

Ізумнова О. Б., старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки Хмельницького національного університету (м. Хмельницький)

МОДЕЛЬ ТА ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті представлена модель психокорекції негативних психічних станів студентів, що побудована з позицій системного підходу та включає вплив на негативні психічні стани, їх комплекси та внутрішні умови виникнення згідно з результатами проведених емпіричних досліджень. Описана запропонована програма психокорекції, проведення формувального експерименту та подані результати перевірки ефективності психокорекційної програми.

Ключові слова: негативні психічні стани, тривожність, фрустрація, агресія, ригідність, комплексоутворювальні негативні психічні стани, комплекси негативних психічних станів, типи комплексів негативних психічних станів.

В статті представлена модель психокорекції негативних психічних станів студентів, побудована з позицій системного підходу та включає вплив на негативні психічні стани, їх комплекси та внутрішні умови виникнення згідно з результатами проведених емпіричних досліджень. Описана запропонована програма психокорекції, проведення формувального експерименту та подані результати перевірки ефективності психокорекційної програми.

Ключевые слова: негативные психические состояния, тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, комплексообразующие негативные психические состояния, комплексы негативных психических состояний, типы комплексов негативных психических состояний.

Навчання у ВНЗ є періодом розвитку, реалізації ресурсів, потреб, інтересів, особистісної та професійної спрямованості студентів. Активізація оптимальних, позитивних психічних станів, подолання наявних негативних психічних станів уможливує створення умов та можливостей гармонійного розвитку, самореалізації студентів. Актуалізація, домінування негативних психічних станів та їх комплексів упродовж навчання деструктивно позначається на успішності студентів, рівні професійної підготовки, формуванні особистісних новоутворень, протіканні психічних процесів, здатності справлятися з розумовими та емоційними навантаженнями, взаємодії з оточуючими тощо.

Проблеми корекції окремих негативних психічних станів розглядаються у наукових працях Асмаковця Є.С., Габдреевої Г.Ш., Вяткіна Б.О., Жарікова Є.С., Ербегеевої А. Л., Ільїна Є.П., Прихожан А.М., Прохорова А.О., Реана А.А., Сафіна О.Д., Семиченко В.А., Миронця С.М., Томчука С. М., Тополова Є. В., Шабанової Т.Л., Чебикіна О.Я., Хухлаєвої О.В. та ін. Питання психокорекції негативних психічних станів у поєднанні та їх комплексів не були предметом окремого розгляду.

Мета статті полягає у розробці моделі, програми психокорекції негативних психічних станів та їх комплексів у студентів ВНЗ, перевірці ефективності її реалізації.

Результати емпіричного дослідження особливостей генези негативних психічних станів студентів упродовж навчання показали,

що стани астенії, депресії, стресу, соціальної фрустрації не проявляються на високих рівнях розвитку та мають тенденцію до зниження к закінченню навчання. Стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності діагностуються протягом всього періоду навчання у 82,56% студентів на всіх рівнях прояву у різноманітних поєднаннях. Протягом навчання ці стани утворюють комплекси негативних психічних станів з унікальною, своєрідною системою прямих та опосередкованих кореляційних зв'язків, що взаємопідсилює дію та підтримує їх актуалізацію в процесі життєдіяльності студентів. В попередніх дослідженнях [2] запропонована типізація таких комплексів негативних психічних станів та виокремлено шістьнадцять типів комплексів, які в подальшому згруповані у п'ять груп за ознакою кількості комплексоутворювальних негативних психічних станів високого рівня в комплексі: один стан високого рівня – I-а група, два таких стани – II-а група, відповідно, три та чотири стани – III-я та IV-а група, всі стани на низькому рівні – 0-а група. Кожний тип комплексу станів спричиняється індивідуальними особистісними властивостями, серед яких виокремлені наступні: низький рівень розвитку саморегуляції та несформованість її основних процесів, екстернальний локус контролю, низький рівень розвитку емоційного інтелекту та його складових, домінування мотивації уникнення навадч, високий рівень нейротизму та властивостей – депресивності, дратівливості,

Питання психології

сором'язливості, невротичності, агресивності, емоційної лабільності.

