

УДК 159.923.2

Ірина Волженцева

КОМПЛЕКСНО-СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ГЕНЕЗИСУ ПОЛІФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Освіта як одна з найважливіших складових суспільства, з одного боку, залежить від процесів, що відбуваються в ньому, повинна швидко реагувати і відповідати стану науково-технічного прогресу, тенденціям розвитку економічної сфери країни, з іншого, безумовно, впливає на всі процеси і сторони життя, оскільки готує фахівців, розвиває особистість, формує певні життєві, психологічні погляди. Тому особливої уваги заслуговує сучасний стан, проблеми впровадження і перспективи інноваційних технологій у контексті регуляції психічних станів особистості, та як саме вони зумовлюють продуктивність не лише навчальної діяльності, а й продуктивності життя загалом.

Різноманітність використаних засобів психологічної регуляції та саморегуляції станів (Г. Габдрєєва, Л. Дікає, Л. Гримаєк, К. Ізард, Н. Мартинова, Ю. Відюк, Т. Кодлубовська, Л. Балабанова, А. Хромова та ін.) зумовила необхідність пошуків нетрадиційних можливостей для розуміння і змістового пояснення загальних закономірностей побудови і реалізації людиною своєї довільної активності (діяльності, поведінки, спілкування), визначення умов успішного психічного розвитку, розуміння феномена загального рівня суб'єктного розвитку людини.

Проведений аналіз зазначених концепцій дозволив висловити припущення про можливості використання інтегральних утворень психіки для поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами (шляхом поєднання музичної та колірної груп) з урахуванням диференціації, типів особистості, характеру станів, а також представити генезис поліфункціональної регуляції дво-яко: по-перше, генезис історичний – не лише походження і виникнення поліфункціональної регуляції, а й процеси утворення та розви-

тку ідей і технологій, які привели до розуміння їх поліфункціональності, по-друге, генезис практичний – на рівні мікрозмін, які відбуваються під впливом запропонованих корекційних заходів.

Метою статті є визначення наукових та методичних засад і комплексно-структурний аналіз психічних станів студентів у контексті генезису поліфункціональної регуляції.

У нашому дослідженні представлено авторський підхід до проблеми підвищення ефективності регуляції на основі комплексного полімодального підходу щодо можливостей поліфункціональної регуляції психічних станів особистості. Показано, що поліфункціональна регуляція – це потенційна можливість виконання декількох функцій одними і тими самими засобами, а також потенційна можливість по-різному впливати на процедуру регуляції. Модель поліфункціональної регуляції психічних станів містить звуко-колірну регуляцію, подану інтегрованими блоками перцептивної психотерапії: блоком звукотерапії, представленим такими засобами, як музика, біозвуки і бінауральні звуки, і блоком кольоротерапії, представленим такими засобами, як кольори (хроматичні й ахроматичні групи), об'єкти (природні та створені людиною), графічні засоби (за чітким і розпливчастим зображенням), що зумовлюють регуляцію станів [1]. Компоненти зазначених блоків розкрито відповідно до запропонованих видів, груп, специфіки прояву стосовно природи виникнення і характеру впливу [2].

У дослідженні брали участь студенти гуманітарної спеціальності Макіївського економіко-гуманітарного інституту. За допомогою кластерного аналізу було виділено дві групи студентів-гуманітаріїв, що пасивно чи активно реагують на стрес, у складі 33 чоловік. Студенти першої групи вирізнялися низькою швидкістю зміни психічних і вегетативних процесів із переважанням парасимпатичного тону, студенти другої групи – вираженою зміною психологічних показників і активізацією симпатичного тону. Для першої групи було запропоновано тип програми “Активізація”, для другої – “Релаксація” [1].

Дослідження проводилося в емоційно забарвлений період – напружений період навчальної діяльності, що передбачає перевірку знань у вигляді підсумкової атестації, модульний контроль, який зумовлює нервово-психічну напругу, прояв деструктивних психічних станів.

