріалами

*Всеукраїнської науково-практичної конференції
«Національно-патріотичне виховання дітей і молоді
в контексті ствердження суб'єктності української держави»*

Засновано в лютому 1997 року (27)

Свідоцтво про реєстрацію:

серія КВ № 14441-3412ПР,

видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку

наукових фахових видань України

(педагогічні науки)

Наказ Міністерства освіти і науки України № 793 від 04.07.2014 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних

«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю

№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

(протокол № 3 від 30 жовтня 2015 року)

Виходить двічі на місяць

Засновник і видавець –
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – доктор педагогічних наук, професор **Курило В. С.**

Заступник головного редактора –

доктор педагогічних наук, професор **Савченко С. В.**

Випускаючі редактори –

доктор історичних наук, професор **Михальський І. С.,**

доктор медичних наук, професор **Виноградов О. А.,**

доктор біологічних наук, професор **Іванюра І. О.,**

доктор філологічних наук, професор **Галич О. А.,**

доктор філологічних наук, професор **Глуховцева К. Д.,**

кандидат філологічних наук, професор **Пінчук Т. С.,**

доктор філологічних наук, професор **Дмитренко В. І.,**

доктор педагогічних наук, професор **Харченко С. Я.**

Редакційна колегія серії „Педагогічні науки”:

доктор педагогічних наук, професор **Ваховський Л. Ц.,**

доктор педагогічних наук, професор **Гавриш Н. В.,**

доктор педагогічних наук, професор **Докучаєва В. В.,**

доктор педагогічних наук, професор **Лобода С. М.,**

доктор педагогічних наук, професор **Караман О. Л.,**

доктор педагогічних наук, професор **Сташевська І. О.,**

доктор педагогічних наук, професор **Хриков Є. М.,**

доктор педагогічних наук, професор **Чернуха Н. М.**

Редакційні вимоги

до технічного оформлення статей

Редколегія «Вісника» приймає статті обсягом 4 – 5 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (*.doc, *.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лівє) — 3,8 см ; верхній колонтитул — 1,25 см , нижній — 3,2 см .

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № ** (***) , 2012.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками.

Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний). Ініціали і прізвище автора вказуються в лівому верхньому кутку (через рядок від УДК) з відступом 1,5 см (відступ першого рядка), шрифт жирний. Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела подаються в квадратних дужках після цитати. Перша цифра — номер джерела в списку літератури, який додається до статті, друга – номер сторінки, наприклад: [1, с. 21] або [1, с. 21; 2, с. 13 – 14]. Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після слова «Список використаної літератури» або після слів «Список використаної літератури і примітки» (без двокрапки) у порядку цитування й оформляються відповідно до загальноприйнятих бібліографічних вимог. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 15 рядків (українською, російською) та 22 рядки (англійською) мовами із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3 – 5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора).

На окремому аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу, кафедри; домашня адреса; номери телефонів (службовий, домашній, мобільний).

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В РІЗНИХ ІНСТИТУТАХ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

УДК 364.442.2

О. Г. Дорогавцева

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНИХ РИЗИКІВ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ ТА ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ПРАКТИЦІ

Проблема професійних ризиків у соціальній роботі та соціальній практиці актуальна та мало вивчена. Безперечно лише, що постійні стресові ситуації, в які потрапляє соціальний робітник, волонтер у процесі складної соціальної взаємодії з клієнтами, постійне проникнення у суть соціальних проблем клієнта, особистісна незахищеність та інші морально-психологічні фактори негативно впливають на психічне здоров'я соціального робітника, який є своєрідним емоційним донором [1].

Серйозною проблемою волонтерської роботи залишається психологічна реабілітація волонтерів у випадках, коли ані вони, ані їхні команди, ані соціальні служби не спроможні нічого змінити в долі конкретної людини або в системі соціальних відносин та соціальної політики.

Психічне здоров'я – стан душевного добробуту, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує афективну умовам навколишнього середовища регуляцію поведінки, діяльності. Це поняття включає в себе медичні і психологічні аспекти, суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

Норму психічного здоров'я можна визначити за декількома критеріями:

- адекватність суб'єктивних образів, які відображають об'єкти дійсності і характер реакцій на зовнішні подразники, значення життєвих подій;
- рівень зрілості, що відповідає віку, емоційно-вольової і пізнавальної сфери особистості;
- адекватність у мікро соціальних відносинах;
- здатність до саморегуляції поведінки, розумового планування життєвих цілей і забезпечення активності в їх досягненні [2].

