

професійних завдань. Якщо запам'ятав, але немає досвіду застосування в практичній діяльності, то який же це фахівець, котрий знає, але не вміє?

**Висновки.** Підвищення рівня вищої освіти вимагає розробки нової стратегії і тактики викладання фахових дисциплін. Навчання для студентів повинно набути особистісного життєвого сенсу, який поєднує розум, почуття і волю та виявляється в спрямуванні творчої пізнавальної активності на життєве самовизначення і професійне самоствердження, оволодіння професією і розвитку своїх потенційних можливостей.

Під активними методами навчання розуміють такі способи організації педагогічного процесу у ВНЗ, які максимально активізують діяльність і студентів, і викладачів, стимулюють їх до виявлення активності й самостійності, потреб самореалізації та саморозвитку.

Активні методи навчання створюють умови для актуалізації особистісного сенсу в пізнавальній діяльності студентів.

### Література

1. Бондарчук Л.І. Федорчук Е.І. Методи активного навчання в курсі «Основи педагогічної майстерності.» Вища і середня пед. освіта. – Київ, 1993. – № 16. – С 51-56.
2. Володько В.М. Іванова Т.В. Самостійна навчально-пізнавальна діяльність як один з методів розвитку творчих здібностей студентів. Вища і середня педагогічна освіта. – Київ, 1993. – № 16. С. 62.
3. Герасимова В. С. Методика преподавания психологии : курс лекций / В. С. Герасимова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Осв-89, 2007. – 144 с.
4. Кругликов В. Н. Деловые игры и другие методы активизации познавательной деятельности / В. Н. Кругликов, Е. В. Платонов, Ю. А. Шаранов. – СПб. : Изд-во П-2, 2006. – 192 с.
5. Матюшкин А.М. Активные проблемы психологии высшей школы. М., 1977. – 44 с.
6. Мухина С. А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении / С. А. Мухина, А. А. Соловьева. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с. – (Среднее профессиональное образование).
7. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Навч. посіб.для магістрантів і аспірантів. – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006.– 320 с.
8. Селевко Г.К. Образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
9. Ситаров В. А. Дидактика: учеб. пособие для студ. / В. А. Ситаров. – М., 2002. – 240 с.
10. Солдатенко М.М. Сусь Б.А. Самостійна пізнавальна діяльність як найважливіша умова формування спеціаліста. // Вища і середня освіта. – Київ, 1994. – № 7. – С. 39-44.
11. Тальзина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. – М., 1984. – 344 с.
12. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк», 1996. – 512 с.
13. Хуторской А.В. Современная дидактика. – С.Пб: „Питер”, 2001. – 536 с.

*Стаття посвящена актуальній проблемі активізації учебно-познавальної діяльності студентів активними методами обучения. Автор отмечает важность актуализации личностного смысла в познавательной деятельности студентов для формирования установки на непрерывное профессиональное образование.*

*The article is devoted the issue of the day of activation of educational-cognitive activity of students the active methods of teaching. An author marks importance of actualization of personality sense in cognitive activity of students for forming of setting on continuous trade education.*

©2012 р.

О. Б. Ігумнова (м. Хмельницький)

### КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У студентському віці відбувається активне становлення та самовизначення особистості, що супроводжують психоемоційне навантаження, багатоманітність конфліктних, стресових та непередбачуваних ситуацій у повсякденному житті, навчальній діяльності, міжособистісному спілкуванні. Намагання визначитися в житті, відстоювання власної позиції та автономії у стосунках з оточуючими, часто супроводжується виникненням негативних психічних станів, що потребує нових форм реагування, адаптації, формування вмінь та навичок регулювання власними психічними станами, їх аналізу та усвідомлення. Свідоме налаштування себе на певний емоційний станта управління психічними станами відбувається стихійно та залежить від особистісних та індивідуально-типологічних властивостей студентів, а їх використання у навчально-виховному процесі відбувається частково, неусвідомлено та несистематично.