На основі теоретичних та емпіричних досліджень нами запропонована модель (рис. 1) та програма психокорекції негативних психічних станів студентів (фрагменти програми представлені у табл. 1).

В процесі психокорекційної роботи застосовувались індивідуальна, групова, самостійна форми роботи та психологічна просвіта, тренінгові технології, індивідуально-психологічне консультування як основні психолого-педагогічні засоби. Групова робота включала проведення тренінгових занять та інформаційних повідомлень з метою підвищення рівня обізнаності студентів про негативні психічні стани, причини їх виникнення та засоби подолання. Індивідуальна робота передбачала проведення індивідуальних бесід та консультацій з окремими студентами. Експериментальні умови, незалежні змінні психокорекції негативних психічних станів студентів становили психодіагностичні зрізи, програма психокорекції, програма музичної терапії та індивідуально-психологічне консультування.

Зважаючи на те, що взаємозв'язки негативних психічних станів та особистісних

властивостей складні, при розробці корекційної програми були використані різноманітні технології експериментального впливу. Зокрема: методи поведінкової терапії (репетиція поведінки, імаго-метод), тілесної терапії (м'язова релаксація, релаксаційні вправи, вправи на дихання), когнітивної терапії (метод повної раціоналізації майбутньої події, позитивної вибіркової ретроспекції, позитивної акцентуації досвіду), музичної терапії, сугестивної терапії, танцювальної терапії, зображувальної терапії, ігрові методи, імітаційні ігри, дискусійні методи, елементи психогімнастики та інші у авторському поєднанні (рис. 1) [1; 3; 4; 5; 6; 8].

Структура кожного заняття включала обов'язкове використання на початку та наприкінці заняття програми заспокійливої чи мобілізуючої музики, дихальних вправ та супроводжувалось фоновим програванням творів класичної музики [3; 5; 9]. Основна частина передбачала інформаційне повідомлення та комплекс вправ відповідно до теми заняття, а заключну частину складали: вправа на релаксацію (сеанс нервово-м'язової релаксації, сенсорної репродукції, аутотренінг), рефлексія заняття, підведення підсумків, домашнє завдання [1; 6; 9].

