

УДК 159.94:612.825.8

Клибанівська Тетяна Миколаївна, старший викладач кафедри історії України та філософії Вінницького національного аграрного університету

e-mail: inneska_93@yahoo.com

РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАПРУЖЕНОЇ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація

У статті розкриваються методологічні принципи психокорекційної програми регуляції психічних станів студентів під час напруженої інтелектуальної діяльності. Одним із провідних чинників, що визначають динаміку процесу адаптації, є індивідуальний стиль саморегуляції функціональних станів, який є інтегральною характеристикою результату взаємодії регуляторних систем різного рівня і реалізується в індивідуальній своєрідності виконання діяльності і в різному прояві регуляторних здібностей. Взаємодія і збалансованість в роботі регуляторних механізмів на всіх рівнях: психофізіологічному, психологічному, особистісному тощо - може забезпечити певний рівень когнітивного, мотиваційного, емоційного та активаційного компонента структури саморегуляції суб'єкта. Ця психокорекційна програма може вважатися ефективним засобом регуляції психічних станів.

Ключові слова: психічні стани, функціональні стани, регуляція, саморегуляція, напружена інтелектуальна діяльність, психокорекційна програма.

Клебановская Татьяна Николаевна, старший преподаватель кафедры истории Украины и философии Винницкого национального аграрного университета

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ НАПРЯЖЕННОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье раскрываются методологические принципы психокоррекционной программы регуляции психических состояний студентов во время напряженной интеллектуальной деятельности. Одним из основных факторов, определяющих динамику процесса адаптации, является индивидуальный стиль саморегуляции функциональных состояний, который представляет собой интегральную характеристику результата взаимодействия регуляторных систем разного уровня и реализуется в индивидуальном своеобразии выполнения деятельности и в разном проявлении регуляторных способностей. Взаимодействие и сбалансированность в работе регуляторных механизмов на всех уровнях: психофизиологическом, психологическом, личностном и т.д. - может обеспечить определенный уровень когнитивного, мотивационного, эмоционального и активационного компонента структуры саморегуляции субъекта. Эта психокоррекционная программа может считаться эффективным средством регуляции психических состояний студентов.

Ключевые слова: психические состояния, функциональные состояния, регуляция, саморегуляция, напряженная интеллектуальная деятельность, психокоррекционная программа.

Klybanivska T.M., senior lecturer in the history of Ukraine and Philosophy cathedra Vinnytsya National Agrarian University

REGULATION OF STUDENTS' MENTAL STATES DURING INTENSE INTELLECTUAL ACTIVITY

Summary

The article describes the methodological principles of psycho-correction programs regulating mental states of students during the intense intellectual activity. One of the major factors that determine dynamics of the adaptation process is the individual style of functional states self-regulation, which presents an integral characteristic of interaction between regulatory systems on different levels and is realized in the uniqueness of fulfillment of activities and in diversity of regulatory abilities. Interaction and balance in functioning of regulatory mechanisms on all levels: psychophysiological, psychological, personal etc., can provide certain level of cognitive, motivational, emotional, and activation components of the subject's self-regulation structure.

These psycho-correction programs can be considered an effective means of regulating students' mental states.

Keywords: mental states, functional states, regulation, self-regulation, intense intellectual activity, psychocorrection program

Постановка проблеми. В сучасній психології існує декілька підходів до дослідження проблем управління психічними станами людини. Досвід та критичний аналіз показують, що традиційні і новітні системи саморегуляції станів не завжди ефективні, так як вони, по-перше, не завжди орієнтовані на індивідуальні особливості суб'єкта, складність та ієрархічність механізмів саморегуляції. По-друге, вони будуються за чіткою схемою і мають мало варіантів у залежності від завдань та умов професійної діяльності. По-третє, на відміну від навчання професійній діяльності, навчання методам саморегуляції часто набуває форми навчання окремих навичок самовпливу, які піддослідним не завжди усвідомлюються, а іноді і не приймаються. Тому, на думку А.О. Прохорова, для підвищення ефективності навчання необхідно на початковому етапі дослідження визначити індивідуальні особливості структури та стилю саморегуляції.

Навчання та розвиток особистості завжди здійснюється в певних просторово-наочних, технологічних, соціокультурних і міжособових умовах, які можуть не тільки сприяти навчанню і розвитку, але і ускладнювати його під впливом тих або інших дій.

Відповідно, в рамках кожного з них може проводитися цілеспрямоване формування необхідних психічних станів, іншими словами, адаптаційних функціональних систем, що забезпечують виконання діяльності [4, с. 397].

