

## **ПРОБЛЕМА РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

Стаття присвячена вивченню методів регуляції психічних станів, характерних для студентів в ситуації навчальної діяльності. Проаналізовано, яким чином психічні стани студентів впливають на їхню навчальну діяльність.

*Ключові слова:* регуляція, психічні стани, навчальна діяльність.

**Я.О. Плікус**

## **ПРОБЛЕМА РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Статья посвящена изучению методов регуляции психических состояний, характерных для студентов в ситуации учебной деятельности. Проанализировано, каким образом психические состояния студентов влияют на их учебную деятельность.

*Ключевые слова:* регуляция, психические состояния, учебная деятельность.

**Ya.O. Plicus**

## **THE PROBLEM OF ADJUSTING OF MENTAL CONDITIONS OF STUDENTS IN EDUCATIONAL PROCESS**

The article is devoted to the studying of methods of mental conditions characteristic adjusting of students in the situation of educational activity. It is analysed, how the mental conditions of students influence on their educational activity.

*Key words:* adjusting, mental conditions, educational activity.

**Актуальність проблеми.** На сьогоднішній день тенденція інтенсифікації, гуманізації й оптимізації навчання, що виникла внаслідок зростання обсягів навчальної інформації у вищому навчальному закладі, пов'язана з великими витратами нервово-психічної енергії студентів. Сьогодні більшості студентів властиві загальна емоційна напруженість, що виявляється в тривожності, підвищенні неконтрольованої агресивності, небажанні спілкуватися, швидкій стомлюваності.

Проблема психічних станів особистості та їхньої регуляції вивчалась багатьма дослідниками, але фактори, що впливають на регуляцію психічних станів студентів в навчальному процесі, ще недостатньо вивчені. Також практично відсутні роботи, присвячені розкриттю психологічних механізмів

розвитку функціональних психічних станів в навчальній діяльності студентів та їхньої динаміки в процесі навчання. Недостатньо даних, що розкривають роль внутрішніх детермінант та їх комбінацій, які визначають координацію всіх компонентів адаптації студентів в освітньому просторі вищої школи і формування оптимальних функціональних станів в навчальній діяльності.

Дослідження проблеми регуляції психічних станів студентів є актуальним завданням сучасної психології, оскільки від його розв'язання залежить ефективність навчальної діяльності у вищому навчальному закладі. Важливим є вивчення особливостей регуляції емоційної сфери студентів у напружених ситуаціях навчальної діяльності, які обумовлені, насамперед, стресами екзаменаційного періоду, і можуть призвести до високої напруженості психічних функцій, негативних психічних станів, посилення тривоги.

**Мета дослідження:** вивчення методів регуляції психічних станів, характерних для студентів в ситуації навчальної діяльності.

**Об'єкт дослідження:** психічні стани студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження:** методи регуляції психічних станів студентів в навчальному процесі.

Згідно з метою, можна виділити наступні **задачі** дослідження:

- 1) вивчення питання, які психічні стани є домінуючими в ситуаціях навчальної діяльності у студентів;
- 2) узагальнення методів, які можна використовувати з метою регуляції психічних станів студентів в навчальному процесі.

**Теоретичний аналіз проблеми.** Ефективність будь-якої людської діяльності, у тому числі і навчальної, залежить від різних чинників, серед яких найважливішу роль виконують суб'єктивні, тобто ті, що пов'язані з різними характеристиками і особливостями самого суб'єкта діяльності.

Всі суб'єктивні чинники ефективності діяльності можуть бути зведені або до проблеми мотивації, або до проблеми компетенції (сфера раціонального знання), або до проблеми психічного стану (сфера переживання). Це також стосується навчальної діяльності студентів.

У навчанні вирішальну роль виконують мотивація, яка може носити особистісний і суспільний характер, здібності, які визначають успіх або невдачу. Навчальна діяльність завжди припускає контроль за засвоєнням одержуваних знань (іспити, заліки, колоквиуми, семінари та інші форми). Психічні стани студента в процесі контролю можуть впливати на результат його діяльності.