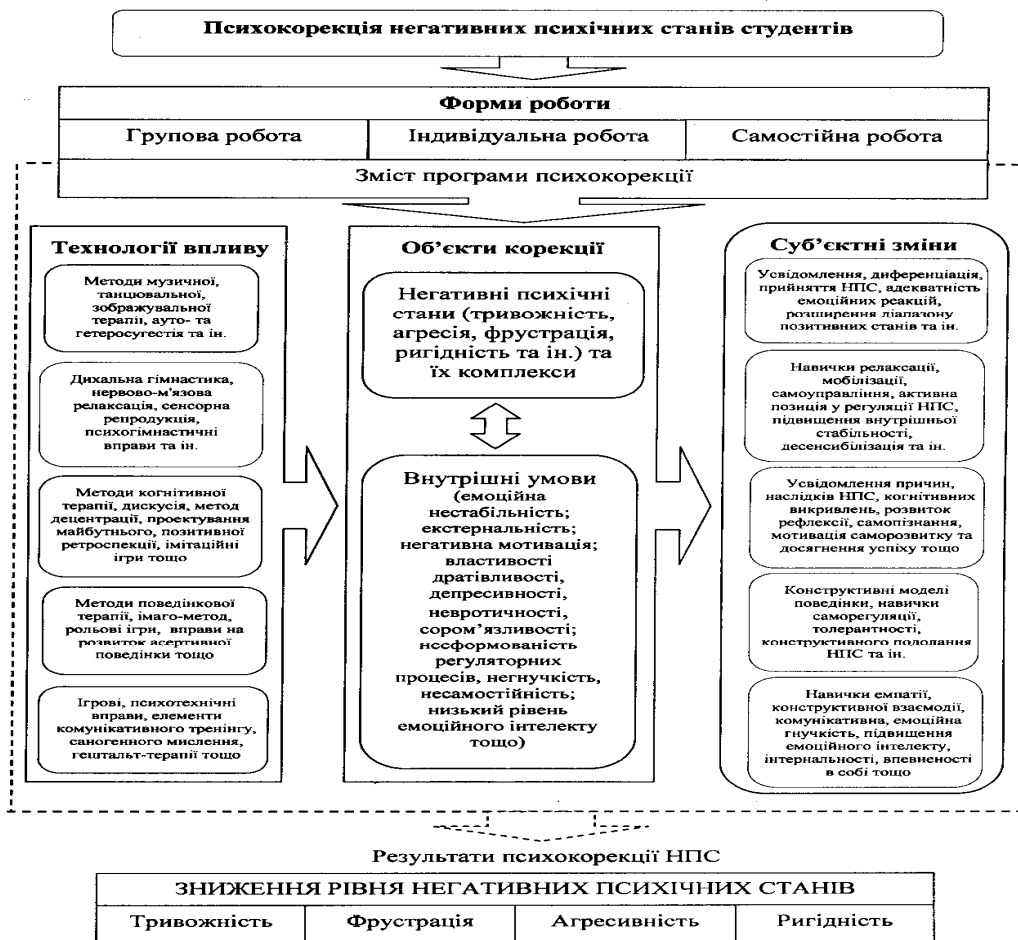


Рис. 1. Модель психокорекції негативних психічних станів студентів

Питання психології

При організації психокорекційної роботи вплив на внутрішні умови корекції негативних психічних станів студентів передбачав формування у них активної позиції щодо свідомої регуляції психічних станів, зниження внутрішньої напруженості; усвідомлення, прийняття негативних психічних станів, зміну особистісних смислів, підвищення мотивації до успіху, позитивного самоприйняття, розширення діапазону позитивно-забарвлених психічних станів; розвиток інтернальності локусу контролю, суб'єктної позиції; розвиток емоційного інтелекту, емпатії, емоційної гнучкості, експресивності, конструктивних форм реагування; навичок самоуправління психічними станами, зниження психічної ригідності; розвиток саморегуляції, здатності співвідносити цілі з особистими ресурсами та зовнішніми умовами, прогнозувати наслідки власних дій, корегувати їх; активізацію механізмів самоусвідомлення та саморозвитку.

В запропонованій програмі психокорекції негативних психічних станів можна виокремити декілька блоків. *Перший блок* (1-6 заняття) присвячений знайомству учасників, зняттю психічного напруження, створенню комфортних умов роботи, підвищенню групової згуртованості, ознайомленню з особливостями, характеристиками, ознаками, засобами регуляції негативних психічних станів, розширення зон усвідомлення, проявів та впливів негативних станів, формування навичок релаксації, оволодіння різними видами дихання.

Другий блок (7-11 заняття) спрямований на роботу з окремими негативними психічними станами – тривогою, стресом, фрустрацією, роздратованістю, гнівом, агресією, ригідністю та передбачає розвиток вмінь їх розпізнання, диференціювання, виявлення причин, «пускових» моментів та умов

виникнення, обмін досвідом альтернативних форм реагування, розвиток навичок самоаналізу, рефлексії, подолання та формування нових смислових установок студентів.

Третій блок (12-16 заняття) сприяє активізації ресурсних станів студентів, розширенню арсеналу навичок формування позитивних психічних станів (радість, щастя, спокій, впевненість), підвищенню рівня самоприйняття, усвідомленню сприйняття оточуючими себе в моменти переживання негативних та позитивних психічних станів та їх впливу на взаємини з оточуючими, виявленню психічних станів, що переважають у навчальному закладі та ситуацій, що спонукають до цього, розвитку емоційної гнучкості, самоконтролю зовнішнього вираження емоцій, вмінь переходу з одного стану в інший.