До зовнішніх факторів, що викликають появу негативних станів у студентському віці відносяться: пристосування до нових умов життя та навчального процесу, побутові проблеми, складнощі у взаємовідносинах викладачів та студентів, у стосунках з одногрупниками, різнопланові вимоги викладачів, особливості організації навчального процесу - ранкові чи навпаки вечірні заняття, нерівномірний розподіл навантаження на протязі тижня, семестру, навчального року, необхідність отримання найкращого результату на кожному практичному, семінарському занятті на протязі семестру (Болонська система), різний освітній рівень підготовки студентів, необхідність навичок саморегуляції, самостійної роботи з навчальним матеріалом та організації вільного часу і т.д. До внутрішніх факторів можна віднести невизначеність свого місця в соціумі, колективі, житті, несформованість професійних установок та мотивів вибору професії, проблема задоволення потреби досягнення успіху у навчальній діяльності, наявності необхідних особистісних якостей (наприклад, впевненості в собі, активності, самостійності, відповідальності, організованості, психічної стійкості, гнучкості, комунікабельності і т.д.).

Проблемою корекції негативних психічних станів займалися Асмаковец Є.С., Габдрєєва Г.Ш., Вяткін Б.О., Жаріков Є.С., Ільїн Є.П., Кузнєцова А.С., Левітов М.Д., Леонова А.Б., Максименко С.Д., Нікольська І.М., Нємчіна Т.А., Прихожан А.М., Прохоров А.О., Реан А.А., Румянцева П.В., Сосновікова Ю.Є., Семиченко В.А., Семенова О.М., Шабанова Т.Л., Чебикін О.Я., Хухлаєва О.В. та ін. Не дивлячись на це, проблема негативних психічних станів та їх корекції в умовах навчання вищої школи є актуальною і потребує подальшого вивчення.

Тривале перебування особистості в негативних станах не тільки дезорганізує психічну діяльність та патологічно впливає на розвиток особистості, а і сприяє формуванню відповідних особистісних властивостей, що несуть деструктивне забарвлення психологічної структури особистості в цілому, сприяє формуванню комплексів негативних станів, переходу їх в більш тяжку форму та блокуванню внутрішніх ресурсів особистості.

При складанні психокорекційної програми ми виходили з позиції, що корекційна робота повина бути спрямована на детермінанти негативних психічних станів студентів та впливати на структурні рівні прояву негативних станів особистості. Результати констатувального експерименту та теоретичного аналізу дозволили виокремити ряд факторів, що обумовлюють виникнення негативних психічних станів у студентському віці. Такими детермінантами негативних психічних станів у студентів є низький рівень розвитку та несформованість контуру індивідуально-стильових особливостей саморегуляції, екстернальність локусу контролю, низький рівень розвитку емоційного інтелекту, рівень мотивації досягнення успіху, високий рівень використання захисних механізмів, високі рівні нейротизму та інтроверсії, неадекватний рівень самооцінки та характерологічні особливості - невротичність, агресивність, емоційна лабільність, роздратованість, депресивність, фемінізм.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми корекції негативних психічних станів у студентів вищих навчальних закладів.

При розробці психокорекційної програми ми спиралися на підхід Б.Г. Ананьєва, згідно з яким формування активної ролі особистості та власної позиції в суспільстві визначає перехід індивіда від об'єкта до суб'єкта діяльності. Формування суб'єктної позиції індивіда відбувається в процесі діяльності та змінах у самосвідомості особистості. У відповідності з особистісно-діяльнісним підходом, формування особистості відбувається у діяльності та процесі спілкування з іншими людьми та визначає сам характер діяльності та спілкування. Вона вимагає формування автономної та незалежної позиції у спілкуванні з оточуючими, визначення напрямку та шляхів власного розвитку, усвідомлення та оцінки власних особистісних якостей, поведінки, відношень, почуттів, розуміння наслідків своїх дій та перспективи для себе та оточуючих. Розвиток механізмів рефлексії, самоусвідомлення дозволяє особистості займати таку позицію, при якій перешкоди різного роду, труднощі, конфлікти, стресові ситуації розглядаються як засоби для саморозвитку та самореалізації, аналізуються причини та наслідки певної поведінки та дій у сукупності їх взаємозв'язків з оточуючим середовищем. Розвиток самопізнання, самоприйняття, усвідомлення причин, механізмів, наслідків та особистої ролі у виникненні негативних психічних станів, активна позиція щодо можливості керування своїми станами, дають змогу особистості свідомо управляти негативними станами та попереджати їх деструктивні наслідки. Сприйняття ситуацій, що викликають такі стани не з середини, а ззовні, об'єктивація своїх думок, почуттів, емоцій та станів дозволяють скеровувати їх свідомо у подрібному для особистості напрямку, керувати та обирати найбільш ефективні поведінкові стратегії та способи реагування [1, 18].