Одним із структурних елементів навчального процесу є екзаменаційна сесія. Іспит є ситуацією, яка несе в собі елемент невизначеності, що полягає в невідомості результату. Екзаменаційна сесія насичена багатоманітними емоціями, що впливають на результативність здачі іспитів. Навчальна діяльність, пов'язана з ситуаціями контролю, перевірки, звіту, змагання, призводить до виникнення нерівноважних психічних станів. Через ці стани студент відображає і своє відношення до явищ дійсності. Віддзеркалення відбувається у вигляді переживань, основою яких є не безпосередні зовнішні дії, а їх накопичене узагальнення у внутрішньому світі особистості студента.

Велика орієнтація на переживання справжнього, висока мотивація досягнень витісняють з свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що відображається в стилі життя, яке виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молодого людиною як «неприваблива і нудна». В цей час обмежені також здібності до релаксації і відпочинку через ті ж переконання в невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, направленими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-однолітків. При цьому використовуються різні засоби, що не завжди відповідають профілактиці здоров'я (алкоголь, наркотики).

Розуміння студентами своїх психічних станів і уміння регулювати їх дозволяє їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути стресогенні ситуації або пом'якшити їх дію. З іншого боку, викладачі, які володіють

відповідними психологічними знаннями і уміннями, можуть ефективно керувати студентами, їх навчальною діяльністю.

Психічні стани визначають успішність діяльності студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я; виявляють особливості психічної регуляції. Психічні стани є фоном психічної діяльності, впливають на динаміку психічних процесів, виконують регуляторну функцію, забезпечуючи саморегуляцію психічної діяльності. Психічні стани обумовлюють ефективність спілкування і поведінки, продуктивність діяльності.

Регуляція психічних станів виявляється через системно-функціональні механізми – функціональні структури. Цілісна функціональна структура регуляції психічних станів - ієрархічна організація. Основними складовими функціональної структури регуляції є: рефлексія стану, що переживається, і представлення бажаного стану (усвідомлений образ), актуалізація відповідної мотивації, а також використання психорегулюючих засобів. Регуляторний процес здійснюється з опорою на психічні властивості (темперамент, характер), при присутності мотивації студента.

У широкому значенні регуляція психічних станів студентів може здійснюватися двома шляхами: попередженням їх виникнення і ліквідацією вже виниклих станів. Кожний з цих шляхів може здійснюватися або через дії на психіку студента ззовні (наприклад, дія викладача на студента шляхом використання психорегулюючого тренування, кольору, музики), або через самовплив (самонавіювання, самонакази), саморегуляцію.

В ході регуляції станів може розв'язуватися одна з трьох задач: збереження наявного стану; переклад в новий, необхідний в даних умовах стан; повернення в колишній стан. Останні дві задачі реалізуються, з одного боку, через додаткову генерацію нервової енергії і підвищення рівня активації, з іншого – через терміновий і ефективний розряд надмірно великої нервової енергії по ефektorних каналах, тобто через мовні, рухові і вісцелярні реакції.

Ефективність багатьох прийомів регуляції станів залежить від ряду чинників: регулярності їх використання, досвіду фахівця, психологічних

особливостей студентів. Успішної, а головне, адекватної, регуляції станів (особливо функціональних) сприяє зворотний зв'язок, що повідомляє про зміну фізіологічних і психологічних параметрів в процесі регуляції.

Г.Ш. Габдрєєва розділяє методи регуляції на дві групи: прямої регуляції (фармакологічні засоби, бібліотерапія, музика) і опосередкованого впливу (працетерапія, імітаційні ігри і навіювання). Інший підхід до класифікації методів управління станом представлений Л.Г. Дикою і Л.П. Грімаком: всі управляючі дії диференціюються в залежності від того, за допомогою яких регулюючих і активуючих систем вони реалізуються: специфічних, неспецифічних, когнітивно-мотиваційних. Завдяки процесам специфічної і неспецифічної активації відбувається несвідома, мимовільна, а за допомогою процесів вольової регуляції – свідомо регуляція станів [4].

