АННОТАЦИЯ

В данной статье дается общая характеристика общения, рассматриваются основные отличия между диалогом и монологом, выделяются основные черты, присущие и диалогу детей, и взрослых. Проанализированы особенности монологической и диалогической стратегий психологического влияния, рассмотрена сущность учебного диалога как такого, в котором объединены черты симетричности и ассиметричности, выделены психологические и лингвокультурологические аспекты преподавания английского языка в высшей школе.

RESUME

In this article were shown the ways of solving of psycological,lingvistic and cultural problems of teaching and studing at the English lessons in high school.lt is possible to achieve expected results organizing lessons of the English language taking into consideration psycologicaljingvistic and cultural aspects of teaching,paying more attention on the process of dialogical communication according to the main principles of cultural trends in modern psycological researchers.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЛАКСАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ДЕПРЕСИВНИМ СТАНОМ

Михальчук Н.О.,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології Міжнародного
університету «РЕГІ» імені академіка
Степана Дем'янчука,

Носков В.І.,
доктор психологічних наук, професор,
ректор Донецького інституту управління,

Поташнюк Р.З.,
доктор біологічних наук, професор,
завідуюча кафедрою фізичної реабілітації
Міжнародного університету«РЕГІ»
імені академіка Степана Дем'янчука

Особливо актуальною проблемою в сучасному суспільстві є проблема психологічної релаксації людей з депресивним станом. Так, здоров'я людини є найважливішим фактором в соціальному, педагогічному і економічному плані, а в попередженні хвороб одне з головних місць відводиться фізкультурі і спорту. Але, на жаль, не завжди люди усвідомлюють певну психологічну проблему, яка виникає, і тому, як правило, звертаються до лікаря вже з симптомами депресивного стану. В такому разі проведення сеансів релаксації є необхідним.

Тому метою даної статті є розкриття основних психологічних особливостей релаксації людей з депресивним станом.

Кожна людина з малку повинна піклуватися про своє фізичне вдосконалення, оволодівати знаннями в області гігієни і медичної допомоги, вести здоровий спосіб життя. Масовий спорт впливає на збереження здоров'я людей, виховання особистості, формує активного громадянина незалежної України. Фізичне тренування привчає до чіткого розпорядку дня, дисципліни, підвищують тонус, настрій, зміцнюють здоров'я, людина стає більш зібраною, пунктуальною.

Але якщо і виникає певна депресивна ситуація, то кожна людина повинна знати, що оптимальний засіб зменшення впливу стресу - це усунення причин його виникнення. В більшості випадків універсальним терапевтичним засобом регуляції (фізіо-

логічної, психологічної) залишається сон, що дає змогу організму розслабитись, спрямувати енергію на збереження сил і здоров'я. Ще можна переключитись на інший вид діяльності, тобто заняття спортом, вишиванням, в'язанням та інше.

Більшість серйозних захворювань і випадків передчасної смерті можна запобігти шляхом зміни поведінки людей. Тобто люди, які знаходяться навколо тебе, особливо найрідніші, повинні давати позитивні емоції з метою зменшення впливу негативного стану, який постійно руйнує психіку особистості [4-9].

Так, внутрішній стан в більшості формує нам настрій, самопочуття, впливає на наші погляди, на життя в цілому. Здоровій і сильній людині навколишній світ представляється зовсім іншим, тобто психологічні, моральні труднощі нівелюються певними позитивними емоціями та почуттями.

Депресивний стан вважається доказом збудженої, емоційної сфери особистості та може бути однією з причин розвитку гіпертонічних і виразкових захворювань, цукрового діабету, атеросклерозу тощо. Тобто кожен емоційний струс як правило викликатиме аффекти страху, жаху, гніву, негативну реакцію на інформацію про негаразди. Негативні емоції, в свою чергу, погіршують стан здоров'я, або сприяють виникненню певного захворювання, прискорюють процес старіння. Так, гнів, страх, надмірні нервово-психічні навантаження погіршують роботу, зокрема, внутрішніх органів, що також може викликати депресивний стан особистості.

Російський педагог Ушинський казав: «Воля наша і наші м'язи міцні тільки від постійної діяльності. Надмірні перевантаження можуть підірвати волю і м'язи і зупинити їх розвиток, якщо не давати їм вправи, то будуть слабкі м'язи і слабка воля» [йит. за 4]. В період інтенсивної розумової роботи нервові клітини накопичують негативну енергію, а система кровообігу не в силах її знищити. В результаті цього знижується робота мозку. Рухлива активність, помірна інтенсивність не тільки тренує дихальну і серцево-судинну систему, а і позитивно впливає на обмін речовин, функції внутрішніх органів, тому і знижує зайвий тонус мозкових судин, поліпшує мозковий кровообіг, реабілітує, навіть підвищує розумову працездатність [2, 5-8].

