

11. Козловський О.В. Відкрий в собі генія. – Донецьк: ООО ПКФ «БАО», 2005.
12. Маценко В. Технологія іміджу. – Київ: Главник, 2005.
13. Паращенко Л.І., Леонський В.Д., Леонська Г.І. Тестові технології в навчальному закладі. – Київ: 2006.
14. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. Учеб. пособие. Сост.: Т.И.Пашукова, А.И.Допира, Г.В.Дьяконов. – Москва: 1996.
15. Фетискін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. – 2-е изд., дол. – Москва: Психотерапія, 2009.
16. Wilson D., McGee M. Psychology: science and application.– St. Paul: West Publishing Company, 1984.
17. Електронний ресурс. Методики. Конспекти. КРОК. – Режим доступу: <http://www.krok.org.ua/method-rus.php>.

T. Kameneva. The research of the professional speech of psychologist.

In this article the author examines, analyzes and systematizes the psychodiagnostic set of instruments, with the help of which one may measure the level of development of the components of the professional speech of psychologists with a view to further development and psychocorrection work. The recommended in the article test research methods are approbated in the native psychological science and are reliable in use.

Keywords: *professional speech of psychologists and its components, verbal intelligence, style and creativity of speech, speech technique, communication skills.*

УДК 159.922.8:159.942

Н. В. Гула

ДИНАМІКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

У статті проаналізовано динаміку змін негативних психічних станів у процесі розвитку умінь та навичок саморегуляції у студентів різних курсів.

Ключові слова: *саморегуляція, самовиховання, самоприйняття, стрес, тривога, фрустрація, агресія.*

Постановка проблеми. Актуальність вивчення проблеми негативних психічних станів конкретної особистості залежить від багатьох чинників. Чинники соціальної дійсності впливають на виникнення негативних психічних стани особистості безпосередньо та опосередковано, через

систему конкретних життєвих макро та мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих взаємин тощо.

Як базове поняття, психічні стани вперше стали предметом системного наукового аналізу у дослідженнях М.Д. Левітова. Окремим проблемам психічних станів особистості присвячені праці вітчизняних і зарубіжних вчених-психологів (Н.А. Амінов, В.М. Бехтерєв, М.Й. Боришевський, В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, В.О. Іванников, Е.П. Ільїн, В.К. Калін, О.Г. Ковальов, О.О. Конопкін, Г.С. Костюк, М.Д. Левітов, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн, В.В. Селіванов, О.Я. Чебикін, П.М. Якобсон та інші).

Проведені дослідження показують, що на подолання негативних психічних станів особистості у студентському віці суттєво впливає організація навчально-професійної діяльності, побуту, відпочинку й дозвілля. У цих сферах життєдіяльності задовольняється переважна більшість потреб юнаків і дівчат, а психічні стани органічно пов'язані з потребами.

Мета статті: проаналізувати динаміку негативних психічних станів у студентському віці.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження. Процес підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності актуалізує необхідність у створенні умов з розвитку у них процесів саморегуляції, що у майбутньому дозволить успішно долати негативні психічні стани, зокрема, у процесі входження до професійного середовища. Моделі та методики, які розробляються з метою подолання негативних психічних станів, різноманітні і багатогранні за своєю суттю, за цілями і конкретними завданнями. Однак, можливості навчального процесу з метою проведення цілеспрямованої роботи з розвитку саморегуляції, як чинника подолання негативних психічних станів, використовуються ще недостатньо.

Отже, з позицій постійно зростаючих вимог до навчально-професійної діяльності студента у сучасному ВНЗ, розвиток у майбутніх фахівців саморегуляції є актуальним і перспективним.

У зв'язку з цим у нашому дослідженні зроблена спроба розробки методичних засобів, в яких інтегровані сильні сторони тренінгу як активного методу навчання. Підставою для такого рішення була ідея розвитку та активізації психологічних чинників самоусвідомлення, саморегуляції та саморозвитку. Зокрема, саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів. Психологічний чинник саморегуляції забезпечує у

подальшому розвитку рефлексії як готовність і здатність долати негативні психічні стани, тобто, творчо, по-новому осмислювати і переборювати проблемні моменти, виходити з внутрішніх і зовнішніх конфліктних станів і ситуацій, знаходити нові змісти і цінності, ставити і вирішувати неординарні завдання під час навчально-професійної діяльності.