Четвертий блок (17-20 заняття) ставить за мету розвиток навичок використання засобів експресії та пластичності емоційної виразності: міміки, погляду, пантоміміки, ходи, вміння інтонацією голосу виражати свої почуття, розуміння психічного стану іншого, емпатії, спостережливості до експресивних проявів оточуючих, вміння визначати за зовнішніми проявами психічний стан людини, вироблення психологічного контролю, підвищенню рівня емоційного інтелекту та зниження психічної ригідності.

П'ятий блок (21-26 заняття) розвиває навички конструктивної взаємодії з оточуючими в складних ситуаціях, формування ресурсного стану, позитивного образу «Я», впевненість в собі, комунікативні навички, здатність знаходити альтернативні варіанти розв'язання складних ситуацій, здатність до комунікативної децентрації, сприяє зміні негативних ставлень на позитивні, закріпленню навичок саморегуляції, самоуправління та підвищує рівень особистої відповідальності студентів.

Фрагменти змісту програми психокорекції негативних психічних станів студентів

Тематика занять	Теоретична частина	Практична частина
Заняття із першого блоку: «Засоби регуляції психічних станів»	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Методи та прийоми регуляції психічних станів»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Дихальна вправа:</i> «Заспокійливе дихання» <i>Вправа:</i> «Компліменти», «Віз», «Самопочуття», «Кольорове кіно», «Дзеркало», «Оцінка м'язових зажимів», «Контроль над м'язами», «Внутрішній спостерігач», «Сховище» <i>Сеанс психологічної релаксації</i> <i>Рефлексія заняття</i> <i>Вправа</i> «Рахунок до десяти» <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> <i>Домашнє завдання:</i> «Видихання втоми», «Позіх», «Передих»
Заняття із другого блоку: «Негативні психічні стани»	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Негативні психічні стани у нашому житті»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Емоції та ситуації», «Мої негативні стани», «Причини моїх негативних психічних станів», «Зосередження на відчуттях», «Почуття», «Зосередження на емоціях і настрої», «Прес», «Змах», «Ранкова психогігієнічна гімнастика», «Вечірня психогігієнічна гімнастика», «Викидання негативних почуттів» <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> <i>Домашнє завдання:</i> «Щоденник думок», «Дихання»
Заняття із третього блоку: «Психічні стани у ВНЗ»	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Роль психічних станів у навчальній діяльності студента»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Настрій», з елементами дискусії «Мої емоційні стани у вузі», «Вчитель», «Прокурор і адвокат», «Проективний малюнок», «Відповідальний іспит», «Великий спокій», «Підсумки» <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> «Збуджуюче дихання» <i>Домашнє завдання:</i> «Формули самонавіювання», «Написання собі листа»
Заняття із четвертого блоку: «Засоби експресії»	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Чи треба приховувати свої емоції та почуття?»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Передача ритму по колу», «Експресивно-виразні рухи: міміка, погляд, пантоміміка, хода», «Мімічна гімнастика», «Інтоніяція», «Динамічні дотики», «Дистанція», «Як поживаєте?», «Експресія студента», «Подіум», «Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики», «Психоемоційне розвантаження» <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> <i>Домашнє завдання:</i> «Розподіл уваги»
Заняття із п'ятого блоку: «Ресурсний стан»	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Ресурсний стан – що це таке?»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Психологічний куточок», «Неймовірні ситуації», «Плутанина», «Ресурсний стан», «Метапозиція», «Машина часу», «Вільне малювання», «Алмаз», «Спокій», «Передача ритму по колу» <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> <i>Домашнє завдання:</i> «Прислів'я», «Дзеркало»

У формульованому експерименті взяли участь 52 студенти I-II курсів Хмельницького національного університету гуманітарно-педагогічного факультету та факультету економіки та управління, що розподілялись на 4 підгрупи по 12-14 студентів. Контрольна група складала 60 студентів. Експеримент тривав на протязі навчального року та включав 26 занять тривалістю до 3-х годин кожне, які розподілялися на дві частини тривалістю до 90 хв. та проводились 2 рази на тиждень, самостійну роботу загальним об'ємом 20 годин.

