

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті позначені та проаналізовані основні проблеми регуляції психічних станів студентів у навчальній діяльності. Доведено необхідність пошуку раціональних прийомів регуляції психічних станів студентів і загальноприйнятих психологічних механізмів і факторів застосування способів психотерапевтичного і психокорекційного впливу.*

**Ключові слова:** регуляція психічних станів, психічні стани, студенти, навчальна діяльність, психокорекційний вплив.

### **Постановка проблеми**

*Вступ.* В умовах модернізації вищої освіти в Україні, відповідно до положень кредитно-модульної системи, постійно збільшується потік інформації, що веде до інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ, який спрямовано на формування особистості здатної до пошуку і освоєння нових знань і ухвалення нестандартних рішень. Інтенсифікація, динамізм і стресогенність напружених ситуацій навчальної діяльності, які обумовлені, насамперед, стресами екзаменаційного періоду, зі всією очевидністю вказують на необхідність регуляції нервово-психічної напруги у студентів в умовах навчального процесу. Тому сьогодні, в рамках психолого-педагогічної освіти, проблема регуляція психічних станів студентів є однією з найважливіших і актуальніших проблем психологічної науки.

*Аналіз останніх досліджень.* Проблему психічних станів і їх регуляцію у навчальній діяльності досліджували І. Волженцева [1], Г. Габдрєєва [2], В. Ганзен [3], Є. Головаха [4], Р. Грановська [5], Л. Грімач [7], Л. Дика [6; 7], Є. Ільїн [9], Г. Капосльоз [10], О. Конопкін [11], Н. Левітов [13], О. Прохоров [16; 17], Я. Рейковський [20], В. Семиченко [23], Ю. Сосновікова [24] та ін.

Проблема психічних станів у даний час є областю психології, що активно вивчається, проте, слід зазначити, що до теперішнього часу розроблена недостатньо, це виражається в меншій вивченості даного явища в порівнянні з іншими формами проявів психіки [18], наприклад, психічними процесами та властивостями особистості. Не існує і загальноприйнятих психологічних механізмів і факторів застосування засобів психотерапевтичного і психокорекційного впливу методів і способів регуляції психічних станів [19].

*Мета* статті — проаналізувати проблему регуляції психічних станів студентів у навчальній діяльності.

### **Виклад основного матеріалу**

Інтерес до психічних станів, в яких виявлялася людина та які визначали багато в чому її поведінку, зовнішній вигляд, діяльність, з'явився в глибокій старовині. Однією з

перших згадок про специфічний стан «душі», є згадка про стан «нірвани» у древній індійській літературі задовго до розвитку елліністичної психології (III–II тисячоліття до нашої ери). У ній вказувалися способи розчленування психічних станів, тобто були здійснені перші спроби їх класифікації [8].

Враховуючи широку масштабність проблеми психічних станів, слід зазначити, що існує багато підходів та теорій до розуміння сутності психічних процесів і станів [9; 18; 19].

Загальноприйнятого поняття «психічний стан» не існує, різні автори дають різні визначення, відсутня й загальноприйнята думка про визначення, структуру, функції, механізми, детермінанти, класифікації та методи дослідження психічних станів.

Видатний російський психолог Н. Левітов під психічним станом розуміє цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості. Отже, психічний стан є самостійним проявом людської психіки [13].

Зокрема, С. Рубінштейн, будучи представником психологічної теорії діяльності, стверджував, що природа і функції психічних станів визначаються процесом діяльності людини, спрямованої на задоволення своїх потреб. Однак, слід зауважити, що конкретне визначення «психічного стану» у С. Рубінштейна відсутнє, є лише коротка вказівка про необхідність враховувати дане явище при розгляді особистості людини [21].

За думкою вітчизняного психолога Г. Капосльоза, психічні процеси забезпечують свідоме відображення суб'єктивно-значимих елементів заданої ситуації, формують внутрішню мотивацію діяльності [10].

Чималий внесок у розуміння психічних станів вніс польський вчений Я. Рейковський, він визначає їх як особливий вид процесів регуляції, який актуалізується під впливом подій, що викликають зміни в стані організму чи у його взаєминах із зовнішнім середовищем [20].