У дослідженні використовувалися такі методики: А. Басса – А. Дарки “Діагностика показників і форм агресії” для визначення рівня деструктивних тенденцій; Ч. Спілбергера для виявлення рівня тривожності; 16-PF опитувальник Р. Кеттелла для виявлення індивідуально-психологічних особли-

востей особистості; методику Дж. Роттера “Локус контролю” для вивчення локалізації відповідальності суб’єкта; проективну методику О. Лібіна “Тигр” – психографічний тест: конструктивний малюнок людини з геометричних форм для визначення індивідуальних і типологічних її особливостей; О. Дружиніної “Коректурна проба” (літерний варіант) для дослідження розумової працездатності; А. Петровського “Ряд слів” для дослідження швидкості перебігу розумового процесу; О. Дружиніної “Пам’ять на числа” для вивчення рівня короткочасної пам’яті, її обсягу і точності. Для дослідження суб’єктивної оцінки частоти, інтенсивності, особливостей прояву емоційних станів, для виявлення їх динаміки застосовувалися авторські розробки: методика “Самооцінка емоційних станів”, “Щоденник самоспостереження студента за психічними станами”, анкета “Ставлення студентів до регуляції психічних станів і використання звукоколірної регуляції”; для вивчення ставлення студентів до регуляції психічних станів у навчальному процесі та суб’єктивної оцінки використання поліфункціональної регуляції за допомогою звукоколірних програмних комплексів застосовувався опитувальник “Психічні стани студентів після звукоколірної регуляції”.

Результати експериментального дослідження, теоретичний аналіз даної проблеми надали нам можливість виявити широкий спектр змін станів, представити загальну комплексну структуру генезису поліфункціональної регуляції психічних станів, що включає співвідношення психологічного профілю студента з профілем переживань станів у контексті рівнів поліфункціонального емоційного впливу і взаємозв’язку динаміки змін станів.

Через велику кількість і різноманітність психічних станів у навчальному процесі виникла проблема їх розведення, оскільки стани розглядають не лише як цілісну характеристику психіки за певний період, але і як сукупність змін функціонування систем організму і психіки при впливі яких-небудь чинників, ситуацій у процесі діяльності людини.

При такому підході диференціація станів представлена нами за різними критеріями: переважанням певних психічних процесів, критерієм продуктивності, впливом на діяльність, модальністю переживань, оскільки саме емоційна сторона станів знаходить віддзеркалення у вигляді емоційних переживань (втоми, апатії, нудьги, відрази до діяльності, страху, радості досягнення успіху тощо) [3], що виявляються у навчальній діяльності.

Так, за переважанням певних видів психічних процесів у студентів, що пасивно реагують на стрес, такі емоційно-вольові стани, як пасивність, нерішучість, агресивність, тривожність, змінилися на активність, радість, зниження рівня тривожності, печалі, вербальної агресії, а гностичні стани – слабка кмітливість, сумнів, неухважність, спанте-

личеність – змінилися на кмітливість і зацікавленість. За даним критерієм у студентів, що активно реагують на стрес, до регуляції мали місце надмірна активність, рішучість, образа, нестриманість, обурення, а після – радість, зниження тривожності, образи, гніву, печалі, а гностичні стани неухважність, недостатня сконцентрованість змінилися на високу сконцентрованість, упевненість і допитливість.

За модальністю переживань ми виділили негативні та позитивні стани, перші знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності, появи перешкод, неможливості досягнення мети, другі – пов'язані із задоволенням інтелектуальних потреб. У нашому дослідженні у студентів, що пасивно реагують на стрес, низька працездатність, бездіяльність, пригніченість змінилися підйомом життєвого тону організму, задоволеністю, а у студентів, що активно реагують на стрес, надмірна схвильованість, напруженість, перезбудження змінилися на врівноваженість, задоволеність і захопленість.

За критерієм продуктивності у студентів, що пасивно реагують на стрес, астеничні стани – безсилля, стомлення, виснажуваність, втома, перенапруження – змінилися на стеничні – підйом сил, бадьорість, радість, натхнення, а у студентів, що активно реагують на стрес, край нестійкий настрій, виснажуваність – на помірну активність, посидючість, діяльність, тобто ми бачимо, що якщо астеничні стани призводили до дезадаптації поведінки, до погіршення результатів діяльності, то стеничні стани, навпаки, підвищували продуктивність і міру інтеграції всіх функцій організму.