Для перевірки ефективності психокорекційної програми до початку та після закінчення формульованого експерименту в контрольній та експериментальній групах проводилось діагностування за допомогою опитувальника Г. Айзенка для діагностики комплексуютьовувальних станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що використовувався на діагностичному етапі. Контрольна група була сформована за допомогою процедури випадкового відбору (програма «SPSS 18.0») та складала 60 студентів.

До початку експерименту для визначення статистично значущих відмінностей у розподілах студентів за групами типів комплексів негативних психічних станів та за показниками високих рівнів комплексуютьовувальних станів контрольної та експериментальної груп було застосовано статистичні критерії: λ критерій Колмогорова-Смірнова та багатфункціональний φ^* - критерій кутового перетворення Фішера [7].

Результати розрахунків у відповідності з λ критерієм Колмогорова-Смірнова свідчать, що відмінності між двома емпіричними розподілами студентів контрольної та експериментальної груп за групами типів комплексів негативних психічних станів до початку формульованого експерименту є статистично незначущими, оскільки $\lambda_{емт}=0,169$, а $\lambda_{кр}=1,36$.

Також були відсутні достовірні відмінності між відсотковими частками студентів з високими рівнями розвитку комплексуютьовувальних станів у контрольній та експериментальній групах (для стану тривожності $\varphi_{емт}^*=0,158$; стану

фрустрації $\varphi_{емт}^*=0,026$; стану агресії $\varphi_{емт}^*=0,116$ та стану ригідності $\varphi_{емт}^*=0,021$, а $\varphi_{кр}=2,31$, тобто для всіх станів $\varphi_{емт}^* < \varphi_{кр}^*$) до початку формульованого експерименту.

Наступним етапом була перевірка ефективності впровадження запропонованої програми психокорекції негативних психічних станів студентів. Повторна діагностика рівнів прояву комплексуютьовувальних негативних психічних станів студентів у контрольній та експериментальній групах дозволила здійснити аналіз та порівняння змін у розподілу студентів за групами типів комплексів негативних психічних станів та за показниками високих рівнів станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності на початку та наприкінці формульованого експерименту.

У результаті розрахунків емпіричного значення критерію Колмогорова-Смірнова при порівнянні емпіричних розподілів студентів контрольної групи на початку та наприкінці формульованого експерименту було одержано: $d_{max}=0,033$, а $\lambda_{емт}=0,181$, $\lambda_{емт} < \lambda_{кр}$ ($0,181 < 1,36$).

Отримані результати свідчать, що відмінності між двома розподілами студентів у контрольній групі є статистично незначущими, тобто ці зміни зумовлені випадковими причинами. При порівнянні розподілу студентів експериментальної групи за групами типів комплексів негативних психічних станів на початку та наприкінці формульованого експерименту отримано $d_{max}=0,346$ та $\lambda_{емт}=1,76$, що свідчить про статистично значущі зміни, оскільки $\lambda_{емт} > \lambda_{кр}$ ($1,76 > 1,63$). Отримані результати дозволяють стверджувати, що дані зміни є результатом впливу запропонованої програми психокорекції негативних психічних станів студентів.

Динаміка змін розподілу студентів за групами типів комплексів негативних психічних станів під впливом корекційних заходів в експериментальній групі подано на рис. 1.2.