Слідом за К.Е. Ізардом можна використовувати наступні методи усунення небажаного емоційного стану студентів в процесі навчальної діяльності: 1) регуляція за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція; 3) моторна регуляція [2]. Перший спосіб регуляції припускає свідомі зусилля, направлені на активацію іншої, протилежної, емоції, яку студент переживає і хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги і мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це перемикання свідомості на події і діяльність, що викликають інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки виниклої емоційної напруги.

Особливості психічної регуляції, а також її характер визначає характер адаптації людини [4]. Механізми психічної адаптації, а отже, і регуляції психічних станів, лежать в інтрапсихічній сфері. До числа механізмів, що обумовлюють успішність адаптації, Ф.Б. Березін відносить механізми протистояння тривозі – різноманітні форми психологічного захисту і компенсації. Психологічний захист є регулятивною системою стабілізації особистості, направленої на усунення або зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням якого-небудь конфлікту. Головною функцією психологічного захисту є «огорожа»

сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань. Порушення механізмів психічної адаптації або використання неадекватної форми захисту можуть приводити до соматизації тривоги, тобто до формування передхворобливих станів або остаточного зриву адаптації. Це відбувається тому, що тривога, як і будь-який інший емоційний стан, пов'язана з вегетативною і гуморальною регуляцією організму, тобто при виникненні даного стану відбуваються певні фізіологічні зміни. Використовування неадекватної форми психологічного захисту і виникнення гіпертривоги супроводжується наднапругою. В цій ситуації виникає стан, обумовлений блокадою мотиваційної поведінки, - фрустрація.

Істотні для адаптації фруструючі ситуації пов'язані з широким діапазоном потреб, які не можуть бути задоволені в конкретній ситуації. Неможливість задовольнити ту або іншу потребу викликає у студентів певну психічну напругу. Коли студент намагається вирішити дві або більш взаємовиключні задачі, психічна напруга досягає найвищих меж, і в результаті формується стан, що викликає порушення адекватності поведінки. Цей стан виникає в результаті інтрапсихічного конфлікту, або конфлікту мотивів. Характерна для нього несумісність і зіткнення протилежних тенденцій перешкоджають побудові цілісної інтеграційної поведінки і збільшують ризик зриву адаптації.

Саме з ситуацією інтрапсихічного конфлікту пов'язаний емоційний стрес. Вірогідність виникнення інтрапсихічного конфлікту обумовлена особливостями когнітивної сфери особистості студента. Невідповідність між когнітивними елементами (когнітивний дисонанс) спричинює зростання напруженості, порушення інтеграції поведінки. Інтеграція поведінки дозволяє добиватись узгодженості мотивів і вимог оточення. Інтеграція поведінки реалізується через такі психологічні утворення, як установка, відношення, рольові структури.

Одним з найважливіших складових елементів структури особистості студентів, які впливають на рівень інтеграції поведінки, процес адаптації в цілому, є «Я-концепція». Вона переживається як неповторна система представлень про себе, на основі якої будується власна взаємодія з іншими

людьми. Інформацію, яку студент одержує із зовнішнього середовища, він сприймає в контексті системи таких відносин, і, виходячи із ступеня відповідності або невідповідності своїм цілям, він будує свою поведінку. «Я-концепція» складає ядро системи саморегуляції. В основі «Я-концепції» лежать самооцінка і рівень домагань, що відображають загальну спрямованість мотиваційної сфери, орієнтованої на досягнення успіху (мотивація досягнення) або на уникнення невдач (мотивація уникнення). При переважанні мотивації досягнення поведінка відрізняється відсутністю видимої тривоги, і навпаки, мотивація уникнення невдач супроводжується проявом тривоги.