Як еволюційно більш ранній механізм регуляції поведінки, ніж розум, психічні стани взаємопов'язані з усіма пізнавальними процесами, особистісними характеристиками і властивостями, фізіологічними процесами в організмі, взаємодією і спілкуванням між людьми, навчанням, творчістю, трудовою діяльністю, вихованням тощо. Цей взаємозв'язок підкреслює в своїх наукових працях, присвячених вивченню психічних станів, І. Волженцева, коли вказує, що емоції є однією з найважливіших характеристик людини та її особистості [1].

Спираючись на світовий досвід наукового вивчення людських психічних станів, сучасні психологи, як правило, визнають необхідність їх регулювання.

Аналізуючи основні підходи до аналізу мнемічних компонентів структури психічних станів людини М. Кузнєцов та О. Кузьменко дійшли висновку, що у стресовій ситуації виникають так звані «важкі стани». При цьому а) звичний хід діяльності порушується, виникає необхідність істотно модифікувати її схеми й програми, і б) актуалізуються різні образи, думки, переживання, зміст, знак, інтенсивність і глибина яких обумовлені безліччю факторів (завданнями діяльності, особливостями ситуації, якос-

тями характеру й особливостями минулого досвіду суб'єкта). Ефективна саморегуляція негативних емоційних станів може бути спрямована саме на цей психічний «матеріал», оскільки корекція негативних психічних станів є істотним резервом оптимізації професійної діяльності [12].

Проблема регуляції психічних станів належить до однієї з фундаментальних проблем психологічної науки, пов'язано це, насамперед, з тим, що психічні стани виступають відображенням психіки в цілому, оскільки виконують роль «сполучної ланки» між психічними процесами і властивостями особистості [3; 16]. Слід зазначити, що деякі психічні стани входять в структуру особистісних властивостей [1]. Завдяки даній особливості вони мають властивість впливати на всі аспекти життєдіяльності людини й у значній мері визначають успішність діяльності суб'єкта, у тому числі навчальної діяльності студентів, як суб'єктів означеної діяльності.

Це підтверджують дослідження І. Волженцевої [1] Г. Габдрєєвої [2], О. Прохорова [16; 17], В. Семиченко [23], Ю. Сосновікової [24] та ін., присвячені вивченню особливостей психічних станів і їх регуляції у навчальному процесі. Результати позначених досліджень вказують, що саме психічні стани є одним з головних аспектів успішності й ефективності протікання навчальної діяльності, оскільки визначають рівень працездатності суб'єкта навчальної діяльності.

Однак, проблема регуляції психічних станів студентів у навчальному процесі багатоаспектна, оскільки, по-перше, студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань пов'язаних з соціальною ситуацією розвитку, кризою віку і психічними новоутвореннями — розкриттям власного «Я». По-друге, навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярними перевтомами, а також, періодично виникаючими стресовими ситуаціями, особливо, в період екзаменаційної сесії. По-третє, вона залежить від суб'єктивно-психологічних факторів та індивідуально-психологічних особливостей студента, що вимагають індивідуального підходу і диференціювання методів і способів регуляції психічних станів. При цьому не сформовані навички до релаксації та швидкому відпочинку.

Регуляція психічних станів здійснюється з опорою на психічні властивості особистості, такі як темперамент, характер, але базується не лише на них, оскільки, без підключення емоційно-вольової сфери регуляторний процес не відбудеться. Завдяки процесам специфічної і неспецифічної активації відбувається несвідома, мимовільна, а за допомогою процесів вольової регуляції — свідомо регуляція станів [17–19].

У плані висвітлення проблем емоційної регуляції психічних станів людини, взаємозв'язку її з поведінкою та ситуацією, значиму цінність становлять дослідження І. Волженцевої [1], О. Прохорова [16; 17].