Враховуючи діяльнісний підхід Ельконіна Д.Б. та Леонтьєва О.М. про вирішальну роль провідної діяльності у розвитку та формуванні особистості на певному віковому етапі, провідною діяльністю для студентського віку є навчально-професійна діяльність. Згідно поглядам Ельконіна Д.Б., навчальна діяльність є суспільною за своїм змістом, смислом та формою існування та передусім діяльністю по самозміні особистості. Мотивами такої діяльності є мотиви особистісного росту, особистісного вдосконалення, здобуття соціально-прийнятних та ефективних засобів дій. Такі зміни відбуваються в результаті спілкування з батьками, викладачами та сокурсниками, а також в ігровій та трудовій діяльності. Таким чином, корекційна робота зі студентами повина будуватися на формуванні свідомої установки на активну позицію та мотивації саморозвитку, самореалізації, здобуття знань, вмінь управління психічними станами та засвоєння конструктивних моделей поведінки [4; 10, 515].

Системний підхід спрямовує вирішення задачі управління та корекції негативних психічних станів не на площину проявів окремих симптомів станів, а на використання системи впливів та заходів по оптимізації стану в цілому. Вяткін Б.О. вказує на те, що психічні стани є цілісною багаторівневою системою та цілісною інтегральною характеристикою особистості, і управління негативними станами повино бути спрямоване на всі структурні рівні стану [6].

Прихожан А.М. при корекції тривожності також акцентує увагу на системності у вирішенні даної проблеми. Ми дотримуємось даної позиції, та вважаємо за необхідне при складанні корекційної програми поєднувати підходи, що витікають з розуміння природи та причин тривожності (каузальний підхід) та заходи, спрямовані на корекцію симптомів [5]. Дані підходи були нами використані при складанні корекційної програми негативних психічних станів.

Метою формувального експерименту була корекція негативних психічних станів студентів та запобігання їх подальшому виникненню, розвитку та негативному впливі в цілому на особистість.

Завдання формуючої частини обумовлені вибором мети дослідження:

1. Формування мотивації особистісного саморозвитку, самовиховання, саморегуляції, активної установки суб'єкта на управління психічними станами.
2. Актуалізація й активізація процесів самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття.
3. Оволодіння знаннями, вміннями та навичками подолання, попередження негативних психічних станів та підтримки необхідного оптимуму психічних станів в умовах навчальної діяльності.
4. Розвиток навичок усвідомлення причин виникнення негативних психічних станів та об'єктивації власних думок, емоцій з метою формування здатності свідомо обирати конструктивні способи поведінки та реагування в проблемних ситуаціях.

В основу формувального експерименту були покладені наступні принципи психокорекції: принцип автономності особистості, принцип нормативності та індивідуальності розвитку, принцип особистісного зростання, принцип системності розвитку, діяльнісний принцип корекції, принцип особистісної мотивованості, принцип психокорекційного контакту і рівності позицій, принцип єдності діагностики і корекції.

У формувальному експерименті прийняло участь 50 студентів Хмельницького національного університету спеціальності «Практична психологія» I-II курсів. Проведення експерименту на початкових курсах обумовлений результатами констатувального експерименту, який показав високі рівні прояву негативних психічних станів на цих курсах та потребою корекції негативних станів на початку навчання у ВНЗ, що допоможе покращити адаптацію до нових умов навчання, використовувати більш ефективно особистісні ресурси, свідомо керувати своїм розвитком та обирати конструктивні шляхи вирішення та поведінки у значущих ситуаціях. Контрольна група складала 27 студентів, а експериментальна група включала 26 осіб, що розподілялись на 2 підгрупи по 13 студентів. За результатами констатуючого експерименту склад контрольної та експериментальної груп був сформований таким чином, щоб кількість осіб з високим та низьким рівнем прояву негативних психічних станів (тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності) був приблизно однаковий. Експеримент тривав на протязі навчального року та включав 20 занять тривалістю 2,5-3 години кожне. Кожне заняття також передбачало виконання домашнього завдання (самостійну роботу), яке включало заповнення психологічного робочого зошиту, самостійне виконання вправ та завдань практичного спрямування загальним об'ємом 20 годин.

