

ЗВУКОЦВЕТОВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**Волженцева И. В.,***доктор психологических наук, доцент,**профессор кафедры психологии**Макеевского экономико-гуманитарного института*

Постановка проблемы. В связи с тем, что психические состояния человека оказывают существенное влияние на эффективность его деятельности, общения, физическое и психическое здоровье, встает вопрос об их регуляции. Проблема исследования и оптимальной коррекции психических состояний в учебной деятельности, является одной из важнейших в практическом и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении, так как эффективность использования разнообразных методов регуляции и саморегуляции состояний, особенно если речь идет об их интегрированном использовании, зависит от ряда факторов: содержания программных комплексов, специфики подбора материала, соблюдения идентичности использования критериев влияния, регулярности их использования, психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие, наконец, от того, как сам человек относится к их использованию.

Анализ исследований и публикаций. На сегодняшний день научно обосновано и экспериментально апробировано значительное количество эмоциогенных (эмоционально-окрашенных) способов воздействия на личность. Так, широко используются аутогенная тренировка (А.Б.Леонова, В.С.Лобзин, Н.Н.Петров, А.С.Ромен, И.Е.Шварц, И.Г.Шульц и др.), библиотерапия (В.М.Бехтерев, В.В.Закусов, Д.С.Лихачева, А.М.Миллер, Н.В.Нагорная, Ю.Б.Некрасова, А.Г.Панов, К.К.Платонов и др.), ароматерапия (В.В.Аршавский, Н.И.Гольдштейн, В.В.Кривенко, Н.М.Макарчук, А.Ж.Маносова и др.), музыкотерапия (В.М.Бехтерев, И.М.Догель, А.Копленд, В.В.Медушевский, М.Р.Могендович, В.И.Петрушин, И.М.Сеченов, И.Р.Тарханов и др.), цветотерапия (Л.Ф.Ачкасова, Э.Д.Биббит, Э.М.Гейл, В.В.Драгунский, В.В.Кучеренко, К.Л.Леонтьев, В.Ф.Петренко, А.М.Прохорова, Н.В.Серов и др.), имаготерапия (И.Е.Вольперт, Н.С.Говоров и др.), сказкотерапия (Г.А.Азовцева, Т.В.Вохмянина, Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, С.Т.Посохова, Д.Ю.Соколов, Е.Ю.Петрова, Г.Г.Чичикина и др.), песочная терапия (И. Кавфф и др.), кинотерапия (Т.И.Сытько и др.), изотерапия (М.Е.Бурно, О.А.Карабанова, Т.В.Келлер, В.Е.Фолке, Р.Б.Хайкин, и др.) и другие методы регуляции.

Разнообразие использованных средств психологической регуляции и саморегуляции состояний обуславливают необходимость ставить вопросы об исследовании комплексного воздействия разных функций на психические состояния человека, то есть полифункциональную регуляцию, когда осуществляется одновременно воздействие на различные анализаторы, на разные уровни сознания, задействуя разные системы организма.

Целью данной статьи является изучение психических состояний студентов после звукоцветовой регуляции в период учебной деятельности.

Изложение основного материала. При огромном множестве психодиагностических методик, направленных на изучение психических процессов и психологических свойств личности, число методик, диагностирующих и измеряющих психические состояния, крайне ограничено, особенно если речь идет об интегрированном, комплексном использовании эмоциогенных способов регуляции. В связи с этим, для изучения психических состояний студентов сразу после регуляции, для определения субъективных впечатлений студентов о комплексных полифункциональной регуляции по типу «Активизация» и «Релаксация», нами был разработан специальный опросник «Психические состояния студентов после звукоцветовой регуляции» [1, 236-237, 517-519].

Прежде, чем мы раскроем сущность данного опросника и результаты апробации, уточним методологическую основу и понятийный аппарат инновационной полифункциональной регуляции психических состояний личности.

Методологическую основу нашего исследования составили признанные в науке интегративная и системная концепции регуляции, согласно которым была создана полифункциональная регуляция, представленная звукоцветовой регуляцией, которая включает различные уровни проявления состояний (эмоционально-волевой, физиологический, когнитивный и конативный), взаимосвязанные между собой и представляющие определенную иерархическую систему регуляции, построенную по принципу соподчинения.