Фізичні вправи і запалювання покращують нервову систему. Організм - це саморегулююча система, тому для підтримки його в нормі молодій, здоровій людині цього звичайно достатньо. Але тим, у кого вже спостерігаються депресивні симптоми, потрібні додаткові зусилля, або, можливо, і психологічна допомога [3].

Так, коли періоди вищого нервового напруження довготривалі, негативні емоції залишаються інтенсивними, після розумової праці немає повноцінного відпочинка, - тоді на цьому фоні розвиваються різні захворювання. Напруження відносин з колегами на роботі, в сім'ї виникають через психологічне непорозуміння, у наявних стосунках конкуренції, а не співпраці і дружності - це все може травмувати, скалічити психіку людини. Ті, хто часто збуджуються, знаходяться в нервовому стані, і, як результат, - не можуть довгий час сконцентруватися на роботі.

Так, можна надати певні поради людям, які часто знаходяться в депресивному стані, з метою проведення сеансів релаксації, що допоможе їм вирішити особисті проблеми самостійно, без сторонньої допомоги.

1. Намагатися не залишатися одному зі своїми проблемами. Так, можна поділитися ними з психологом або послухати найближчу і розсудливішу людину, але не зловживати довірою, бо це може принести ще гірші результати.
2. Вміти на деякий час відволікатися від своїх турбот, не нав'язувати свої проблеми навколишнім людям.
3. Не впадати в гнів. Привчати себе до паузи при наближені гніву. Під час гніву намагатися проаналізувати ситуацію і вибрати краще рішення.
4. Іноді треба поступитися. Розумні уступки тільки корисні для справи і викликають повагу інших.
5. Не треба бути ідеальним абсолютно в усьому, тобто не треба тримати себе постійно в напрузі.
6. Не пред'являти надмірних потреб до навколишніх людей. Приймати їх такими,

які вони є, або зовсім не спілкуватися з ними.

7. Хорошим засобом зняття негативних емоцій є переключення уваги на інший вид діяльності.

На роботі можна користуватись більш простими прийомами. Коли ви втомилися, відчуваєте слабкість, збудливість, є доцільним користуватися наступними прийомами релаксації:

1. Я впевнений у собі.
2. При мені знаходяться воля і легкість.
3. Мені приємно з людьми, я посміхаюсь.
4. Я більше не хвилююсь, розлючення проходить, проходить (3 рази).
5. Організм потребує м'язової діяльності.
6. Я спокійний.

Зняти нервову і психологічну втому нам, звичайно, допоможе музика, книги, заняття, вишивання і прогулянка на свіжому повітрі. Прийоми релаксації допоможуть особистості у переборенні депресивного стану та сприятимуть регуляції психічної діяльності людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вассин Ф.В. Проблема бессознательного: О неосознаваемых формах высшей нервной деятельности. - М.: Медицина, 1968.
2. Безант А. Изучение сознания: Вклад в психологию: Пер. с англ. - М.: Але-тейя, 1997.
3. Блейхер В.М., Крук И.В. Патопсихологическая диагностика. - Киев: Здоровья, 1986.
4. Воскобойников А.Э. Бессознательное и сознательное в человеке / Ин-т молодежи. — М., 1997.

б.Дельгадо Х.М.Р. Мозг и сознание: Пер. с англ. / Под ред. Г.Д. Смирнова. - М.: Мир, 1971.

б.Зейгарник Б.В., Рубинштейн С.Я. Экспериментально-психологические лаборатории в психиатрических клиниках Советского Союза // Психологическая наука в СССР. - М., 1960. - Т. 2.

7.Общая психодиагностика: Основы психодиагностики, немедицинской психотерапии и психологического консультирования: Учеб, пособие / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столика. - М.: Изд-во МГУ, 1987.

8. Поляков Ю.Ф. Клиническая психология: состояние и проблемы // Вестник Моск, ун-та: Серия 14. Психология. - 1996. - № 2.
9. Психодиагностика: теория и практика: Пер. с нем. - М.: Прогресс, 1986.

АНОТАЦІЯ

В даній статті піднімається актуальна проблема проведення релаксації людей з депресивним станом ..Розкриваються психологічні умови виникнення психологічної комфортності, фактори, що сприяють запобіганню ситуацій напруженості, психологічного дискомфорту та конфліктності. Окреслено психологічні особливості релаксації людей з депресивним станом тощо.

RESUME

In this article were shown the ways of solving the problem of psychological peculiarities of relaxation process of people with depression. The main idea of this article is to determine the most important conditions of people's work, communication and life in a whole which rather in great degree help people to control themselves, their behavior, thoughts and attitudes to others.

АННОТАЦИЯ

В данной статье поднимается актуальная проблема проведения релаксации людей с депрессивным состоянием. Раскрываются психологические условия возникновения состояния психологической комфортности, анализируются факторы, которые препятствуют развитию ситуаций психологического напряжения, дискомфорта и конфликтности. Описаны приемы и особенности релаксации людей с депрессивным состоянием.