Саморегуляція заснована на мобілізації в організмі процесів психосоматичної взаємодії, які знижують м'язову напругу, почуття тривоги, занепокоєння, страху, дискоординацію в діяльності внутрішніх органів і, які оптимізують психічні і соматичні функції. Найбільш важливим результатом психологічної саморегуляції є зниження емоційної напруженості, виражених стресових реакцій і, як наслідок, запобігання небажаних психофізіологічних наслідків для здоров'я молоді. Це досягається за допомогою навчання входженню в стан релаксації і, на його основі, різних ступенів аутогенного занурення. У процесі освоєння психологічної саморегуляції цей стан зазнає закономірних змін не тільки кількісного, а й якісного характеру. Так, методи психологічної саморегуляції використовувалися для відновлення функціонального психічного стану студентів, тобто зниження рівня негативних психічних станів. Окрім того, попереднє формування навичок керування своїм станом за допомогою методів психологічної саморегуляції підвищувало стійкість студента до дії стрес-факторів навчально-професійного середовища, а у випадку виникнення екстремальних напружених ситуацій активізувало необхідні резерви. На початку формується стан релаксації, якому властиві відчуття тепла у всьому тілі, відволікання від зовнішніх подразників, переживання стану спокою, відпочинку, внутрішньої безтурботності, зняття тривоги, агресії, стресу та фрустрації. Більш глибокі стадії аутогенного занурення супроводжуються відчуттям легкості, невагомості тіла, максимальною концентрацією на внутрішніх відчуттях.

Управління своїми станами являє собою комплекс систематизованих психологічних і фізіологічних прийомів, які дозволяють особистості зняти надмірну психічну напругу і забезпечити прояв емоційно-вольової стійкості, стимулювати внутрішню і зовнішню активність, максимально мобілізувати моральні і фізичні сили, що так необхідно у навчально-професійній діяльності студентів. В цілому, прийоми саморегуляції сприяють усуненню тривоги, агресії, стресу та фрустрації.

Регулювання негативних психічних станів важко здійснити без знання своїх психологічних особливостей. Ці особливості виявляються шляхом

самоспостереження, самопорівняння з модельними характеристиками, а також самоаналізом, самооцінкою своєї психологічної готовності до різних видів діяльності. Для розвитку здатності до саморегуляції студентів з метою профілактики та подолання негативних психічних станів, нами була створена й апробована корекційно-розвивальна програма, спрямована, передусім, на розвиток емоційно-вольової сфери особистості юнаків і дівчат. Активізація саморегулятивних чинників стає можливою за умови застосування цілеспрямованих психокорекційних та розвивальних психотехнологій, які сприяють відновленню психологічного балансу досліджуваних.

Отже, за результатами проведених теоретичних та емпіричних досліджень ми дійшли висновку, що у студентському віці можливою є активація динаміки підвищення саморегуляції з метою подолання негативних психічних станів у результаті цілеспрямованої психокорекційної та розвивальної роботи.

Так, аналізуючи отримані експериментальні данні (за t-критерієм Стьюдента) щодо змін у рівнях саморегуляції, можна зробити висновки, які підтверджують ефективність впливу програми на динаміку розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів (Див. табл.1)

Таблиця 1

Динаміка змін у показниках рівнів саморегуляції студентів з негативними психічними станами

Складові саморегуляції	Досліджувані студенти-психологи (у %)			
	Експ.гр.1, (n=11)		Експ.гр.2, (n=12)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
Самовпевненість	3,8	4,3	4,1	5
Самоприйняття	5,1	5,3	4,3	5,1
Самокерованість	3,4	3,4	3,3	4,7*
Самоцікавість	5,1	4,5	5,7	5,8
Саморозуміння	2,3	3,1	2,4	4*****

Примітка : * - $p \leq 0,01$; ** - $p \leq 0,04$; *** - $p \leq 0,03$; **** - $p \leq 0,02$; ***** $p \leq 0,05$.

У групі досліджуваних з критичним рівнем вияву негативних психічних станів зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у складових саморегуляції. Так, у досліджуваних зріс рівень позитивного ставлення до себе. Зростання показника самоприйняття, свідчить про появу інтересу до

своєї особистості в суспільстві, упевненості в позитивному схваленні та оцінці оточуючих.