В нашем исследовании полифункциональная регуляция - это потенциальная возможность выполнения нескольких функций одними и теми же способами, а также потенциальная возможность по-разному влиять на процедуру регуляции, множественность влияний, которые могут быть реализованы на индивидуальном, личностном и субъектном уровнях, учитывая скорость изменения психических и вегетативных процессов, степень инертности психоэмоциональных состояний, проявление индивидуально-личностных характеристик, изменение эмоционального фона для своевременного поддержания и усиления положительного или же устранения отрицательного, вредного для жизнедеятельности человека психического состояния. Полифункциональная регуляция - это *звукоцветовая регуляция*, эмоциогенная, включающая два блока: музыкотерапию и цветотерапию, полимодальным образованием и результатом интеграции которых является структурное единое образование, обуславливающее регуляцию состояний. Блок музыкотерапии представлен способами: музыка, биозвуки и бинауральные звуки, блок цветотерапии представлен такими способами как: цвета (хроматическая группа), объекты (природные и созданные человеком) и графические способы (четкое и расплывчатое изображение), направленных на регуляцию психоэмоциональной сферы личности по типу «Релаксация»/«Активизация», с учетом совпадения критериев оценки, возможных психофизиологических реакций.

Эмоциогенные способы в нашем исследовании - это различные эмоционально окрашенные приемы, которые оцениваются человеком как значимые, способные изменить состояние, рождать, развивать, вызывать у субъекта ту или иную эмоцию, эмоциональные переживания, причем, эмоциогенность зависит от цели регуляции (релаксация / активизация), мотивации и потребностей личности, определяется силой воздействия метода, значимостью раздражителя, который вызывает эмоциональные реакции человека: изменения в вегетативных системах, поведении, экспрессии и т.д. [2].

В исследовании участвовали студенты гуманитарной специальности Макеевского экономико-гуманитарного института. Исследование проводилось в эмоционально-окрашенный период - напряженный период учебной деятельности, предполагает нервно-психическое напряжение, проявление деструктивных психических состояний.

Для изучения психических состояний студентов сразу после регуляции наряду с комплексом методик, результаты диагностики которых представлены в других статьях, использовался разработанный нами опросник «Психические состояния студентов после звукоцветовой регуляции», который был предложен студентам всей выборки. Вопросы анкеты построены таким образом, чтобы получить целостную информацию о психических состояниях, эмоциях, чувствах, ощущениях, потребностях студентов, которые они испытывали во время и после звукоцветового воздействия.

Анкета состоит из пяти блоков, включающих по несколько вопросов. В связи с распределением испытуемых по двум группам «Пассивно реагирующих на стресс» и «Активно реагирующих на стресс» в результате кластерного иерархического анализа по методу Варда, после звукорегулирующих комплексов по типу «Активизация» и «Релаксация» у участников эксперимента остаётся определённый эмоциональный след, студентам предлагалось в первом блоке отразить целостное впечатление о звукоцветовой регуляции, интенсивности ее влияния, отношение к участию в последующих сеансах. Во втором блоке выявлялись *состояния*, которые респонденты испытывали во время и после прослушивания звукоцветовой программы: тревога, беспокойство; покой, удовлетворение; смешанные состояния; безразличие; уравновешенность; подъем сил, активность; желание действовать; нейтральное; опустошенность; чувство усталости; экзальтация (крайне возбужденное или восторженное состояние); психоэмоциональное напряжение; чувство незавершенности; удовлетворенность; неудовлетворенность; неуравновешенность. В третьем блоке раскрыты *ощущения* после звукоцветовой регуляции: позитивные; негативные; нейтральные; ощущение комфортности/некомфортности от самой процедуры регуляции; головная боль; усталость; облегчение, легкость; наличие/отсутствие *образных представлений, изменения сердцебиения* во время звукоцветовой регуляции. В четвертом блоке студенты отмечали *потребности*, которые испытывали во время и после звукоцветовой регуляции: продолжать восприятие; быстрее завершить воздействие; потребность в учебной деятельности; переключиться на другой метод регуляции (какой?); другая потребность (какая?). В пятом блоке были отражены предпочтения использованным видам терапии, желание/нежелание использовать их в случае необходимости регуляции, предоставлен выбор возможных вариантов использования звукоцветовой регуляции: утром, при вхождении в деятельность; в процессе занятий; после занятий; в процессе подготовки к экзамену; перед экзаменом; в других ситуациях (каких), а также предпочтения возможным программам, основанным на звукоцветовом воздействии.