Існують особистісні характеристики, які визначають успішність адаптації в різноманітних умовах. Ці характеристики формуються в процесі всього життя, і до їх числа відносяться: рівень нервово-психічної стійкості, самооцінка особистості, відчуття своєї значущості для оточуючих (соціальна референтність), рівень конфліктності, досвід спілкування, морально-етична орієнтація, орієнтація на вимоги найближчого оточення. Всі ці характеристики взаємозв'язані один з одним. Вони формують адаптаційний потенціал [3], що розглядається як системна властивість, яка полягає в здатності адаптуватися до умов соціального середовища.

Ключову роль в управлінні власним станом виконує усвідомлення життєвих цілей і співвідношення з ними конкретних цінностей [1]. Чим швидше студент визначить свої життєві цінності і цілі, тим у нього більше шансів уникнути негативних наслідків раптово виниклої надмірної емоційної напруги, оскільки людина, що зробила головний життєвий вибір, значною мірою визначила всі подальші рішення і тим самим позбавила себе від коливань і страхів. Потрапляючи у важку ситуацію, вона співвідносить її значення з своїми головними життєвими орієнтирами. Своєчасність подібного зважування нормалізує її стан. При цьому критична ситуація розглядається на фоні загальної перспективи, наприклад всього життя, внаслідок чого значущість цієї ситуації може знизитися. Таким чином, одним з основних способів уникнення надмірної

емоційної напруги є гармонійний розвиток особистості студента, формування самостійної світоглядної позиції.

Наступний спосіб регуляції психічних станів студентів полягає в правильному виборі моменту для ухвалення рішення або реалізації свого плану. Екстремальна ситуація призводить до звуження свідомості, що веде до порушення орієнтування в навколишньому середовищі. Тривога, хвилювання змінюють стратегію поведінки. У цій ситуації студенти часто скоюють помилки, приймаючи неправильне рішення. Тому необхідно вчитися правильно вибирати момент для реалізації своїх планів в складній, емоційно напруженій ситуації.

Ще один спосіб знизити емоційну напругу полягає в ослабленні мотивації. Наприклад, відмовитися на якийсь час від досягнення поставленої мети або знизити емоційну напруженість через довільне перенесення уваги, концентруючи її не на значущості результату виконуваної діяльності, а на аналізі технічних деталей задачі або тактичних прийомах. Для створення оптимального емоційного стану потрібна правильна оцінка значущості події.

Одним зі способів боротьби з емоційними стресами і емоційною напруженістю є підготовлені стратегії відступу. Наявність запасного варіанту поведінки в тій або іншій ситуації знижує зайве збудження і робить вірогіднішим успіх рішення задачі на генеральному напрямі. Не підготувавши альтернативного рішення, людина необгрунтовано песимістично оцінює ситуацію, яка може виникнути у разі провалу основного варіанту. Маючи запасний варіант дій, у разі першого провалу людині простіше змиритися з невдачею і зберегти при цьому оптимістичний настрій. Отже, запасні стратегії зменшують страх перед несприятливим розвитком подій і сприяють створенню оптимального фону для вирішення задачі.

Слід мати на увазі, що безглуздо боротися проти того, що є фактом, що вже відбувся. При деяких обставинах, коли продовження зусиль перетворюється на безрезультатні спроби «пробити стіну лобом», студенту корисно тимчасово відмовитися від зусиль з негайного досягнення мети, усвідомити реальну ситуацію і свою поразку. Тоді він зможе зберегти сили для нової спроби при

сприятливішій обстановці. Окрім цього, у разі поразки не шкідливо виробити загальну переоцінку ситуації за типом не «дуже хотілося». Зниження суб'єктивної значущості події допомагає відійти наперед підготовлені позиції і готуватися до наступного штурму без зайвої витрати сил.

**Висновки.** Не дивлячись на наявність робіт за проблемою вивчення регуляції психічних станів студентів, вона ще далека від свого вирішення, що пояснюється складним характером взаємостосунків в триаді «особистість - стан - навчальна діяльність».

### Список літератури

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. – 560 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб: Питер, 2001. – 592 с.
4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.