Досліджувані, рівень негативних психічних станів яких на етапі констатувального дослідження був помірним, на етапі формувального дослідження показали статистично достовірні зміни у чинниках самокерованості та саморозуміння. Це означає появу схвалення своїх дій, довіри до себе, позитивної самооцінки, узгодженість аналізу власних вчинків.

Такі результати вказують на те, що студенти експериментальних груп стали більш впевненими у собі, зросла їх самокерованість, саморозуміння, вони стали менш тривожними, здатними більш адекватно оцінювати різні життєві й навчально-професійні ситуації і керувати своїми психічними станами. Таким чином, зміни у складових саморегуляції дають можливість особистості у студентському віці успішніше адаптуватись до навчально-професійної ситуації, і, як наслідок, знижують прояв негативних психічних станів.

Таблиця 2

Динаміка змін у показниках рівнів саморегуляції студентів з негативними психічними станами

Складові саморегуляції	Досліджувані психологи (у %)			
	<i>Контр.гр.1, (n=11)</i>		<i>Контр.гр.2, (n=12)</i>	
	<i>до експ.</i>	<i>після експ.</i>	<i>до експ.</i>	<i>після експ.</i>
Самовпевненість	3,9	4,4	5	5,5
Самоприйняття	5,1	5,3	4,3	5,1
Самокерованість	3,5	3,5	3,4	3,5
Самоцікавість	5,1	4,5	5,6	5
Саморозуміння	2,4	3,2	2,5	2,1

Порівняльний аналіз динаміки змін у характері реагування студентів контрольних та експериментальних груп у складових саморегуляції дозволяє констатувати отримані результативні зміни. Досліджувані студенти експериментальних груп, порівняно зі студентами контрольних груп, здатні до самокерованості у вигляді саморегуляції негативних психічних станів та поведінки у складних життєвих та навчально-професійних ситуаціях, успішно вирішують внутрішні суперечності і міжособистісні конфлікти.

Водночас, за результатами психодіагностичного обстеження виявлено статистично достовірну різницю між роботою процесів саморегуляції до проведення експерименту та після проведення експерименту (Див. таб. 3.)

Наведені дані дають змогу зробити висновок, що особливості саморегуляції у студентів з негативними психічними станами відрізняються після застосування програми розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці зростанням адекватності програмування дій планам діяльності, відповідності отриманих результатів наміченим цілям, програм дій. Зросла усвідомленість та взаємопов'язаність у загальній структурі саморегуляції всіх регуляторних ланок.

Таблиця 3.

Динаміка змін у показниках процесів саморегуляції у студентів з негативними психічними станами

Процеси саморегуляції	Досліджувані (у %)			
	Експ.гр.1, (n=11)		Експ.гр.2, (n=12)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
Планування	6,0	6,8	5,7	6,8
Моделювання	3,5	5,2*	4,9	6,3***
Програмування	5,5	6,3***	6,4	6,7
Оцінка результатів	4,3	6,4*	5,4	5,8
Гнучкість	6,1	7,2**	6,3	7,2
Самостійність	7,0	7,3	6,1	6,4
Загальний рівень саморегуляції	28,0	35,1*****	29,0	35,4*****

Примітка : * - $p \leq 0,01$; ** - $p \leq 0,02$; *** - $p \leq 0,03$; **** - $p \leq 0,04$; ***** $p \leq 0,05$.

Так, поява цілеспрямованості програмування своєї діяльності і пластичність всіх процесів саморегуляції, виявляється у появі стійкості, самостійності й гнучкості поведінки у нових ситуаціях.

Функціонування процесів саморегуляції забезпечується певним набором особистісних якостей, тобто йде мова про поєднання вроджених та набутих стратегій реагування, готовності до діяльності та підтримки рівних взаємовідносин з оточуючим середовищем (Див. таб. 4)

Таблиця 4.

Динаміка змін у показниках процесів саморегуляції у студентів з негативними психічними станами

Процеси саморегуляції	Досліджувані (у %)			
	Контр.гр.1, (n=11)		Контр.гр.2, (n=12)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
Планування	6,1	6,7	5,8	6,7
Моделювання	3,6	5,4	4,8	6,1
Програмування	5,5	6,4	6,3	6,9
Оцінка результатів	4,5	6,3	5,4	6,0
Гнучкість	6,3	6,1	7,2	6,1
Самостійність	7,1	5,5	6,1	6,4
Загальний рівень саморегуляції	28,0	35,4	29,0	29,1

У досліджуваних з експериментальної групи виявлено більшу кількість кореляційних зв'язків з процесами саморегуляції. Зокрема, процеси планування, моделювання, програмування, оцінки результатів та гнучкості корелюють із певними негативними психічними станами (Див. таб. 5).

