

УДК 159.955

АННА ГІЛЬМАН

м. Острог

anna.hilman@oa.edu.ua

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ФОРМУВАННІ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається проблема формування саногенного мислення та особливості прояву емоційно-вольової регуляції студентів. Автором зосереджено увагу на таких властивостях характеру студентів як наполегливість та самовладання, локус контролю-Я та на вольовій діяльності молоді особи зокрема. Проаналізовано роль емоційно-вольової саморегуляції у формуванні саногенного мислення студентської молоді, що сприяє підвищенню психічного та соматичного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, стрес, емоції, воля, вольова саморегуляція, наполегливість, самовладання, локус контролю.

Процес соціалізації студентської молоді є динамічним явищем входження молоді людини в соціальну сферу, тому для того, щоб студенти могли успішно адаптуватися до нових умов життя, потрібно, щоб вони набули відповідних адаптивних форм мислення і поведінки та були здатні зберігати своє здоров'я.

Період навчання у студентів часто супроводжується напруженням, стресами, що пов'язані з високою інтенсивністю навчального процесу, необхідністю слідувати правилам та виконувати зобов'язання, долати перешкоди в ході вирішення різного роду завдань, а також особливостями взаємодії студента у навчальній групі та ін. Студент зустрічається із обставинами, що вимагають від нього вміння володіти собою, швидко оцінювати складні ситуації та приймати найбільш адекватні рішення, що буде сприяти більш ефективному виконанню поставлених завдань і зменшенню нервових зривів. У сучасних умовах діяльності студентів успіх виконуваної ними роботи, ефективність їх спільної праці, психологічний клімат у групі значною мірою залежать від уміння регулювати свою поведінку, контролювати свій психічний стан, попри вимоги ситуації й оточуючих. Невміння студента регулювати психічний стан та керувати своєю поведінкою є перешкодою в реалізації життєвого потенціалу студента.

У процесі навчальної діяльності студентам необхідні чіткий самоконтроль, високий

рівень самовладання, здатність приймати оперативні рішення, керувати поведінкою та емоціями. Емоційно-вольова стійкість може розглядатися як один з найважливіших показників психологічної підготовленості студентської молоді до професійної діяльності. Під нею розуміється здатність зберігати в складних умовах сприятливий для успішної роботи психічний стан.

Проблема саморегуляції емоційно-вольового стану, особливо серед студентської молоді, є досить актуальною. Саморегуляція емоцій та волі є однією з важливих функцій психіки людини. Під час здобуття вищої освіти студенти повинні докладати певні вольові зусилля. Прояв певних емоцій є показником сформованості особистості. Тому вміння регулювати та контролювати свій емоційно-вольовий стан значно полегшує процес навчання та досягнення поставлених цілей. Завершаючою ланкою цілісного процесу самосвідомості є саморегуляція особистістю складних психічних актів, власної поведінки. Під саморегуляцією в структурі самосвідомості у вузькому значенні мається на увазі така форма саморегуляції поведінки, яка передбачає момент включеності в неї результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, причому ця включеність актуалізована на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи від мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Саногенне мислення має на меті навчити студента осмислювати власні переживання, усвідомлювати причини виникнення емоційних станів, усувати звички прояву патогенних думок.

Дослідження саногенного мислення викладені у роботах зарубіжних (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних науковців (Е. Олександровська, А. Добровіч, І. Дубровіна, А. Захаров, Н. Козлов, В. Леві, В. Семке, М. Тишкова та ін.).

В нашій статті ми акцентуємо увагу на розвитку емоційно-вольової саморегуляції як однієї з умов формування саногенного мислення студента. У психології волю визначають як психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей [12]. Це свідомо спрямована активність особистості, яка є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій.

За В. Іванниковим, під волею слід розуміти довільну форму мотивації зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії [8]. Воля – це остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме в опануванні власним мотиваційним процесом; це довільне створення спонукання до дії через суб'єктивний мотив.

Емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій [7]. В емоційних переживаннях відбивається життєва значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини чи полегшують задоволення їх, то у неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні [9]. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних

операцій, можливих результатів своїх учинків тощо. На думку С. Л. Рубінштейна, становлення волі – це становлення суб'єкта, здатного до самовизначення [8]. Йдеться про дотримання міри між власним впливом людини на свої вчинки і впливом інших сил. Джерелом такої детермінації є не якийсь загальний «закон мотивації», а сутність людини, її неповторне «Я».

Загалом *вольова діяльність* особистості охоплює: 1) вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі; 2) вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій; 3) вольові стани – це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани виявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини; 4) вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини [7].

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена. У саногенному мисленні регуляція емоційним станом полягає, насамперед, в усвідомленні причини виникнення емоції та контролем над формою її прояву. Розвиток саногенного мислення передбачає розгортання процесу рефлексії у важких життєвих ситуаціях, усвідомлення патогенних компонентів, що беруть участь в породженні негативних емоційних переживань, їх довільна заміна і далі – згортання процесу до автоматичного стану. Довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язана з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій або сприяють цьому [6].