Результаты анкетирования согласовывались с данными, которые получены с помощью объективных тестов и замеров.

По результатам опроса можно выявить спектр психических состояний студентов после звукоцветовой регуляции, выявить ощущения и потребности студентов во время и после полифункционального эмоциогенного воздействия.

На большинство студентов (67%) группы «Пассивно реагирующих на стресс» звукоцветовая регуляция оказала сильное воздействие, на некоторых (33%) – среднее, в то время как впечатления студентов второй группы «Активно реагирующих на стресс» разделились поровну (по 50%) на сильный и средний уровень, слабого уровня в обеих группах отмечено не было. На вопрос хотели бы Вы участвовать в последующих сеансах звукоцветовой регуляции большинство студентов дали положительный ответ: в группе «Активизация» - 75%, в группе «Релаксация» - 83%, остальные участники эксперимента отметили ответ «не знаю».

Во время прослушивания звукоцветовых программ многие испытуемые обеих групп (по 67%) переживали смешанные состояния, а также в группе «Активизация» одни студенты (17%) испытывали тревогу и беспокойство, другие (18%) - удовлетворение, в группе «Релаксация» удовлетворение отмечено у многих (33%) респондентов.

После прослушивания звукоцветовой программы в группе «Активизация» наибольшее количество студентов (83%) испытывало подъем сил, активность, желание действовать, наименьшее количество - (17%) отметили нейтральное состояние, удовлетворенность. В группе «Релаксация» большинство студентов (75%) испытывало внутренний покой, уравновешенность, удовлетворенность, небольшое количество студентов (8%) - чувство незавершенности, отдельные студенты (8%) - опустошенность.

Позитивные ощущения сразу после звукоцветовой регуляции испытывали многие студенты групп «Активизация» (83%) и «Релаксация» (75%) и ощущение комфортности от самой процедуры регуляции – 67% в первой группе и 58% - во второй, облегчение, легкость испытывали отдельные студенты (17%) группы «Активизация» и половина студентов (50%) группы «Релаксация» и только некоторые (по 8%) в обеих секциях почувствовали усталость.

У большинства студентов (по 75%) обеих групп во время восприятия регулирующего звукоцветового комплекса возникали различные образы природы, созерцания красоты, у четверти студентов (25%) их не наблюдалось, некоторые студенты иногда ощущали давление (воздействие) на мозг: в группе «Активизация» у 16% респондентов, в группе «Релаксация» - у (8%).

На вопрос отвечали ли Вы у себя изменения сердцебиения, многие студенты (по 42%) дали положительный ответ, отрицательный ответ в группе «Активизация» поступил от 17 % испытуемых, а в группе «Релаксация» от 33%, иногда наблюдали изменения сердцебиения в первой группе 41%, во второй – 25% респондентов.

Во время звукоцветовой регуляции большая часть студентов группы «Активизация» (58%) и группы «Релаксация» (83%) испытывали потребность продолжать восприятие, несколько меньшее количество студентов первой группы (33%) и второй (17%) испытывали потребность внедриться в учебный процесс и только отдельные студенты первой группы (8%) испытывали другую потребность (физиологическую).

Что же касается потребностей студентов после звукоцветовой регуляции, то большинство испытуемых группы «Активизация» (75%) и большинство испытуемых группы «Релаксация» (66%) испытывали потребность в учебной деятельности, другие - испытывали потребность продолжать восприятие данных комплексов. Большинство студентов обеих групп (по 75%) отметили, что более сильное воздействие оказывает на их состояние комбинаторное смешение различных методов звукоцветовой регуляции, а конкретно из данного перечня участники эксперимента выделили музыкотерапию, биозвуки, меньшее количество студентов (по 16%) в каждой группе отметили влияние цветотерапии и бинауральных звуков.