Таблиця 5.

Аналіз кореляційних зв'язків саморегулятивних процесів з негативними психічними станами у студентському віці

Негативні психічні стани	Процеси саморегуляції						
	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень
тривога	-	- 0,6	-	-	-	-	-
фрустрація	-	- 0,6	-	-	-	-	-
агресія	- 0,7	-	-	-	-	-	-
стрес	- 0,7	-	- 0,6	-	-	-	-

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок про кореляційний зв'язок між негативними психічними станами та саморегулятивними процесами планування, моделювання, програмування. Виявлено, що

показники процесів планування, моделювання та програмування можуть підвищуватись із зниженням таких негативних станів як тривога ($p \leq 0,05$), фрустрація ($p \leq 0,05$), агресія ($p \leq 0,01$) та стрес ($p \leq 0,01$). Зокрема, при саморегулятивному процесі планування ($p \leq 0,01$), а при програмуванні ($p \leq 0,05$). При підвищенні рівня негативних психічних станів зменшуються процеси саморегуляції, що може призвести до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин життєдіяльності.

Усі види негативного психічного стану агресії, як вербального так і невербального є певним проявом енергії подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Однак, якщо агресія проявляється як некерована, деструктивна енергія, то вона стає на перешкоді задоволення потреб, досягнення мети.

Водночас, зниження стресу ($p \leq 0,05$) призводить до зменшення толерантності до нього, ускладнення процесу встановлення контактів, сприйняття нового досвіду соціального спілкування як негативно забарвленого, й, у той же час, активізує потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення мети. Тобто, низький рівень негативного психічного стану стресу є каталізатором саморегулятивного процесу планування та програмування. Отже, зниження негативних психічних станів ($p \leq 0,05$), ($p \leq 0,01$) може сприяти активізації та становленню саморегулятивного процесу моделювання ситуацій об'єктивної реальності. Але, відсутність внутрішніх стимуляторів до діяльності, які підкріплюються емоційною нестабільністю у вигляді негативних психічних станів, можуть стати причиною небажання особистості у студентському віці продумувати послідовність своїх дій у навчально-професійній діяльності та обирати шлях спроб та помилок замість аналізу та корекції діяльності.

Так, виявлено, що надмірне підвищення негативних психічних станів ($p \leq 0,03$) може стати на заваді адекватного реагування на швидку зміну подій, самопочуття, самоствавлення до інших, зниженні ефективності навчально-виховної діяльності.

Порівняльний психологічний аналіз результатів констатувального та формувального етапів дослідження показав, що за умови проведення комплексної програми розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці, відбуваються суттєві зміни (у бік зниження рівня та підвищення здатності до саморегуляції) у проявах негативних психічних станів досліджуваних. Зокрема, у таблиці 6

та 7 представлена динаміка змін у показниках домінуючих негативних психічних станів студентів.

Таблиця 6.

Динаміка змін у показниках домінуючих негативних психічних станів студентів

Психологічні профілі досліджуваних з негативними психічними станами	Досліджувані (у %)			
	Контр.гр.1,		Контр.гр.2,	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
тривога «Сп-АС»	27,2	25,3	33,5	24,4
агресія «Зб»	18,1	17,8	8,1	7,9
фрустрація «Ак-АС»	37,1	34,5	37,6	26,5
стрес «Са»	15,4	15,1	17,1	15,2

Таблиця 7.

Динаміка змін у показниках домінуючих негативних психічних станів студентів

Психологічні профілі досліджуваних з негативними психічними станами	Досліджувані (у %)			
	Експ. гр.1		Експ. гр.2	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
тривога «Сп-АС»	28,5	21,7	35,3	20,3
агресія «Зб»	18,5	17,3	8,3	7,8
фрустрація «Ак-АС»	37,4	31,2	38,2	24,5
стрес «Са»	15,6	15,6	18,2	12

Таким чином, аналізуючи результати дослідження після проведення комплексної програми розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці, прояви негативних психічних станів значно знизились. Позитивні зміни відбулись у показниках профілів всіх досліджуваних з негативними психічними станами.