Як зазначає Я. Рейковський, інформація або події, що наділені власною специфічною просторово-часовою структурою і впливають на свідомість людини, співвідносяться і інтерпретуються відповідно до структури когнітивного або психологічного простору конкретної людини. Цей суб'єктивний простір має дві системи когнітивних значень: усвідомлену систему слів і образів, з одного боку, і систему глибинних рівнів репрезентації об'єктів - з іншого. Друга має неусвідомлений характер, оскільки формується в результаті підпорогового сприйняття і підпорогової дії [5, с. 23-24]. Взаємодія усвідомлених і неусвідомлених рівнів регуляції здійснює емоційний рівень психічної регуляції, який виконує функцію «фільтру», що визначає значущість інформації, яка поступає в психологічний простір людини.

Існують певні засоби психологічної дії, що впливають, перш за все, на підсвідомі процеси, за допомогою яких можна індукувати і формувати (хоч і короткочасно) єдине просторово-енергетичне психологічне поле, яке, у свою чергу, може залучати до процесу взаємодії значну кількість людей одночасно.

Для забезпечення якості і довготривалості дії використовуються дії і стимули, які можуть підкріплювати і підсилювати ті, що вже існують, і властиві людині індивідуальні системи відносин і установок, структур суб'єктивних значень, що визначають (усвідомлено або неусвідомлено) готовність індивіда сприйняти ці дії. Найбільшого ефекту можна досягти при створенні умов, які дозволять задіяти максимальну кількість каналів психологічної інформації і дадуть можливість отримання актуального і об'єктивного зворотного зв'язку.

Щодо навчальної діяльності, це можуть бути умови проведення заняття: заздалегідь роздані конспекти лекції, звуки при зміні слайдів - стимули, що забезпечують попереднє налаштування студентів, а також спеціальне устаткування (комп'ютер, великий телевізор та ін.).

У ситуації звичайного навчального процесу регуляція психічних станів, з нашої точки зору, здійснюється також неусвідомлено на психофізіологічному рівні в рамках активаційного компоненту, зміни якого відбиваються в динаміці різних просторово-часових показників станів; необхідності в специфічних зусиллях з регуляції психічних станів не виникає.

Другий напрям: дія (самовплив) на специфічні системи активації. Основою цього напрямку є те, що специфічні системи активації організму формують стан робочої готов-

ності. На певний рівень фонові неспецифічної активації накладається виборча активація тих систем специфічної активації, які можуть оптимально реалізувати робочий стан для виконання поставленого завдання. Дослідження показують залежність ефективності діяльності від ступеня готовності до її виконання. Проте можливості регуляції за вольовим управлінням станом готовності у людини дуже обмежені. Тому необхідно навчати людину активним способам саморегуляції.

Першими використовувати аутотренінг почали (і продовжують дотепер) лікарі для лікування і профілактики розладів нервової системи. Услід за ними аутогенне тренування узяли на озброєння спортивні лікарі і психологи для оптимізації емоційних станів спортсменів. Як правило, використовуються основні принципи і елементи, що стали вже класичними [7]. До них відносяться: релаксаційне тренування (Jacobson), аутогенне тренування (J. Schultz, W. Luthe), десенсибілізація (J. Wolpe), реактивна релаксація (H. Benson), медитація (Goleman), гіпноз (T. Gordon), ідеомоторне тренування (Suinn), когнітивна модифікація поведінки (D. Meichenbaum).

В даний час аутогенне тренування застосовується для зниження напруженості в льотній діяльності, підвищення працездатності студентів і школярів, для зняття стомлення і профілактики професійних захворювань в різних виробництвах (Г.Ш. Габдреева, С.А. Гапонова, Л.П. Гримак, Л.Г. Дика, І.Б. Котова, А.В. Малкова, Є.Н. Шиянов та ін.).

Але найчастіше методи аутогенного тренування пропонуються людям, в кого вже виникли зміни в нервовій системі. І якщо в клініці, в спорті і на виробництві деякі модифікації аутогенного тренування широко використовуються останнім часом в цілях профілактики впливу нервових перевантажень, для зняття стомлення і цілеспрямованого управління психічним станом персоналу, то в навчальних закладах, і зокрема у вищих закладах освіти, вони не набули належного поширення. Проте ефективність аутогенних тренувань як лікувального, психопрофілактичного і мобілізуючого засобу в клінічній, спортивній, навчальній практиці тощо, є загальновизнаною.

Третій напрям: психологічні дії на складові особистості. Методи психічної саморегуляції позитивно впливають на формування психічних особливостей особистості, підвищують рівень самоконтролю, розвивають здібність до самообілізації внутрішніх резервів і впливають на суб'єкт як на цілісну особу. Задіяні в цьому напрямі способи і механізми психічної регуляції відрізняються від раніше названих наявністю свідомого регулювання. У їх основі лежать особові оцінки, які завжди заломлюються через емоційну сферу людини, і властива йому усвідомлена адекватна оцінка свого стану.