За впливом на діяльність у студентів, що пасивно реагують на стрес, депресивні стани – млявість, апатичність, пригнобленість, розгубленість, байдужість, спустошеність, переживаючи які, студент, по суті, недієздатний, змінилися на оптимальні – найкращі, найбільш відповідні конкретному виду діяльності, забезпечуючи найбільший успіх навчання, такі як допитливість, розторопність, уважність, зосередженість, а у студентів, що активно реагують на стрес, стресові стани – схвильованість, напруженість, невротичність, підвищена рухливість, що призводять до скутості, обмеженості уваги, до поганої кмітливості в навчальному процесі, змінилися на оптимальні, такі як урівноваженість, уважність, зосередженість, працездатність.

Отже, комплексний аналіз психічних станів включає характеристики поліфункціонального емоційного впливу на індивідуальному, особистісному, суб'єктному рівнях регуляції з урахуванням прояву станів на емоційно-вольовому, фізіологічному, конативному і когнітивному рівнях, а загальна комплексна структура регуляції психічних станів дає уявлення про взаємини даних рівнів у єдиній структурі поліфункціонального емоційного впливу.

Аналізуючи комплексну структуру генезису поліфункціональної регуляції психічних станів, необхідно простежити за протіканням характеру їх змін як сукупності, симптомокомплексу психічних, психофізіологічних, поведінкових функцій і якостей, що зумовлюють ефективність впливу звукоколірної регуляції у взаємозв'язку рівнів регуляції, змін станів відповідно до критеріїв оцінювання і структури поліфункціонального емоційного впливу.

Так, результати експериментального дослідження, анкетування, загальна комплексна структура генезису поліфункціональної регуляції психічних станів показують, що в результаті звукоколірної регуляції сталися зміни у психічних станах, які характеризуються: *знаком* – реакція на стрес негативними переживаннями (тривогою, страхом, агресивними проявами) змінилася на позитивні (упевненість, задоволення, радість, зниження вербальної агресії) (суб'єктний рівень), що підтверджується дотриманням критеріїв “Досягнення катарсису”, “Феномен інерції” та поступової модуляції у вибрану сферу регуляції на індивідному (врівноваженість процесів гальмування / збудження, позитивних / негативних переживань) і особистісному (забезпечення бадьорості, працездатності, внутрішнього спокою, легкості, розслаблення м'язових затисків, мускульних рухів) рівнях; *інтенсивністю* – має місце ряд глибоких емоційних вражень, образів, переживань і великий розкид, нерівномірність фізіологічних зрушень: у багатьох студентів вони значно зросли, а в інших – знизилися залежно від прослуханих типів програм: сталося підвищення симпатичного тону в групі студентів, що пасивно реагують на стрес, і підвищення парасимпатичного тону в групі студентів, що активно реагують на стрес, що підкреслює наявність змін, інтенсивність їх прояву, які сталися під впливом запропонованих емоціогенних засобів відповідно до критеріїв “Тимчасові закономірності”, “Експресивність”; *продуктивністю* – підвищилася якість працездатності виконуваних операцій пізнавального характеру (стабільне поліпшення рівня пам'яті, мислення, уваги), що відображає вираженість ставлення людини до процесу пізнання, прагнення до успішних результатів інтелектуальної діяльності (особистісний рівень); підвищилася активність, точність виконуваних операцій, швидкість зміни психічних процесів (підвищення швидкості мислення, пам'яті, об'єму і концентрації уваги: збільшення кількості проглянутих і викреслених букв, зменшення скрути при вирішенні розумових завдань) (індивідний рівень), що підтверджується дотриманням суб'єктивного критерію “Активність”; *впливом на діяльність* – зміна астеничних станів (пасивність, боязкість, втома, образа) на стеничні (бадьорість, радість, упевненість, зниження показника образи у групі тих, що активно реагують на стрес) (суб'єктний рівень); точність виконуваних операцій, швидкість зміни психічних процесів (індивід-