Виходячи з даних про наявність теоретичних і практичних розробок з проблеми психічних станів, ми вважаємо, що найбільш плідними є ідеї та концептуальні положення, запропоновані О. Прохоровим. У своїх роботах він зумів досить точно інтегрувати найбільш суттєві факти, вже наявні в психології станів, зі своїми теоретичними розробками та практичними дослідженнями з проблеми психічних станів студентів та їх регуляції, що демонструють широке різноманіття причин, що їх викликають. При цьому

в якості ключових ланок виникнення психічного стану як системного в навчальному процесі їм виділені: 1) *ситуація*, яка виражає ступінь врівноваженості психічних властивостей індивіда та зовнішньо середових умов, їх прояву в життєдіяльності індивіда; 2) *суб'єкт*, який виражає особистісні особливості індивіда як сукупність внутрішніх умов (минулий досвід, навички, знання тощо), опосередкованих сприйняттям і вплив зовнішніх середових умов; 3) *системоутворюючий фактор*, який дозволяє об'єднати в цілісну систему різні психологічні особливості особистості, механізми і підсистеми [16]. Основною функцією психічних станів автор виділяє: «...збереження динаміки й взаємодії підсистем соми й психіки (з домінуванням психіки) у проміжках часу між двома послідовними, значимими для суб'єкта змінами середовища» [17, 144]. Поняттям, що найбільш ёмко відображає різноманіття обставин, зовнішніх і внутрішніх причин, є поняття «ситуація» [16].

Саме в контексті взаємодії особистості з ситуаціями життєдіяльності необхідно шукати причину виникнення певних психічних станів.

Даній точки зору дотримується і І. Волженцева, диференціюючи психічні стани у навчальній діяльності за різними ситуаційними критеріями у класифікацію, в якій виділяє, насамперед, два основних способи розрізнення психічних станів: *за характером переживання стану та за критерієм продуктивності*. У першому випадку психічні стани поділяються на позитивні і негативні, а у другому — на стенічні й астенічні. *За принципом тимчасової характеристики*, психічні стани у навчальній діяльності можуть бути короткочасними, тривалими і затяжними. Слід зазначити, що при відносній стійкості і стабільності стану, автор наголошує на тому, що структура самого стану динамічна. Вид стану визначає *домінування будь-якого компонента* (вольового, емоційного, гностичного тощо), виходячи з цього чинника психічні стани студентів можуть бути відносно простими, в яких переважає один компонент, або складними. Психічні стани, за цією класифікацією, розрізняються і *за ступенем адекватності ситуації* і причини — адекватні і неадекватні. *За рівнем усвідомленості*, поділяються на усвідомлені та неусвідомлені. Виділяються психічні стани в навчальному процесі й *за характером впливу на діяльність* і поведінку, при цьому діляться на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні [1].

Різнманіття психічних станів студентів у навчальній діяльності за представленою класифікацією наочно демонструє проблему їх регуляції у позначеному контексті. Ускладнює ситуацію поляризація та багатоаспектність функцій психіки, що стимулює активний пошук раціональних прийомів регуляції психічних станів студентів. Втім, проблема класифікації чи типології методів регуляції являє собою велику трудність, тому що принципи класифікації можуть бути надзвичайно різнопланові.

Розробці концепцій регуляції психічних станів присвячені дослідження Г. Габдреевої [2], Л. Гримака [7], Л. Дикої [6; 7], А. Маклакова [14].

Так, Г. Габдреева представила *рівневу концепцію* регулювання психічних станів, в якій розділила методи регулювання на дві групи. До першої групи віднесено методи прямого регулювання — застосування фармакологічних засобів, бібліотерапії, музико-

терапії. До другої — методи опосередкованого впливу, що включають працетерапію, імітаційні ігри та навіювання [2].

Інший підхід, *системно-діяльнісний*, до класифікації методів управління станом у Л. Дикої та Л. Гримака, за яким всі методи диференціюються авторами залежно від того, якими регулюючими і активують системами вони реалізуються [6; 7].

Слід зазначити, що А. Маклаков розділив методи регулювання на дві групи: *зовнішні* та *внутрішні*, остання група являє собою методи саморегуляції. Однак, автор визнавав, і в цьому ми абсолютно з ним згодні, що такий поділ є умовним, тому що методи зовнішньої регуляції можуть бути і методами саморегуляції [14].