Не викликає сумніву, що вміння шляхом саморегуляції зняти емоційну напругу, осилити почуття страху і невпевненості, сконцентрувати увагу і мобілізувати всі сили для виконання поставленого завдання є надзвичайно важливою якістю студента в процесі навчання.

Формування саногенного мислення у студентів передбачає створення умов для досягнення цілей самовдосконалення, гармонії та згоди із самим собою й оточенням, позбавлення негативних звичок, керування своїми психічними станами. Саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій, психічному оздоровленню людини; дозволяє особистості долати кризові стани, викликані різними життєвими обставинами, благополучно переживати травмуючі події [173].

На думку М. М. Даніної, саногенне мислення є необхідною умовою збереження психологічного здоров'я особистості. Вона розуміє саногенне мислення як психічний процес, метою якого є вирішення важких життєвих ситуацій і перетворення власного емоційного стану, що сприяє підтримці психічного та соматичного здоров'я. Основним засобом розвитку саногенного мислення є навчання розпізнаванню його проявів в процесі спостереження людиною за зовнішніми об'єктивними подіями і внутрішніми психологічними процесами.

Г. С. Абрамова даючи визначення саногенного мислення, вказує на особливу роль у ньому вольових характеристик: «Саногенне мислення – це мислення, в якому предмет мислення і Я-зусилля можуть і повинні бути з'єднані, тому що людина через Я-зусилля здатний з'єднатися з предметом у всій його цілісності або ж віддалитися від предмета в своєму психологічному просторі» [5]. Аналіз психологічної літератури дає змогу стверджувати, що існує два способи управління емоціями: контроль інтенсивності емоцій і управління їх екстенсивної складової – емоціогенними ситуаціями. В обох випадках задіяні вольові характеристики. Усвідомлення неадекватності своїх вчинків може стати основою формування нових форм поведінки. У психотерапевтичному аспекті продуктом саногенного мислення є відкриті людиною нові способи поведінки та реагування в проблемній ситуації.

Ю. М. Орлов вважає, що основна роль саногенного мислення полягає у створенні умов для самовдосконалення: гармонія рис, згода з самим собою і навколишнім, усунення поганих звичок, управління своїми емоціями, контроль своїх потреб [6]. Саногенне мислення

сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усуненні комплексів, образ чи почуття вини тощо. Студент, що має саногенне мислення, усвідомлює будову власних психічних станів, для нього є характерним динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом та контроль над проявом емоцій.

Необхідність у вольовій дії виникає тоді, коли на шляху здійснення вмотивованої діяльності з'явилися перешкоди. Вольовий акт пов'язаний з її подоланням [9]. Вольова дія завжди пов'язана з усвідомленням мети діяльності, її значущості, з підпорядкуванням цієї мети виконуваних дій. Іноді виникає необхідність надати будь-якої мети особливого сенсу, і в цьому випадку участь волі в регуляції діяльності зводиться до того, щоб відшукати відповідний сенс, підвищену цінність даної діяльності. В іншому випадку буває необхідно знайти додаткові стимули для виконання, доведення до кінця вже розпочатої діяльності, і тоді вольова функція зв'язується з процесом виконання діяльності. У третьому випадку метою може з'явитися наuczіння чогонебудь, і вольовий характер набувають дії, пов'язані з навчанням.

Як відомо, воля виконує дві взаємопов'язаних функції – спонукальну та гальмівну [8]. Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод на шляху до оволодіння саногенним мисленням. Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності, в даному випадку це є стримування у прояві неадаптивних когніцій, думок патогенного характеру.

Опираючись на проведені нами емпіричне дослідження саногенного мислення студентської молоді (вибірка 185 осіб; студенти – жителі Хмельницької, Рівненської, Житомирської та Львівської областей; усереднений вік вибірки складає 20 років), ми побудували психологічні профілі студентів із саногенним та патогенним мисленням відповідно. В результаті аналізу побудованих профілів однією із психологічних умов формування саногенного мислення у студентів на основі статистичного аналізу ми виокремили розвиток емоційно-вольової саморегуляції. Зокрема, було досліджено найбільш сильні кореляційні

зв'язки саногенного мислення із наполегливістю (0,79), самовладанням (0,76), локус-контролю Я (0,87) тощо. Ми акцентуємо увагу саме на цих характеристиках, оскільки рівень розвитку вольової саморегуляції може бути пояснено за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання; а локус контролю характеризує вольову якість особистості студента [8; 9].

Наполегливість характеризує силу намірів студента – його прагнення до здійснення розпочатої справи. Такі студенти, зазвичай, діяльні, працездатні молоді особи, які активно прагнуть до виконання запланованого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким студентам притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам.

Самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Студенти, що мають високий рівень самовладання, є емоційно стійкими, добре володіють собою в різних ситуаціях. Для них характерний внутрішній спокій, впевненість у собі, готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Для студентів, яким характерний локус контролю-Я, властиво приписувати відповідальність за результати своєї діяльності власним зусиллям і здібностям, що спрямовані на досягнення саногенного мислення. Вони беруть відповідальність на себе, пов'язуючи свої успіхи з характером, здібностями, прикладеними зусиллями (щодо прояву саногенного мислення з аналізу самозвітів студентів, то це наступні приклади висловлювань: «це моя заслуга», «я зможу це зробити», «це моя відповідальність», «я усвідомлю, що..»).

Схильність студента до усвідомлення своїх переживань, домінування адекватних когнітивних інтерпретацій та позитивних емоцій є запорукою у досягненні саногенного мислення. До речі, побудова психологічного профілю студента із домінуючим саногенним мисленням дала змогу статистично підтвердити, що такому студенту також характерне емоційне переживання радості на рівні значущості (0,76).

Робота над власним емоційним станом важка і потребує багато вольових зусиль, оскільки потрібно, насамперед, переключитись з глибокого емоційного переживання, болю, занурення у себе на детальний аналіз своїх дій, способу реакцій на різного роду подій. Процес зміни мислення є переломним періодом у студентів, котрі звикли реагувати виключно єдиним способом (нагадаємо, що патогенне мислення зведене до автоматизму). Саногенне мислення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості студента. Він свідомо може керувати своїми емоційними станами, контролювати власні емоції, жити «тут і тепер», такий тип мислення сприяє розв'язанню внутрішніх проблем і формує рефлексивну здорову особистість [2].

Таким чином, для формування саногенного мислення студент має розвивати емоційно-вольову саморегуляцію. Знаючи особливості контролю та регуляції емоційно-вольового стану, студенти можуть значно покращити та полегшити навчальний процес. Це дасть їм змогу бути врівноваженими та не піддаватись стресогенним впливам. Використовуючи навіть найпростіші методи саморегуляції емоційно-вольового стану, вправи й техніки для формування саногенного мислення, студент зможе спрямувати свою діяльність у необхідне русло, що покращить результативність та продуктивність навчального процесу.

Список використаних джерел

1. Васильева Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника : учеб.пособие / Т. Н. Васильева. — Калининград. — 1997.
2. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці / А. Ю. Гільман // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». — Харків, 2015. — Вип. 57. — С. 64—69.
3. Гільман А. Ю. Практичні рекомендації щодо формування саногенного мислення у студентів ВНЗ / А. Ю. Гільман // Збірник наукових праць. Теоретичні і прикладні проблеми психології. — Севродонецьк. — 2015. — № 2 (37). Т. 2. — С. 81—90.
4. Григорьев Н. Р. Поведение как основной фактор, определяющий здоровье // Н. Р. Григорьев, Г. Е. Чербикова, Ю. Б. Темпер // Научно-практическая конференция Дальнего Востока. Проблемы физического воспитания и здоровья. Благовещенск. — 1994. — С. 196—198.
5. Крайнова Ю. Н. Саногенное мышление против негативных переживаний [Текст] / Ю. Н. Крайнова // Психология здоровья и личностного роста. — 2010. — № 4. — С. 58—74.

6. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А. В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. — 2-е изд. исправленное. — М. : Слайдинг, 2006.
7. Изард К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард. — М. : Изд-во МГУ, 1980. — 450 с.
8. Максименко С. Д. Общая психология / С. Д. Максименко. — М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 2001. — 460 с.
9. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А. О. Прохоров // Вопр. психологии. — 1991. — № 4. — С. 112—116.
10. Селиванов В. П. Воля и ее воспитание / В. П. Селиванов. — М. : Знание, 2006. — 370 с.
11. Словарь практического психолога. — Минск, 2002. — 800 с.

ANNA HILMAN

Ostroh

EMOTIONAL AND VOLITIONAL SELF-REGULATION IN FORMATION OF THE STUDENTS' SANOHENIC THINKING

The article deals with the problem of sanohenic thinking formation and peculiarities of students' emotional and volitional regulation. The author focuses on character properties such as students' perseverance and self-control, locus of control, and volitional activity of young people in particular. It is determined that the emotional and volitional self-regulation is one of the conditions of formation of sanohenic thinking that promotes mental and physical health of students.

Keywords: sanohenic thinking, pathogenic thinking, stress, emotions, will, volitional self-regulation, perseverance, self-control, locus of control.

АННА ГИЛЬМАН

г. Острог

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САНОГЕННОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассматривается проблема формирования саногенного мышления и особенности проявления эмоционально-волевой регуляции студентов. Автором сосредоточено внимание на таких свойствах характера студентов как настойчивость и самообладание, локус контроля-Я и на волевой деятельности молодого человека в частности. Определено, что эмоционально-волевая саморегуляция является одним из условий формирования саногенного мышления, которое способствует повышению психического и соматического здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: саногенное мышление, патогенное мышление, стресс, эмоции, воля, волевая саморегуляция, настойчивость, самообладание, локус контроля.

Стаття надійшла до редколегії 15.04.2017