ний рівень); високий рівень розумової працездатності: якість (знизилося середнє число помилок), продуктивність (збільшилася кількість проглянутих знаків), успішність результатів пізнавального характеру (особистісний рівень), що забезпечене суб'єктивним критерієм “Динамічність”; впливом на поведінку стимулююче / гальмівне залежно від міри інертності психоемоційних станів (зміна стресових, агресивних, інтропсихічних станів на оптимальні) на суб'єктному рівні; швидкість зміни психічних процесів, рівень реактивної тривожності, зміна вегетативних показників (підвищення рівня індексу Альговера у групі тих, що пасивно реагують на стрес) (індивідний рівень) відповідно до запропонованих програм “Активізація” / “Релаксація”: у студентів актуалізувалася потреба в навчальній діяльності, міжособистісних стосунках, здатність реально оцінювати емоційно забарвлений період, бажання використовувати запропоновані звуко-колірні комплекси в багатьох ситуаціях, пов'язаних із навчальним процесом, підвищилася розумова працездатність, що підтверджується дотриманням суб'єктивного критерію “Динамічність”; образністю – реалістичність сприйманого, його зв'язок із конкретним об'єктом, асоціативність, формування певного аудіовізуального образу, який “запускає” неусвідомлюваний процес активізації, мобілізації індивідуальної резервної енергії (особистісний рівень), що підтверджує наявність у відповідь реакції організму на зовнішній вплив, спрямований на досягнення певного результату і реальність критерію “Збіг критеріїв впливу” для запропонованих емоціогенних засобів регуляції психічних станів.

Ефективність впливу поліфункціональної регуляції за допомогою звукококольоротерапії зумовлена також тимчасовими закономірностями у створенні програмних комплексів з урахуванням психологічного профілю студентів, типів програм, стійких особистісних рис, нервових процесів і характеру психічних станів за типом “Активізація”, у тимчасовому діапазоні 17-21 хвилина і “Релаксація” в тимчасовому діапазоні 15-18 хвилин, а також феноменом інерції – сприянні зовнішніх сил, у нашому дослідженні – запропоновані емоціогенні засоби для регуляції та саморегуляції наявних станів студентів на суб'єктному, індивідному, особистісному рівнях і можливість зміни наявних станів у максимально природних умовах емоційно забарвленого періоду в контексті генезису психічних станів.

Таким чином, розробка загальної комплексної структури генезису поліфункціональної регуляції психічних станів, їх системний аналіз з урахуванням різних класифікацій має не лише важливе теоретичне, але й величезне практичне значення, оскільки дозволяє розглянути психічні стани в динаміці, у розвитку, у взаємозв'язку різних рівнів регуляції психічних станів, з урахуванням усієї системи поліфункціональної регуляції – від генетичних

до складних проявів на індивідуальному, особистісному і суб'єктному рівнях. Усе це відкрило реальні перспективи спрямованого регулювання психічних функцій, що розглянуте і підтверджене в нашому дослідженні. Упровадження інноваційних підходів у навчально-виховний процес спрямоване на розвиток здатності орієнтуватися в нових умовах, адаптуватися до нових вимог. У освітньому процесі такий підхід – найактуальніший.

Перспективами подальших розробок поліфункціональної регуляції емоціогенними засобами за допомогою звукоколірних та інших програмних комплексів є: створення програм для представників різних категорій залежно від місця мешкання, від метеорологічних умов з урахуванням вікових, статевих особливостей; розгляд проблеми поліфункціональної регуляції у медичному аспекті; дослідження особливостей впливу поліфункціональної регуляції емоціогенними засобами на м'язовому, клітинному, гормональному та фізіологічному рівнях.