Для регуляції психічних станів досить широко використовуються аутогенне тренування, бібліотерапія, музикотерапія, ароматерапія, кольоротерапія, пісочна, танцювально-рухова терапія, тілесно орієнтована терапія. У той же час проблема регуляції психічних станів у навчальному процесі вищої школи мало досліджувалася [1; 22].

Проблемі психічної саморегуляції присвячені роботи О. Конопкіна, аналізуючи регуляторні процеси психіки, він розробив «нормативну» концептуальну модель саморегуляції у якій довів, що успішність у різних видах практичної діяльності, у тому числі й у навчальній, забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а будь-який структурно-функціональний дефект процесу регулювання суттєво обмежує ефективність. В основі регуляції, на думку О. Конопкін, лежить подолання суб'єктом інформаційної невизначеності, за допомогою різноманітних психологічних засобів, поєднання яких унікально для кожного індивіда [11].

Ключову роль в управлінні власним станом, за думкою Р. Грановської, виконує усвідомлення життєвих цілей і співвідношення з ними конкретних цінностей [5].

Втім, регуляція психічних станів студентів під час навчального процесу може здійснюватися двома шляхами, у першому випадку — *профілактичному*, знання особливостей психічних станів студентів дає можливість своєчасно підтримати оптимальний психічний стан, попередити виникнення деструктивних психічних станів, тим самим усунути причину дезорганізації учбового процесу. У другому випадку мова йдеться про ліквідацію вже виниклих неоптимальних станів (стресові, депресивні та ін.). Слід зазначити, що перший шлях носить більш конструктивний характер. Кожний з вище позначених шляхів може здійснюватися або через вплив на психіку студента ззовні (психорегулююче тренування, бібліотерапія, музикотерапія, кольоротерапія), або через самовплив (самонавіювання, самонакази), саморегуляцію.

Ефективність методів та способів регуляції психічних станів залежить від регулярності їх використання, досвіду психотренера та індивідуально-психологічних властивостей студентів. Крім цього, зауважимо, що успішної та раціональної регуляції психічних станів сприяє зворотний зв'язок, що повідомляє про зміну фізіологічних і психологічних параметрів у процесі регуляції [22]. У той же час, фактори, що впливають на регуляцію психічних станів студентів, їх індивідуальна переносимість ще недостатньо вивчені.

Дослідження І. Волженцевої [1], Т. Мисіної [15], Л. Улановської [25] доводять, що студенти фактично не володіють способами регуляції та саморегуляції деструктивних психічних станів, усунення нервово-психічної напруги і стомлення, що виникають під

час навчального процесу, що негативно впливає на рівень працездатності. Тому проблема регуляції психічних станів студентів у навчальній діяльності є однією з центральних проблем психолого-педагогічної науки. Дослідження цих питань є актуальною задачею педагогічної і вікової психології, оскільки від їх рішення залежить ефективність навчальної діяльності студентів різних вікових груп.

### Висновки

Таким чином, здійснений теоретичний аналіз проблеми психічних станів студентів у навчальній діяльності та їх регуляції у науковій літературі, дозволив узагальнити результати попередніх досліджень і конкретизувати багатоаспектність і багатокомпонентність позначеної проблеми. Неоднозначність і різноманіття психічних станів ускладнює розробку загальноприйнятих психологічних механізмів і факторів регуляції психічних станів, як способів психотерапевтичного і психокорекційного впливу.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Волженцева И. В. Психология музыкального воздействия: уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений специальности «Психология» / И. В. Волженцева. — Макеевка : МЭГИ, Донецк. госуд. издательство «Донбасс», 2011. — 348 с.

2. Габдреева Г. Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности: автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук / Г. Ш. Габдреева. — М., 1990. — 23 с.

3. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека / В. А. Ганзен, В. Д. Юрченко // Экспериментальная и прикладная психология. — Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1981. — Вып. 10. — С. 5–16.

4. Головаха Е. И. Регуляция эмоций: к постановке вопроса о законе эмоциональной константности / Е. И. Головаха, Н. Н. Панина // Методологические проблемы оснований науки. — К., 1986.