Зокрема, у досліджуваних експериментальної групи 1 істотно знизились прояви таких негативних психічних станів як тривога та агресія. Водночас, прояв такого стану як стрес залишився без змін, тобто незважаючи на психопрофілактичний вплив у зв'язку з появою нових профільних дисциплін та виробничих практик кількість первинних незнайомих подій збільшилась,

що провокує виникнення стресу. Проте, у досліджуваних експериментальної групи 2 простежується динаміка в зниженні показників всіх профілів. Це пов'язано з проведенням більш повної психологічної роботи, зокрема, зі студентами проводилась психопрофілактика та психокорекція негативних психічних станів.

Водночас, якщо врахувати, що саме на старших курсах студенти проходять професійно-виробничу практику, то можна зробити висновок, що певні негативні психічні стани на початку самостійної діяльності впливають на адаптивний потенціал студента в період навчання у ВНЗ. Можна передбачити, що саме у подальшій професійній діяльності такі студенти у яких спостерігається різноманітність і високий рівень негативних психічних станів будуть відчувати певні труднощі, пов'язані з навчанням та самовихованням, і, можливо студентам даної вибірки доцільно переглянути свій професійний вибір.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволяють констатувати, що психопрофілактика й психокорекція негативних психічних станів у студентському віці передбачає створення умов для перегляду ставлення до власної особистості як майбутнього фахівця шляхом розвитку саморегуляції, аналізу своєї позиції і своєї поведінки під час навчально-професійної діяльності, особистісного та професійного росту з позиції розвитку самоусвідомлення власного внутрішнього «Я».

Л і т е р а т у р а

1. *Боршневский М. И.* Ведущие психологические механизмы саморегуляции поведения // «Психологическая наука: проблемы и перспективы» Докл. Всесоюз. конф., посвящ. 90-летию со дня рождения Г. С. Костюка. – Київ: 1992. – Т. 1.
2. Загальна психологія: навч. посіб. / за наук. ред. *О. Скрипченко*; [Л. Долинська, З. Огоднійчук та ін.]. – Київ: «АПН», 1999.
3. *Костюк Г. С.* Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк / за ред. Л. М. Проколієнко. – Київ: Рад. школа, 1989.
4. Основи практичної психології : підручник / за заг. ред. В. Панок, [Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.]. – Київ: Либідь, 1999.
5. *Пов'якель Н. І.* Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : [монографія]. – Вид. 2, випр. I доп. – Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2008.
6. *Райгородский Д. Я.* Практическая психодиагностика // Методика и тесты. Учебн. пособие. – Самара: Изд. Дом «Бахрах – М», 2001.

7. Семичев С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика // Неврозы и пограничные состояния: труды Ленингр. науч.-исслед. психоневрологического ин-та им. В. М. Бехтерева / под. ред. В. Н. Мясищева. – Ленинград: 1972. – Т.63.

N. Gula. The dynamics of self-regulation of the negative psychic states of the students.

In the paper the dynamics of changes of negative psychic states in the process of the development of abilities and skills of self-regulation of the students of different courses is analyzed.

Keywords: *self-regulation, self-education, self-acceptance, stress, anxiety, frustration, aggression.*

УДК 159.9

О. Б. Емішянц

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАНИ ВЧИТЕЛЯ

У статті показано доцільність вивчення психологічного клімату педагогічного колективу. Виявлено, що особливості прояву психологічного клімату в колективі, зокрема, його емоційний компонент виступає основним чинником позитивного настрою, гарного самопочуття, активності та задоволеності в усіх сферах життя вчителів.

Ключові слова: міжособистісні відносини, психологічний клімат, компоненти психологічного клімату: емоційний, когнітивний, поведінковий, функціональний стан, емоційний стан, суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям.

Постановка проблеми. Психологічний клімат – це якісна сторона міжособистісних відносин, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в колективі. Психологічний клімат педагогічного колективу у школі виступає умовою ефективності навчального та виховного процесу.

Актуальність проблеми, що висвітлюється в статті, пов'язана з вимогами, які пред'являються до вчителя в сучасних умовах конкуренції серед спеціалістів та високих вимог до професійної компетенції. Труднощі, які викликані стосунками з колегами, взаємовідносинами з дирекцією шкіл, батьками, учнями і впливають не лише на результати провідної діяльності