На вопрос хотели бы вы в случае необходимости регуляции, использовать звукоцветовые комплексы, наибольшее количество студентов (83%) дали положительный ответ, меньшее количество студентов (27%) ответили «не знаю», отрицательные ответы отсутствовали.

Студенты хотели бы использовать звукоцветовую регуляцию в различных ситуациях. Наибольшее количество студентов в группе «Активизация» (71%) использовали бы ее утром, при вхождении в деятельность, в группе «Релаксация» (63%) - перед экзаменом. Обе группы по четверти (25%) студентов использовали бы ее в процессе подготовки к экзамену. Если данные комплексы в процессе занятий желают использовать небольшое количество студентов: 17% в первой группе и 8 % во второй, то после занятий звукоцветовые программы также востребованы студентами, в группе «Активизация» у 58% респондентов, в группе «Релаксация» - у 42%. Отдельные студенты (17%) желают данные комплексы использовать в других ситуациях: во время стресса, при напряжении, в трудных жизненных эмоциональных ситуациях.

На предложенные варианты предполагаемых комплексов, основанных на звукоцветовой регуляции, студенты отреагировали позитивно, выбрав практически все в перспективе планируемые программы.

Выводы. Таким образом, необходимо отметить, что авторский опросник раскрыл широкий спектр вопросов, касающихся использования звукоцветовой регуляции, представил сведения, которые в целом дополнили результаты

объективного исследования, особенности проявления и динамики психических состояний после данных регулирующих комплексов, а также раскрыл различные аспекты использования данных комплексов как эмоциогенных способов полифункциональной регуляции психических состояний студентов.

Перспективами дальнейших разработок полифункциональной регуляции эмоциогенными способами с помощью звукоцветовых и других программных комплексов является: создание программ для представителей разных категорий, в зависимости от места проживания, с учетом возрастных, гендерных особенностей.

Резюме. В работе изложены результаты экспериментального исследования психических состояний студентов после звукоцветовой регуляции. Уточнены методологическая основа и понятийный аппарат касательно инновационной звукоцветовой (полифункциональной) регуляции психических состояний личности. Раскрыто сущность эмоциогенных способов регуляции. Представлен авторский опросник «Психические состояния студентов после звукоцветовой регуляции», который состоит из пяти блоков для получения целостной информации о психических состояниях, эмоциях, чувствах, ощущениях, потребностях студентов, которые они испытывали во время и после звукоцветового воздействия. Результаты анкетирования согласовывались с данными, которые получены с помощью объективных тестов и замеров.

Ключевые слова: звукоцветовая регуляция, психические состояния, студенты, авторский опросник, эмоциогенные способы, полифункциональная регуляция, учебная деятельность.

Резюме. У роботі викладено результати експериментального дослідження психічних станів студентів після звукоколірної регуляції. Уточнено методологічна основа та понятійний апарат відносно інноваційної звукоколірної (поліфункціональної) регуляції психічних станів особистості. Розкрито сутність емоціогенних засобів регуляції. Представлено авторський опитувальник «Психічні стани студентів після звукоколірної регуляції», який складається з п'яти блоків для здобуття цілісної інформації про психічні стани, емоції, почуття, потреби студентів, відчуття, які вони випробовували в час та після звукоколірного впливу. Результати анкетування узгоджувалися з даними, які отримані за допомогою об'єктивних тестів і вимірів. **Ключові слова:** звукоколірна регуляція, психічні стани, студенти, авторський опитувальник, емоціогенні засоби, поліфункціональна регуляція, навчальна діяльність.

Summary. In work results of an experimental research of students' mental conditions after sound color regulation are developed. The methodological basis and the conceptual apparatus concerning innovative sound color (multifunctional) regulation of person mental conditions are specified. An essence of emotional genic means of regulation is revealed. The author's questionnaire «Mental conditions of students after sound color regulation is presented » which consists of five blocks for reception of the integrated information on mental conditions, emotions, feelings, sensations, requirements of students which they tested during time and after sound color influences. Questioning results were compounded with the data which are received by means of objective tests and measurements. **Keywords:** sound color regulation, mental conditions, students, an author's questionnaire, emotional genic means, multifunctional regulation, educational activity.

Литература

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. – 535с.

2. Волженцева И. В. Полифункциональная регуляции 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.