Корекційна програма заснована на суб'єктно-орієнтованому підході та включала комплекс психологічних заходів, спрямованих на подолання негативних психічних станів студентів та попередження їх виникнення та деструктивного впливу на особистість у майбутньому. Були застосовані індивідуальне консультування та методи групової роботи, такі як соціально-психологічний тренінг, елементи тренінгу особистісного росту, впевненості в собі, мотиваційного тренінгу. Корекційні програма представляє собою комплекс методів та прийомів різних психологічних підходів: методи поведінкової терапії (репетиція поведінки, імаго-метод), тілесної терапії (м'язова релаксація, релаксаційні вправи, вправи на дихання), методи когнітивної терапії (метод повної раціоналізації майбутньої події, позитивної вибіркової ретроспекції, позитивної акцентуації досвіду), методи музичної терапії, елементи психогімнастики та танцювальної терапії, аутотренінг, методи зображувальної терапії, ігрові методи, імітаційні ігри, дискусійні методи, сугестивні методи та ін. у авторському поєднанні.

Кожне заняття включало три частини: вступну, основну та заключну. На початку заняття визначалась мета заняття та створювалась робоча атмосфера у групі за допомогою прослуховування 5-10 хвилинної програми заспокійливої музики та вправ на дихання, використовувались вправи на підвищення групової згуртованості та саморозкриття учасників.

Основна частина заняття включала міні-лекції для підвищення рівня обізнаності студентів про особливості та форми прояву негативних психічних станів, їх вплив на особистість, ознаки прояву різних психічних станів, причини виникнення, методи та прийоми подолання; корекційні вправи, що сприяли усвідомленню, прийняттю, вільному вивільненню негативних станів, вмінню розпізнавати у себе та інших, передбачати та попереджати їх виникнення, формування навичок релаксації та самоуправління, програвання ефективних та неефективних стереотипів реагування.

Заключна частина включала вправи на релаксацію, дихальні вправи, мобілізуючу музичну програму, рефлексію заняття, підведення підсумків, домашнє завдання, спрямоване на самостійне відпрацювання навичок у відповідності до теми заняття і ведення психологічного щоденника з метою самопізнання та прийняття відповідальності за власне становлення.

На основі результатів констатуючого експерименту було виокремлено базові негативні стани, характерні для студентського віку – тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність. Так як дані негативні стани проявляються не окремо, а одночасно у певному поєднанні, тобто комплексі, було виділено 16 типів комплексів негативних психічних станів. Типи комплексів були розподілені на п'ять груп: перша група - низький рівень прояву всіх чотирьох станів; друга група - високий рівень вираження тільки одного негативного стану; третя група - два стани виявляються на високому рівні; четверта група - три стани проявляються на високому рівні та п'ята група – всі чотири стани знаходяться на високому рівні розвитку.

Оскільки поєднання негативних станів дуже різноманітне і виявляються вони у всіх сферах особистості, спираючись системний підхід в розробці корекційної програми, були застосовані різні групи заходів, спрямовані на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивну, поведінкову та мотиваційно-сміслову складову. Вплив на психічні стани можна здійснювати безпосередньо чи опосередковано через висхідні та висхідні рівні регуляції психічного стану, які є взаємопов'язаними та взаємообумовленими. Так, наприклад, засоби регуляції психофізіологічного тону (дихальної та серцево-судинної системи) сприяють підвищенню нервово-психічної стійкості людини цілому. Крім цього, в корекційній програмі передбачались окремі блоки (декілька занять), що були направлені на цілеспрямовану роботу з певним негативним психічним станом; психотехніки розвитку емоційної гнучкості та експресивності; блок, присвячений усвідомленню емоційних станів та їх причин у ВНЗ [2;3;8;11].