Ці методи складають групу психологічних і соціально-психологічних методів,

спрямованих в основному на когнітивні, мотиваційні компоненти діяльності і поведінки, а через когнітивні компоненти психологічної системи діяльності - на механізми специфічної і неспецифічної активації. У цій групі особлива роль належить методам активного формування мотивів і цілей, оскільки саме вони складають системоутворюючий чинник, що організує всю систему психічних процесів і станів особи, формується і розкривається в ході діяльності (Л.І. Анциферова, А.А. Бодальов, А.В. Брушлінський, В.К. Вілюнас, Л.С. Зазнобіна, В.П. Зінченко, В.І. Ковальов, А.Н. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, Е.Г. Сороковикова, Д.Н. Узнадзе та ін.).

Найбільш перспективними методами цього напрямку є соціально-психологічні методи регуляції, тобто методи дії на мотиваційно-особовий і когнітивний компоненти діяльності і поведінки, які здійснюються в спілкуванні під час виконання спільної діяльності, при сумісному вирішенні творчих задач і т.д.

У навчальній діяльності велику роль в управлінні станами учнів (студентів) відіграють процеси обумовлення, що протікають на рівні безпосередньо-чуттєвого відображення (Б.Г. Ананьєв, В.К. Вілюнас, Є.Н. Шиянов, І.Б. Котова та ін.). Ці процеси ініціюються реальною підкріплюючою дією, що викликає емоцію, яка, підкоряючись наочно відображуваному в даній ситуації зв'язку між двома подіями, перемикається на сигнальний (умовний) подразник і тим забезпечує його емоційне сприйняття в майбутньому. Головним елементом аргументуючої частини дії (його можна назвати «вихователем») у разі обумовлення є конкретна ситуація, об'єктивні властивості якої служать основою для безпосереднього розвитку нових мотиваційних відносин. А переконливість сприйманої ситуації і встановлюваних зв'язків, вірогідність здійснення бажаних мотиваційних змін у учнів (студентів) залежать вже від мистецтва викладача.

Перехід мотиваційних процесів на рівень відображення, властивий людській психіці, призводить інколи до втрати головного елементу процесу емоційного перемикання - самої емоції, яка через відсутність безпосередніх емоціогенних дій, перестає бути неминучою і виникає залежно від мистецтва викладача, готовності учнів, студентів і інших чинників навчального процесу.

Проте слід пам'ятати, що найбільш продуктивними і комфортними для виконання будь-якої діяльності, у тому числі і навчальної, є стани активної спокійної бадьорості. Стани зниженої активності або компенсованого стомлення, при яких людина ще здатна долати схильність до дрімотного стану, - менш продуктивні. Тому на нудному занятті студент навряд чи відчуватиме емоції, на появу яких розраховує викладач. Можливо, що саме труднощі, пов'язані з актуалізацією емоцій, є головною причиною низької ефективності педагогічних дій, які характеризуються наполегливістю і кількістю, а не якіс-

тю.

Одним з провідних чинників, що визначають динаміку процесу адаптації, є індивідуальний стиль саморегуляції функціональних станів, який як і будь-який стиль активності людини, реалізується в індивідуальній своєрідності виконання діяльності і в різному прояві регуляторних здібностей (К.А. Абульханова-Славська, Л.Г. Дика, А.М. Дорошкевич, Є.П. Ільїн, В.І. Моросанова та ін.).

Навчання і розвиток особистості завжди здійснюється в певних просторово-наочних, технологічних, соціокультурних і міжособових умовах, які можуть не тільки сприяти навчанню і розвитку, але і ускладнювати його під впливом тих або інших дій.

Тому важливо не формувати людину за заданими зразками, а допомогти їй у самореалізації, в розкритті і розвитку позитивного потенціалу особистості, в ухваленні відповідальності за життєвий вибір.

Виходячи з результатів, отриманих нами після констатуючого етапу дослідження встановлено, що психічні стани у студентів розвиваються на фоні підвищеної або зниженої психофізіологічної активності, зниження рівня мотивації до навчальної діяльності, достатньо високого рівня як особистісної, так і реактивної тривожності, на зниженні рівня настрою та самопочуття. Це у свою чергу, сприяє або заважає перебігу продуктивної навчальної діяльності студента.

Ми припускаємо, що переважання в навчальній діяльності позитивних психічних та емоційних станів впливає на загальний позитивний психічний стан студентів.