А ознаками негативного впливу стресових ситуацій є:

- почуття емоційного виснаження;
- присутність ворожості по відношенню до клієнтів;
- присутність психосоматичного захворювання;
- порушення апетиту;
- негативна самооцінка;

- зростання агресивності та відчуття провини та інше.

Звідси наявна необхідність привертання уваги громадськості, органів влади і самих соціальних робітників до проблеми попередження професійних захворювань та реабілітації соціальних робітників [1].

Збереження психічного здоров'я – це безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження. Для цього кожна людина, а особливо соціальний робітник, має навчатися володіти собою в критичних ситуаціях, розуміти емоційний стан і спонукальні мотиви як власної поведінки, так і поведінки інших людей, а також звільнитися від негативних емоцій, не реагуючи на них необдуманими емоційними реакціями і діями [2].

Дуже важливо підвищувати психологічну культуру соціальних робітників та проводити психологічні тренінги, консультації з ними. Соціальні робітники повинні добре розуміти свої професійні можливості та обмеження, постійно враховувати свій психофізіологічний та трудовий потенціал. Організація моніторингу здоров'я соціальних робітників – важливий напрямок діяльності соціальних служб та в цілому системи діяльності та практики соціальних інститутів тому, що головний секрет здорового довголіття – в антистресових навичках і антистресовому характері людини.

Більшість з нас постійно перебуває в стані напруги через нагромадження в організмі стресових гормонів, які викликають не тільки внутрішнє, а й м'язове напруження і, крім того, спазм та звуження судин.

Як можна допомогти собі та іншим людям у ситуаціях, коли ти або твій клієнт відчуває душевний біль, коли пережив або довго переживаєш душевну травму, коли хтось діє тобі на нерви і змушує дратуватися? Як зберегти своє емоційне, психічне здоров'я і допомогти в цьому оточуючим? Необхідно виробляти імунітет до негативних подразників, тобто слід навчитися сприймати їх як факт і оцінювати розумом, а не через емоції.

У цьому нам допоможе знання та навички тренінгової роботи, методики самотренінгів, тренінгів вмінь та способи саморегуляції.

Техніка тренінгу вмінь різноманітна та складна, так само як і різноманітні та складні методи виховання та навчання. Вибір конкретних методик обґрунтовується поставленою метою: корекція поведінки, тренінг впевненості в собі, купіровання емоційних афектів і таке інше – і тими методами, завдяки яким ця мета буде досягнута.

Серед різних груп тренінгів вмінь зараз найбільш поширені групи тренінгів впевненості в собі або тренінгів асертивної поведінки. [3]

Для опанування власних емоцій та емоційних станів є необхідним володіння методами саморегуляції та релаксації.

Саморегуляція – це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» у необразливій для інших формі і цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан задля його змін. Методи саморегуляції дозволяють

витісняти негативні емоції і почуття, замінювати їх позитивними. Це, як правило, позитивні образи і життєстверджуюче самонавіювання, зняття напруги тіла і мозку за допомогою релаксації.

Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у суб'єкта в результаті зняття напруги, після сильних переживань або фізичних зусиль [1].

Релаксаційний тренінг – перебудова впевнень. Учасників тренінгу навчають методам релаксації. Методи можуть застосовуватися самостійно для зняття напруження, тривоги, що виникають у складних випадках.

Важливим етапом релаксаційного тренінгу є перенос його з лабораторних умов групи в повсякденне життя. Відчуття тривоги, хвилювання і їх зменшення при тренуваннях об'єктивізуються такими фізіологічними показниками, як частота пульсу, дихання і т. ін.

Соціальні робітники, педагоги та волонтери, які ведуть соціальну практику, для запобігання професійним ризикам емоційного згоряння та психічної напруги, повинні оволодіти набором релаксаційних методик, які допоможуть розслабитися, знизити нервову напруженість, відновити душевну рівновагу. Оволодійте цими методиками самі і навчіть інших розслаблятися за допомогою цих засобів самозахисту від емоційного перенапруження. Пам'ятайте, що від вашого психічного здоров'я залежить здоров'я ваших колег, клієнтів, волонтерів і тих, хто знаходиться поруч з вами.

Релаксаційні методики вимагають правильної організації занять і певного часу для свого проведення. Затишний куточок, зручна поза, приємний музичний супровід забезпечують ефективність здійснення релаксу. Найкраще цими вправами займатися у вільний час, коли вас нічого не відволікає. Якщо протягом дня ви не змогли вивільнити 10-20 хвилин свого часу, то виконайте ці вправи увечері, перед сном [2].