Вплив на психофізіологічний рівень передбачав оволодіння засобами нормалізації вегетативних функцій; оволодіння прийомами релаксації, розслаблення, нейтралізації нервово-психічного напруження, гальмування небажаних реакцій в складних ситуаціях; здобуття навичок активізації, мобілізації, підвищення загального тону, швидкого входження в робочий стан; підвищення внутрішньої стабільності та нервово-психічної стійкості особистості в результаті виникнення умовно-рефлекторних зв'язків. З цієї метою використовувались дихальні вправи, вправи на м'язову та мімічну релаксацію, вправи на самонавіювання, елементи гетеротренінгу, психогімнастичні засоби, елементи танцювальної терапії, функціональна музика, вправи, засновані на методі сенсорної репродукції, що полягають у використанні образних уявлень ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням та можливістю наступної активізації стану.

Дихальні вправи здійснюють вплив на тонус кори великих півкуль, активізуючи чи знижуючи тонус центральної нервової системи. Оволодіння різними типами дихання, ранкового - мобілізуючого та вечірнього – заспокійливого, допомагає використовувати їх у повсякденному житті, змінюючи тонус всього організму. Метод нервово-м'язової релаксації полягає у контрастному переживанні відчуття максимальної напруги та розслаблення м'язів. Результатом є зняття напруги в даній

м'язовій групі, посилення кровообігу в ділянці та виникнення відчуття теплоти та важкості. Мімічна мускулатура та вираз обличчя за дією зворотнього зв'язку впливає на стабілізацію психіки. Прийоми, засновані на механізмі «дзеркала», що полягають у свідомій зміні виразу обличчя, вольовому зменшенні зайвої напруги певних м'язів обличчя, викликати вираз обличчя врівноваженої людини і, таким чином, зменшувати психічну напругу та викликають потрібний психічний стан.

Вплив на мотиваційно-сміслову сферу полягав у формуванні установки у студентів на управління власними психічними станами, прийняття активної позиції по відношенню до можливостей регуляції своїх негативних психічних станів та їх впливу на стани інших людей. Активізація мотивів особистісного саморозвитку, самовиховання, саморегуляції та самопізнання є необхідною умовою успішної корекційної роботи. З цією метою використовувались міні-лекції, групові дискусії, аналіз та обмін досвідом, вправи на самопізнання, рефлексію особистісного досвіду, аналіз та узгодження суперечливих мотивів, вправи на проектування майбутнього, постановки, алгоритмізації та виявлення необхідних ресурсів для досягнення мети, утворення нових смислів та відношень.

Розвиток емоційно-вольового компонента передбачав зняття внутрішнього напруження, виявлення своїх психічних станів та домінуючих емоцій (позитивних чи негативних), прийняття своїх почуттів, емоцій і станів, розуміння емоцій інших, вільне вираження своїх емоцій, усвідомлення своїх проблем та неконструктивності деяких своїх емоційних реакцій, їх впливу на оточуючих, розширення діапазону позитивних психічних станів. В даному напрямку використовувались вправи на прийняття та вивільнення своїх емоцій - методи танцювальної, зображувальної терапії, вправи на розвиток експресивних засобів посилення та послаблення психічних станів, спостережливості до експресивних проявів інших, ігрові методи, психогімнастичні вправи.

Корекція когнітивної сфери мала на меті розширення знань студентів про особливості та причини виникнення негативних психічних станів, прогнозування наслідків їх впливу на особистість, поведінку, діяльність, на іншу людину, на міжособистісні стосунки; розвиток навичок рефлексії; виявлення ірраціональних переконань, відношень, оцінок; об'єктивізацію власних думок, почуттів, емоцій; зміну способів мислення, що підтримує негативний психічний фон; формування умінь та навичок аналізувати проблемні ситуації та знаходити конструктивні варіанти їх вирішення, розвиток адекватного відношення до оцінок, ставлень та думки інших. З цією метою використовувались міні-лекції, методи моделювання ситуації, метод повної раціоналізації майбутньої події, групова дискусія, груповий аналіз, аналіз проблемних ситуацій, метод децентризації, прийоми позитивного мислення (позитивна переоцінка, позитивна акцентуація досвіду, позитивне сприйняття себе), схеми оцінки та реагування при виникненні негативних станів. Учасники тренінгу вели психологічний робочий зошит, що сприяло усвідомленню себе і оточуючого світу, формуванню нових смислів, цінностей, виявленню проблем, пошуку нових точок зору та варіантів їх вирішення.