Питання психології

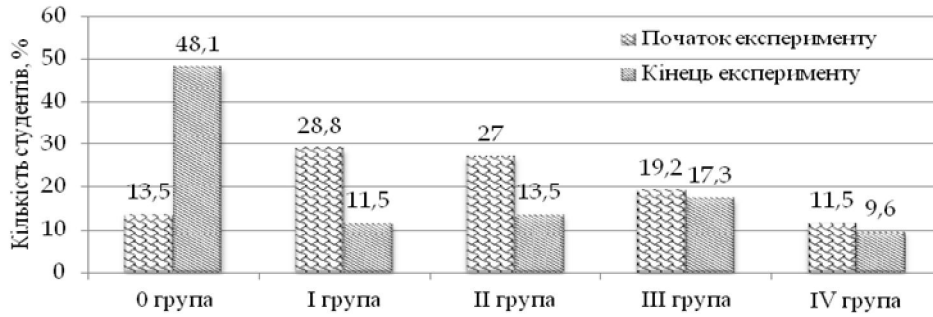


Рис. 1.2. Динаміка змін розподілу студентів за групами типів комплексів негативних психічних станів в експериментальній групі

Вплив запропонованої психокорекційної програми найбільше виявився у групі ТКНПС з одним негативним психічним станом високого рівня (I-а група), що зменшилась після проведення формувального експерименту на 17,3% студентів; наступною йде група з двома негативними психічними станами високого рівня (II-а група), у якій позитивні зміни відбулись у 13,5% студентів; відсоток студентів у III-й та IV-й групах знизився на 1,9%; а наповненість 0-ої групи з низькими рівнями інтенсивності негативних психічних станів збільшилась на 34,6% студентів.

Для оцінки значущості змін у показниках високого рівня комплексоутворювальних станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у студентів до початку та після реалізації формувального експерименту окремо для контрольної та експериментальної груп проведено розрахунки емпіричних значень φ , які показали незначущі зміни у контрольній групі (для стану тривожності $\varphi_{емт}^* = 0,559$; стану фрустрації $\varphi_{емт}^* =$

$0,395$; стану агресії $\varphi_{емт}^* = 0,186$ та стану ригідності $\varphi_{емт}^* = 0,186$, а $\varphi_{кр}^* = 2,31$, тобто для всіх станів $\varphi_{емт}^* < \varphi_{кр}^*$) та значущі зміни для студентів експериментальної групи (для стану тривожності $\varphi_{емт}^* = 2,45$; стану фрустрації $\varphi_{емт}^* = 3,08$; стану агресії $\varphi_{емт}^* = 2,84$ та стану ригідності $\varphi_{емт}^* = 2,48$, тобто для всіх станів $\varphi_{емт}^* > \varphi_{кр}^*$).

Динаміку змін показників високого рівня комплексоутворювальних негативних психічних станів студентів експериментальної групи до початку та після формувального експерименту представлено на рис. 1.3. Після проведення формувального експерименту відбулось зниження показників високого рівня прояву: стану тривожності – на 21,15%, стану фрустрації – на 25,00%, стану агресивності – на 26,93% та стану ригідності – на 23,08%.



Рис. 1.3. Динаміка змін показників високого рівня інтенсивності комплексоутворювальних негативних психічних станів в експериментальній групі

Таким чином, перевірка результатів впровадження програми психокорекції негативних психічних станів студентів підтвердила її ефективність статистично достовірними позитивними змінами у показниках негативних психічних станів студентів та дає підстави стверджувати, що її впровадження сприяє зниженню негативних психічних станів та їх комплексів у студентів.