Вправа 1. «Антистресова релаксація»

Займіть зручну позицію. Заплющіть очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте. Вольовим зусиллям скорегуйте окремі м'язи або групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд. Таким чином пройдіться по всьому тілу. Слідкуйте за змінами в тілі. Повторіть процедуру тричі. Розслабтесь, ні про що не думайте. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди – до голови. Повторюйте подумки: «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені (рот напіввідкритий). Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки-ляльки. Насолоджуйтесь своїми відчуттями – 30 секунд.

Полічіть до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваше завдання – насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі «Коли я долічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникає.

Вправа 2. «Внутрішній промінь»

Вправа виконується індивідуально. Допомогає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.

Приберіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і поступово рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, ший, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюються шия і груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям (фахом, метою, настроєм).

Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчіть вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре!».

Вправа 3. «Подорож»

Візьміть картину або фотографію. Поставте її перед собою на зручній відстані або розмістіть на стіні. Організуйте психологічну «подорож» у середину цієї картини чи фотографії. Програйте надуманий сюжет. Вигадайте всі можливі події під час подорожі. Відчуйте себе всередині картини, в центрі приємних подій. Розкажіть історію вашої подорожі.

Вправа 4. «Дихання»

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющіть очі. За своєю командою спробуйте відключити свою увагу від зовнішнього середовища і сконцентруватись на власному диханні. Не керуйте диханням, намагайтесь не порушувати природний ритм. Виконуйте вправу 5-10 хвилин.

Вправа 5. «Скинь зайве»

Вправа виконується стоячи. Розставте широко ноги, трохи зігніть їх у колінах, нахиліться і вільно опустіть руки. Розставте пальці, нахиліть голову до грудей, напіввідкрийте рот. За тим погойдайтесь у різні боки: вперед – назад, а потім різко струсніть головою, руками, ногами, тілом. Скиньте свою втому, напруження Зробіть глибокий вдих, паузу, повільно видихніть. Якщо відчуття втоми, напруження залишилось, повторіть вправу ще раз [2; 3].

Завершіть тренінг релаксації тим, що станьте перед дзеркалом, подивіться на себе, відчуйте розслаблення. Ваше обличчя виглядає відпочившим, веселим, спокійним, впевненим. Ще раз подивіться на

себе, запам'ятайте вираз свого обличчя. Посміхніться собі, побажайте собі всього найкращого.

Як було зазначено вище, релаксація може використовуватись як частина програми будь-якого тренінгу (спілкування, для розвитку впевненості в собі, для боротьби зі страхами, тривожністю тощо) [2].

Прийоми релаксації засновані на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Адже людина – єдине ціле: її психічне напруження веде до підвищення м'язової напруги. Звідси справедливе і зворотне твердження.

В цьому випадку процес йде у 2-х напрямках:

1. У здоровому тілі – здоровий дух.
2. При здоровому дусі – здорове тіло.

Отже, шановні мої колеги, бажаю вам успіху в подоланні проблем та стійкого психологічного здоров'я.

Список використаної літератури

1. **Социальная работа: теория и практика: учеб. пособие /** Отв. ред. д.и.н., проф. Е. И. Холостова, д.и.н., проф А. С. Сорвина. – М.: Академия, 2002. – 126 с.
2. **Романовська Д. Д.** Як зняти емоційне напруження, або що таке релаксація? / Д. Д. Романовська // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №2. – С. 20–22.
3. **Осипова А. А.** Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М.: Академия, 2002. – 218 с.
4. **Рогов Е. И.** Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: Кн. 2. / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 127 с.
5. **Кочюнас Р.** Психотерапевтические группы: Теория и практика / Пер. с лит. / Р. Кочюнас. – М.: Академический Проект, 2000. – 126 с.

Дорогавцева О. Г. До проблеми професійних ризиків у соціальній роботі та волонтерській практиці

У статті розкрита проблема професійних ризиків у соціальній роботі та соціальній практиці, яка до сьогодні залишається актуальною та мало вивченою. Розкрито сутність Психічного здоров'я та особливості проблематики поняття, яке включає в себе медичні і психологічні аспекти, суспільні та групові норми і цінності, що регламентують духовне життя людини. Охарактеризовано необхідність привертання уваги громадськості, органів влади і самих соціальних робітників до проблеми попередження професійних захворювань та реабілітації тих, хто займається волонтерською практикою. Представлено сутнісні характеристики тренінгів впевненості в собі або тренінгів асертивної поведінки. Розкрито методи саморегуляції, які дозволяють витіснити негативні емоції і почуття, замінювати їх позитивними. Наведено декілька практичних вправ з релаксаційних методик, які допоможуть розслабитися, знизити нервові напруження, відновити душевну

рівновагу. Оволодіння такими методиками допоможе розслабитися при застосуванні цих засобів самозахисту від емоційного перенапруження.