Корекція поведінкової сфери була спрямована на формування конструктивних та ефективних моделей поведінки, реагування та поведінкових стереотипів, оволодіння прийомами, які дозволяють впоратися з зайвим хвилюванням та негативними емоціями, створення ситуації успіху та закріплення нового досвіду, гальмування та позбавлення від дезадаптивних форм поведінки, формування навичок саморегуляції та самоконтроля, навичок релаксації та мобілізації, розвиток гнучкості, комунікативних навичок, асертивності, толерантності, адаптивних стратегій подолання. Для формування даних навичок використовувались вправи на релаксацію та мобілізацію, самонавіювання, імаго-метод, рольові ігри, імітаційні ігри, елементи комунікативного тренінгу, впевненості в собі [7; 8; 9; 4; 12].

Для перевірки ефективності психокорекційної програми був використаний опитувальник Г.Айзенка для діагностики тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, який використовувався у констатувальному експерименті першого порядку.

Результати констатувального експерименту другого порядку показали зменшення рівня прояву негативних психічних станів у всіх чотирьох групах після проведення формувального експерименту (табл.1). Перевірка достовірності результатів здійснювалась за допомогою t-критерію Стьюдента. Було з'ясовано, що існують статистично достовірні зміни рівнів прояву негативних психічних станів по всім групам ( $p=0,01$ ).

Таблиця 1

**Результати проведення формувального експерименту з корекції негативних психічних станів студентів (у %)**

Групи типів комплексів НПС	Контрольна група		Експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
I група	31	33	29	56
II група	24	21	23	17
III група	20	24	19	11
IV група	16	14	17	10
V група	9	8	12	6

Як видно з табл. 1 після проведення формувального експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною виявлено зниження рівнів прояву негативних психічних станів. Так, в V-й експериментальній групі рівень прояву всіх чотирьох негативних станів під впливом формувального експерименту знизився на 6%; у IV-й групі, з високим рівнем прояву трьох негативних станів, – на 7 %; в III-й групі, з домінуванням двох негативних станів, – на 8%; у II-й, з високим рівнем одного стану, – на 5%; група з низьким рівнем прояву негативних станів збільшилась на 27%. У психічних станах контрольної групи суттєвих змін не відбулося.

Таким чином, результати теоретичних та експериментальних досліджень дають змогу зробити висновок, що гіпотеза дослідження щодо ефективності використання системи заходів психокорекції негативних психічних станів студентів підтвердилась. Використання спеціально організованих психологічних заходів, що відповідають особливостям даного вікового етапу та детермінантам виникнення негативних станів у студентському віці, допомагає успішно коректувати,

запобігати подальшому розвитку, виникненню негативних станів, їх деструктивному впливу на особистість та формуванню негативних особистісних властивостей.

**Література**

1. *Ананьев Б. Г.* О человеке как объекте и субъекте воспитания / Б. Г. Ананьев // Избр. психол. труды : в 2 т. / под ред. А. Соболева и др. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 2. – 288 с.
2. *Габдреева Г.Ш.* Формирование способности самоуправления психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева // В кн.: Прикладная психология в высшей школе. – Казань, 1979. – с. 222-253.
3. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е. П. Ильин– СПб.: Питер, 2002. – 678с.
4. *Леонтьев А. Н.* Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – 4-е изд. – М. : Московский университет, 1981. – 584с.
5. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан – М., 2000. – 304 с.
6. *Прохоров А. О.* Практикум по психологии состояний//Под ред. А. О Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 476 с.
7. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция /А. А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
8. *Реан А.О.* Психология адаптации личности / А. О. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479с.
9. *Розов В. І.* Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2003. – 278 с.
10. *Эльконин Д. Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Избр. психол. труды. – М. : Педагогика, 1989. – С. 60-77.
11. *Шабанова Т.Л.* Тревожность педагога и способы ее регуляции: Монография / Т. Л. Шабанова. – Н.Новгород: Изд-во ВГИПУ, 2009. –195с.
12. *Хасан Б.И.* Конструктивная психология конфликта / Б. И. Хасан. – СПб.: Питер, 2003. – 250 с.