Корекція негативних психічних станів, що вже сформувався, може розглядатись як частина профілактичної роботи та необхідна база для

використання превентивних заходів. Таку роботу доцільно проводити починаючи з I-II курсів, оскільки цей період є складним для студентів і виникнення негативних психічних станів на початку навчання пов'язано з труднощами психолого-педагогічної та соціально-психологічної адаптації, що призводить до появи комплексу негативних психічних станів. Профілактична робота з такими станами повинна охоплювати наступні напрямки:

1. Робота, що передбачає психологічну просвіту студентів та розвиток навичок

Питання психології

саморегуляції, самоуправління психічними станами, самоаналізу, розпізнання та диференціацію негативних психічних станів, причин їх виникнення, формування конструктивних засобів подолання у напружених ситуаціях, розширення діапазону позитивних психічних станів та конструктивних моделей міжособистісної взаємодії.

2. Психопрофілактична робота з викладачами, що має на меті просвітницьку діяльність щодо створення умов для розвитку позитивних психічних станів у студентів під час навчального процесу, міжособистісного спілкування, пропедевтичну діяльність з розвитку навичок розпізнання та подолання негативних психічних станів та їх причин, навичок самоконтролю, саморегуляції та усунення їх деструктивних наслідків.

Висновки. Модель психокорекції негативних психічних станів студентів побудована згідно з результатами проведених теоретичних, емпіричних досліджень та включає основні форми психокорекційної роботи, комплекс технологій експериментального впливу на негативні психічні стани, їх комплекси та

досліджені внутрішні детермінанти їх виникнення, очікувані суб'єктивні зміни, що сприяють зниженню комлексоутворювальних негативних психічних станів студентів. На основі моделі описана розроблена програма психокорекції негативних психічних станів студентів, її основні блоки та структура занять. Реалізація формувального експерименту, виходячи із розуміння активної регуляторної природи психічних станів у системі життєдіяльності особистості та особливостей розвитку негативних психічних станів у студентському віці, довела дієвість та ефективність розробленої психокорекційної програми.

Впровадження даної програми сприяє зниженню негативних психічних станів студентів та їх комплексів і може слугувати основою для запобігання подальшого їх розвитку, подолання деструктивного впливу на особистість студентів з метою удосконалення процесу підготовки майбутніх фахівців, забезпечення умов для повноцінного використання своїх здібностей, можливостей самореалізації, отримання та засвоєння професійних знань, вмій, навичок.

Література

1. Габдреева Г. Ш. Формирование способности самоуправления психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева // В кн. : Прикладная психология в высшей школе. – Казань, 1979. – с. 222-253.
2. Игумнова О. Б. Характеристика и исследование типов комплексов негативных психических состояний у студентов / О. Б. Игумнова // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки» / редактор Булгаков А. В. – 2013. – № 1. – М. : Издательство МГОУ. – С.13–19 – ISSN 2072–8514.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2002. – 678с.
4. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузікова. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008.– 384 с.
5. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
6. Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний // Под ред. А. О Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 476 с.
7. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2000. – 350 с.
8. Реан А. О. Психология адаптации личности / А. О. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479с.
9. Шабанова Т. Л. Тревожность педагога и способы ее регуляции: Монография / Т. Л. Шабанова. – Н. Новгород : Изд-во ВГИПУ, 2009. – 195с.

Igumnova Olga teachers of the department

MODEL AND PROGRAM PSYCHOCORRECTION OF NEGATIVE MENTAL STATES OF STUDENTS

The paper presents a model of functioning negative mental states of students based on the system approach and includes a basic form of psycho, complex technologies experimental negative impact on the mental states of their internal systems and investigated the determinants of their occurrence, the expected subjective changes that help reduce complexing negative mental states of students. Based on the model developed program described correction of negative mental states of students via main blocks and the structure of employment. Implementation of this program helps to reduce negative mental states of students and their systems and can serve as a basis to prevent their further development, overcoming the destructive impact on the individual students in order to improve the preparation of future specialists Providing conditions for full use of their abilities, capabilities, fulfillment, receiving and learning professional knowledge, abilities and skills.

Key words: negative mental states, trevozhnost, frustratsyya, aggression, ryhydnost, complexing negative mental states, complex types of negative mental states, types of complexes of negative mental states.