Ключові слова: професійні ризики у волонтерській практиці, Психічне здоров'я, духовне життя людини, методи саморегуляції, негативні емоції і почуття, нервово напруження, засоби самозахисту.

Дорогавцева Е. Г. К проблеме профессиональных рисков в социальной работе и волонтерской практике

В статье раскрыта проблема профессиональных рисков в социальной работе и социальной практике, которая в настоящее время остается актуальна и мало изучена. Раскрыта сущность психического здоровья и особенности проблематики; понятие, которое включает в себя медицинские и психологические аспекты, общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующих духовную жизнь человека. Охарактеризована необходимость привлечения внимания общественности, органов власти и самих социальных работников к проблеме предупреждения профессиональных заболеваний и реабилитации тех, кто занимается волонтерской практикой. Представлены сущностные характеристики тренингов уверенности в себе или тренингов ассертивного поведения. Раскрыты методы саморегуляции, которые позволяют вытеснить негативные эмоции и чувства, заменять их положительными. Приведены несколько практических упражнений релаксационных методик, которые помогут расслабиться, снизить нервно напряжение, восстановить душевное равновесие. Овладение такими методиками поможет расслабляться при применении этих средств самозащиты от эмоционального перенапряжения.

Ключевые слова: профессиональные риски в волонтерской практике, психическое здоровье, духовную жизнь человека, методы саморегуляции, негативные эмоции и чувства, нервно напряжение, средства самозащиты.

Dorohavtseva A. G. The problem of occupational risks in social work and voluntary practice

The article deals with the problem of occupational risks in social work and social practice, which is relevant to the present and little understood. The essence and peculiarities of Mental Health issues concept, which includes medical and psychological aspects, social and group norms and values that govern spiritual life. Characterized the need to attract attention of the public, authorities and most social workers to the problem of occupational diseases prevention and rehabilitation of those who are engaged in volunteer practice. training presents essential characteristics of self-confidence or training assertive behavior. Reveals the methods of self-regulation which allow to displace negative emotions and feelings, replace them with positive ones. There are some practical exercises with relaxation techniques to help you relax, reduce tension, restore emotional balance. Mastering these techniques

will help relax the application of these tools to protect themselves from the emotional strain.

Key words: professional risks in volunteer practice, mental health, spiritual life, methods of self-control, negative emotions and feelings, tension, self-defense.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2015 р.

Прийнято до друку 30.10.2015 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.

УДК 37.018.3

Л. Є. Єрьоміна

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ: СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Одним з пріоритетних напрямів освітньої системи України є виховання патріота. Виховання любові до свого народу, усвідомлення особистого значення для спільного розвитку та водночас, значення суспільства для власного становлення – все це є основою національно-патріотичного виховання. Соціально-політичні та економічні зміни, що відбуваються останнім часом у нашій країні, інтеграція у євро простір вимагають особливого підходу і до виховання молоді у національно-патріотичному дусі.

Найбільшу потребу у вдосконаленні методів та змісту національно-патріотичного виховання потребують школи-інтернати. Школи-інтернати, залишаючись закритою соціальною системою, породжують явище депривації, що негативно впливає на фізичний та психічний розвиток вихованців, таким чином, формування патріотичної особистості стає під загрозою.

Метою нашого дослідження є детальний аналіз змісту, методів національно-патріотичного виховання в умовах шкіл-інтернатів, виявлення специфічних рис та складання перспективної картини подальшого розвитку виховного процесу цього напрямку.

Формуванню патріотичних якостей особистості присвячено чимало наукових праць. Актуальними у всі часи були і є роботи видатних педагогів, а саме Г. Ващенко, О. Духнович, І. Огієнко, С. Русової, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Дослідженню аспектів етнічної свідомості присвячено роботи І. Беха, П. Гнатенко, О. Киричука та ін. Корисними для нашої роботи є наукові дослідження М. Качур (патріотичне виховання молодших школярів засобами художнього краєзнавства), Т. Гавлітіної (національне виховання у позашкільний навчальний час), О. Гевко (національне виховання