*В статье рассмотрены особенности коррекции негативных психических состояний студентов высших учебных заведений, представлено обоснование авторской психокоррекционной программы, направленной на преодоление и предотвращение возникновения негативных состояний и их деструктивного влияния на личность, представлены результаты эффективности предложенной программы.*

*The article describes the features of correction of negative mental states of students in higher educational institutions, provided justification for the author's psycho programs aimed at overcoming the negative and predotvoraschenie of states and their destructive effect on the person, the results of the effectiveness of the proposed program.*

©2012 р.

Т. О. Мотрук (м. Суми)

**АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ІГРОЗАЛЕЖНИХ ЮНАКІВ**

**Постановка проблеми.** За наявності різноманіття психологічних корекційних підходів, на сьогоднішній день психокорекція та профілактика ігрової залежності залишається актуальною проблемою, в межах якої продовжується пошук оптимальних стратегій та засобів впливу, особливо, коли це стосується юнацтва. Ми вважаємо за доцільне зосередити психокорекційний вплив на емоційних станах ігрозалежних юнаків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження сучасних вчених свідчать про те, що хоча даний віковий період є визначальним при формуванні різного роду адикцій, в тому числі й ігрозалежності (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, І. В. Дубровіна, Д. Б. Ельконін, Е. Еріксон, І. Кон, Ж. Піаже, Н. І. Пов'якель, Х. Ремшмидт, К. Г. Юнг та інш.), даний етап розвитку має свої сильні сторони та певні переваги і ресурси утримання юнаків від здійснення адиктивних спроб. У юнацькому віці відбувається формування загальної емоційної спрямованості особистості, закріплення власної ієрархії цінностей, тих чи інших переживань. Особливої важливості набувають в даному періоді питання пов'язані з саморегуляцією поведінки (Л. І. Божович, І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Н. І. Пов'якель та інш.). Емоційні реакції й поведінка юнаків залежать від соціальних факторів, умов виховання, від стосунків в родинах (І. Кон, І. Ю. Кулагіна, І. Г. Малкіна-Пих, Л. Ф. Обухова, І. В. Шаповаленко). Аналіз літератури з проблеми дослідження (О. Ж. Бузик, О. О. Бухановський, Г. І. Григор'єв, Є. Н. Дінов, А. Щербаков, В. В. Зайцев, В. І. Євдокімов, Г. В. Старшенбаум, А. Ф. Шайдуліна, Л. Н. Юр'єва) дозволяє констатувати, що ефективні психокорекційні стратегії подолання ігрозалежності обов'язково передбачають наявність методів та технік, прямо чи опосередковано спрямованих на психокорекцію емоційних станів.

**Формулювання цілей статті.** На базі концептуальних позицій наукової школи Н. І. Пов'якель [2] нами було розроблено програму тренінгових психотехнологій з психокорекції емоційних станів ігрозалежних юнаків – **КЕСТІ** (корекція емоційних станів ігрозалежних). Аналіз результатів впровадження даної психокорекційної програми є завданням цієї статті.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За даними, отриманими на етапі констатуючого експерименту, у схильних до ігрової залежності юнаків нами виявлено специфічний комплекс емоційних станів, серед яких переважають самотність, нудьга, роздратування, негативізм, образа, смуток, тривога. Відмічаємо знижений вольовий контроль емоційних реакцій та ряд особистісних відмінностей, що впливають на виникнення емоційних станів. Песимістичне ставлення до майбутнього та негативні родинні стосунки також виступають як чинники наявності негативних емоційних станів у юнаків, схильних до ігрозалежної поведінки.

Зазначимо, що безпосередній вплив на емоційні стани є досить складним завданням, але на них можна впливати через попередні умови. Попередніми умовами виникнення тих чи інших емоційних станів, на думку Р. Пекруна, є властивості