5. Грановская Р. М. Элементы практической психологи / Р. М. Грановская. — 2-е изд. — Л. : Изд. Ленинград. ун-та, 1988. — 560 с.

6. Дикая Л. Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л. Г. Дикая, В. В. Семикин, В. И. Щедров // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 6. — С. 28–38.

7. Дикая Л. Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека / Л. Г. Дикая, Л. П. Гримак // Вопросы кибернетики: психические состояния и эффективность деятельности: сб. статей. — М., 1983. — С. 28–54.

8. Ждан А. Н. История психологии: от античности до наших дней: учебник / А. Н. Ждан; МГУ им. М. В. Ломоносова. — 7-е изд.; испр.и доп. — М. : Фонд "Мир": Академ. проект, 2007. — 573 с.

9. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учеб. пособие / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2008. — 782 с.

10. Капосльоз Г. В. Особливості емоційної регуляції процесу розв'язування тактичних задач офіцером: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.09 / Г. В. Капосльоз. — Харків : Університет цивільного захисту України, 2008. — 22 с.
11. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: структурно-функциональный аспект / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 5–12.
12. Кузнецов М. А. Основні підходи до аналізу мнемічних компонентів структури психічних станів людини / М. А. Кузнецов, О. В. Кузьменко // Вісник Харків. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди: зб. наук. пр. — Х. : ХНПУ, 2010. — Вип. 33.
13. Левитов Н. Д. Проблема психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. — 1955. — № 2. — С. 16–26.
14. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для ВУЗов / А. Г. Маклаков — СПб. : Питер, 2007. — 582 с.
15. Мысина Т. Ю. Влияние психолого-педагогических условий регуляции на психоэмоциональные состояния студентов вуза / Т. Ю. Мысина, Г. А. Виноградова // Вестник Самарской гуманитарной академии. — Самара : СаГА, 2011. — Вып. 1. — С. 3–8. — (Серия «Психология»).
16. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. — М. : ПЕР СЭ, 2005. — 352 с.
17. Прохоров А. О. Системный анализ психического состояния. Психология состояний: хрестоматия / под ред. А. О. Прохорова. — М.; СПб., 2004. — С. 141–153.
18. Психические состояния: хрестоматия / под ред. Л. В. Куликова. — СПб. : Питер, 2000. — 506 с.
19. Психология эмоций: тексты / под ред. В. К. Виллюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : Владос, 2003. — 278 с.
20. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. — М. : Изд-во МГУ, 1979. — 100 с.
21. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2002. — 720 с.
22. Саенко Ю. В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю. В. Саенко. — М. : Речь, 2011. — 232 с.
23. Семиченко В. А. Психические состояния: модульный курс для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. — К. : Магістр-S, 1998. — 207 с.
24. Сосновикова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю. Е. Сосновикова. — Горький, 1975.
25. Улановская Л. С. Общая способность учащихся к саморегуляции, этапы ее развития и задатки: в 9 т / Л. С. Улановская : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (3 марта 2009 г.). — Невинномысск : НИЭУП, 2009. — Т. 2. — С. 472–473. — (Серия «Психология»).

**Самарская Е. В.**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*В статье обозначены и проанализированы основные проблемы регуляции психических состояний студентов в учебной деятельности. Доказана необходимость поиска рациональных приемов регуляции психических состояний студентов, общепринятых психологических механизмов и факторов применения способов психотерапевтического и психокоррекционного воздействия.*

**Ключевые слова:** *регуляция психических состояний, психические состояния, студенты, учебная деятельность, психокоррекционное влияние.*

**Samarskaya K.V.**

## **THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEMS OF REGULATION MENTAL STATES OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ACTIVITY**

*The paper identified and analyzed the main problems of regulation of mental states of students in learning activities. The necessity of finding rational methods of regulation of the mental states of students accepted psychological mechanisms and factors of psychotherapeutic methods and psycho impact.*

**Key words:** *regulation of mental states, mental states, students, educational activities, psycho effect.*