Посилання:

1. *Волженцева, И. В.* Генезис полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами : дисс. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии” / *Волженцева Ирина Викторовна* ; Одес. нац. ун-т им. И. И. Мечникова. — Одесса, 2013. — 535 с.
2. *Волженцева, И. В.* Полифункциональная регуляция психических состояний личности эмоциогенными способами / *И. В. Волженцева* // Психологічні науки : зб. наук. праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. — К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. — № 35 (59). — С. 50—55.
3. *Ильин, Е. П.* Психофизиология состояний человека / *Е. П. Ильин*. — С.-Пб. : Питер, 2005. — 412 с.

References (transliterated and translated):

1. *Volzhentseva I.* Genезis polifunktsionalnoy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy lichnosti emotsiogennymi sposobami : diss. ... d-ra psikholog. nauk (Genesis of multifunctional regulation of mental states of a personality in emotiogenic ways : doctoral dissertation on psychological sciences). Odessa, 2013. 535 p.
2. *Volzhentseva I.* Polifunktsionalnaya regulyatsia psikhicheskikh sostoyaniy lichnosti emotsiogennymi sposobami (Multifunctional regulation of mental states of a personality in emotiogenic ways) // Psychological sciences : collection of scientific works. Kyiv, 2011, № 35 (59). P. 50-55.
3. *Ilin Ye.* Psikhofiziologiya sostoyaniy cheloveka (Psychophysiology of states of a human). St. Petersburg, 2005. 412 p.

Стаття надійшла до редакції 10.07.2013

И. Волженцева

Комплексно-структурный анализ психических состояний студентов в контексте генезиса полифункциональной регуляции

Статья посвящена вопросам внедрения и комплексно-структурного анализа инновационной технологии полифункциональной регуляции психических состояний студентов, пассивно и активно реагирующих на стресс в эмоционально окрашенный период учебной деятельности. Психические состояния проанализированы по различным критериям, что

позволяет рассмотреть их в динамике и развитии, с учетом всей системы полифункциональной регуляции – от генетических до сложнейших их проявлений на индивидуальном, личностном и субъектном уровнях. Автор делает вывод, что разработка общей комплексной структуры генезиса полифункциональной регуляции психических состояний, их системный анализ с учетом различных классификаций имеет не только важное теоретическое, но и огромное практическое значение, поскольку позволяет рассмотреть психические состояния в динамике, в развитии, во взаимосвязи различных уровней регуляции психических состояний с учетом всей системы полифункциональной регуляции – от генетических до сложных проявлений на индивидуальном, личностном и субъектном уровнях. Все это открывает реальные перспективы направленного регулирования психических функций, что раскрыто и подтверждено в исследовании. Внедрение инновационных подходов в учебно-воспитательный процесс направлено на развитие способности ориентироваться в новых условиях, адаптироваться к новым требованиям. В образовательном процессе такой подход самый актуальный.

Ключевые слова: инновационная технология, комплексно-структурный анализ, полифункциональная регуляция, психические состояния, студенты, пассивно и активно реагирующие на стресс.

I. Volzhentseva

Complex and Structural Analysis of Students' Mental States in the Context of Multifunctional Regulation Genesis

The article considers problems of implementation and complex-structural analysis of innovative technologies of multifunctional regulation of students' mental states, passively and actively reacting to stress in the emotionally-painted period of educational activity. Mental states are analyzed by various criteria that allows to consider them in dynamics and development, taking into account all system of multifunctional regulation that is from genetical to their most complicated implications on individual, personal and subject levels. The author concludes that the development of general complex structure of the genesis of the multifunctional regulation of mental states, their systematic analysis taking into account different classifications has not only theoretical significance, but is also of great practical importance, since it allows to consider mental state in the dynamics, in the development, in relationships among various levels of mental conditions regulation, taking into consideration the entire system of the multifunctional regulation namely from genetic to complex displays on individual, personal and subjective levels. All of this opens up real prospects of directed regulation of mental functions that the author confirms in a study. Introduction of innovative approaches into the educational process is aimed at the development of the ability to navigate in new conditions, to adapt to new requirements. This approach is the most relevant in the educational process.

Key words: innovative technology, complex-structural analysis, multifunctional regulation, mental states, passively and actively reacting to stress students.

Рецензент – кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник І. М. Матійків