Тому є необхідність розв'язання проблеми через вирішення наступних завдань: підвищення загальної особистісної активності, настрою; розвиток цілеспрямованості, зібраності, рішучості і зосередженості; розвиток наполегливості, сміливості та самостійності; зниження рівня особистісної та реактивної тривожності студентів; вироблення навичок розуміння як свого емоційного стану, так і стану іншої людини; підвищення навчальної мотивації; посилення креативності особистості; саморозуміння та саморегуляція психічного стану.

Ми вважаємо, що саме використання елементів творчої активності надає можливість студенту справитись із власними переживаннями, вивільнити почуття, удосконалити свої здібності до саморозуміння.

Для вирішення перелічених завдань нами було розроблено психокорекційну програму, теоретичною основою якої стали принципи гуманістичної психології – прагнення до самоактуалізації особистості, максимальне самовираження її потенційних здібностей, природних потенційних можливостей та нахилів.

Психокорекційна програма з регуляції психічних станів студентів під час напру-

женої інтелектуальної діяльності складалася: з індивідуальних бесід та консультацій зі студентами та тренінгу «Регуляція психічних станів», який містить комплекс тренувальних вправ та ігор, спрямованих на розвиток самопізнання особистості, активізацію креативності і передбачала оволодіння прийомами довільної саморегуляції психічних станів. Для роботи зі студентами у тренінгових групах було використано наступні методи: творчого самовираження; арт-терапевтичні методи; техніки і прийоми саморегуляції; психогімнастика; рольові, імітаційні ігри та інші методи.

Тренінгова програма «Регуляція психічних станів» містить п'ять блоків та розрахована на 7 занять, які проводяться 1 раз на тиждень у спеціально відведеному приміщенні (групи по 6 - 12 осіб). Заняття побудовані таким чином, що спочатку коротко викладаються теоретичні основи, а потім проводяться відповідні до теми занять вправи. Всі учасники тренінгу добровільно беруть в ньому участь. Термін кожного заняття – 2 академічні години (90 хвилин). У тренінговій програмі взяли участь 74 студенти, які були розподілені у 6 тренінгових груп.

Для визначення ефективності психокорекційної програми було проведено контрольне тестування серед студентів, які приймали в ній участь, результати якого вказують на те, що відбулися значущі зміни в показниках позитивних інтелектуальних станів, а саме: натхнення, здивування та творчості, інтересу та розуміння. Також відбулися значущі зміни і в прояві негативних інтелектуальних станів, а саме в стані труднощів та ліні. В емоційних станах відбулися наступні зміни: у студентів значно підвищилися показники енергійності та впевненості, а також спокою та піднесеності. Змінився і мотиваційний стан у бік збільшення, тобто у студентів значно було підвищено мотивацію до навчання. Також значно знизився рівень особистісної тривожності.

Отже, ми можемо зробити висновок, що розроблена нами психокорекційна програма може вважатися ефективним засобом регуляції психічних станів студентів під час напруженої інтелектуальної діяльності.

Висновки. Вважаючи психічну саморегуляцію психічною діяльністю, в ній доцільно виокремлювати і досліджувати механізми регуляції одночасно на різних рівнях аналізу: психофізіологічному і психологічному, включаючи особистісний рівень. Тільки взаємодія і збалансованість в роботі регуляторних механізмів на всіх рівнях може забезпечити певний рівень когнітивного, мотиваційного, емоційного та активаційного компонента структури саморегуляції суб'єкта. Тоді індивідуальний стиль саморегуляції є інтегральною характеристикою результату взаємодії регуляторних систем різного рівня, а його оптимальність визначається за впливом саморегуляції на стан, працездатність та здоров'я студента.

Одним із провідних чинників, що визначають динаміку процесу адаптації, є індивідуальний стиль саморегуляції функціональних станів, який як і будь-який стиль активності людини, реалізується в індивідуальній своєрідності виконання діяльності і в різному прояві регуляторних здібностей.

Розроблена психокорекційна програма може вважатися ефективним засобом регуляції психічних станів студентів під час напруженої інтелектуальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Выготский Л.С. Учение об эмоциях / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6 т. - М.: Педагогика, 1983. Т.3. - С. 6 - 328.
2. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса / Г.Ш. Габдреева // Психологическая служба в вузе (сборник статей). Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1981. - С. 105 - 174.
3. Давыдов В.В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования / В.В. Давыдов // Вопр. психол., 1991, № 6. - С. 5 - 14.
4. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский: пер. с польск. В.К. Вилюнаса. М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
6. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: 1988.
7. Шульц И. Аутогенная тренировка / И. Шульц. М., 1985. - 98 с.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2012 Klybanivska Tetyana Mykolaivna Клибанівська Тетяна Миколаївна

Отримано: 20.11.2012

Відрецензовано: 04.12.2012

Опубліковано: 29.12.2012