

10. Яценко Т. С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика : навчальний посібник / Т. С. Яценко, Я. М. Кміт, Б. М. Олексієнко. – Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002.

УДК 159.922.8:159.942

Н. В. Гула

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

**THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESEARCHES OF SELF-
REGULATION AS A METHOD OF OVERCOMING NEGATIVE MENTAL
SITUATION IN STUDENT AGE**

Проаналізовано психологічні особливості дослідження саморегуляції особистості та узагальнено поняття негативних психічних станів у студентському віці.

***Ключові слова:** саморегуляція, негативні психічні стани, студент, самовиховання, емоційні стани.*

The psychological features of research of self-regulation of personality and generalized concept of negative mental conditions are analysed in student age.

***Key words:** self-regulation, negative mental conditions, student, self-education, emotional states.*

Постановка проблеми. Будучи здатною до саморегуляції негативних психічних станів, особистість стимулює власну активність для подолання зовнішніх та внутрішніх труднощів на шляху до досягнення мети. Саморегуляція є обов'язковою умовою нормальної психічної діяльності людини, в чималій мірі визначає її працездатність, настрої, самопочуття і навіть стан здоров'я.

Так, кожен психічний стан певною мірою формує поведінку людини. Психічний стан це сукупність ознак психічної діяльності людини, які характеризують її стан у певний момент.

Психічні стани та особливості їх в студентському віці на сьогоднішній день є актуальною проблемою. Дослідженням психічних станів займалися: Е.П.Ільїн, Н.А.Амінов, С.Л.Рубінштейн, О.О.Конопкін, Г.С.Костюк, М.Й.Боришевський, В.О.Іванников, В.К.Калін, В.В.Селіванов та інші.

Предметом активної уваги дослідників є теоретичний та експериментальний аналіз феномена саморегуляції (К.О.Абульханова-Славська, Л.І.Анциферова, М.Й.Боришевський, В.О.Іванников, В.П.Ільїн,

О.О.Конопкін, В.І.Моросанова, Н.І.Пов'якель та ін.), особливості саморегуляції у різних видах професійної діяльності, зокрема, психологів, педагогів, менеджерів, спортсменів, депутатів (Л.А.Колесніченко, М.Й.Боришевський, В.О.Моляко, В.І.Моросанова, Є.М.Коноз, Н.І.Пов'якель та ін.).

Метою даної статті є: розгляд теоретичних засад та змісту дослідження саморегуляції у студентському віці. Вивчення особливостей проявів актуальних негативних психічних станів особистості

Теоретичний аналіз проблеми дослідження. Дає можливість встановити специфіку студентського віку у становленні особистості, що обумовлюється негативними психічними станами та особливостями їх виникнення у студентські роки. Водночас саморегуляція виступає чинником подолання негативних психічних станів. Взаємообумовленість саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів сприяє особистісному розвитку, зокрема, в процесі фахової підготовки у вищій школі.

Водночас, існуючі дослідження проблеми саморегуляції негативних психічних станів у студентському віці визначають сутнісні характеристики, які впливають на визначення їх видів. Так, найчастіше виникає необхідність саморегуляції таких негативних психічних станів, як: фрустрація, як реакція на бар'єр, що виникає на шляху особистості до досягнення нею мети; агресія, емоційний стан, що характеризується імпульсивною поведінкою; стрес як специфічний стан психофізичного напруження, що виникає в екстремальних умовах діяльності особистості; тривога як емоційно загострене передчуття загрози, стан занепокоєння, які мають спільний емоційний компонент у вигляді хвилювання, неспокою, стурбованості.

Від рівня сформованості навичок саморегуляції, вольових якостей прямо залежать кількісні та якісні показники перебігу негативних психічних станів особистості за різних обставин.

Можливості саморегуляції негативних психічних станів визначають як зовнішні так і внутрішні чинники. Зовнішні, або об'єктивні чинники, вказують на функціонування системи саморегуляції особистості студента в контексті його взаємодії з оточуючим середовищем. До внутрішніх, суб'єктивних чинників саморегуляції негативних психічних станів слід віднести індивідуально-психологічні властивості особистості і, зокрема, загальні властивості нервової системи студента, навички студента в організації власних дій, емоційну культуру, які формуються у процесі виховання і самовиховання. Необхідною умовою свідомої саморегуляції є прийняття програми оволодіння спеціальними прийомами, спрямованими

на зниження емоційної напруги.

Теоретичний аналіз та узагальнення існуючих досліджень дозволяють констатувати, що саморегуляцію можна розглядати як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудові, підтримці і управлінню різними видами і формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей, зокрема студентом.

З метою емпіричного вивчення особливостей проявів негативних психічних станів у студентів ми вважаємо, що продуктивним може виявитися дослідницький прийом, спрямований на встановлення структури особистості, щоб визначити взаємообумовленість рівня розвитку саморегуляції особистості в студентському віці з негативними психічними станами.

У нашому дослідженні ми приймаємо за ключову інтерпретацію понять негативних психічних станів певну структуру особистості, яка виступає у ролі сформованого чи несформованого психологічного механізму регуляції дій суб'єкта у важких (стресогенних) ситуаціях студентського віку.

При цьому, ми вважаємо, що негативні психічні стани студента, які призводять до його деструктивного розвитку, можна розглядати на рівні тривоги, стресу, страху, афекту та фрустрації. Такий прийом дозволяє визначити дані негативні психічні стани у студентів, констатація і усвідомлення особистістю яких дають можливість визначати рівень їх саморегуляції як психологічного чинника та механізму їх подолання.

Таким чином, встановленні психологічних особливостей розвитку негативних психічних станів, ми розглядаємо дану проблему з позицій встановлення психологічної специфіки саморегуляції у студентів з негативними психічними станами. Встановлення психологічних умов розвитку саморегуляції особистості в студентському віці з негативними психічними станами в контексті проблеми їх упередження і подолання.

Враховуючи теоретичний аналіз проблеми, можна констатувати, що сучасне розуміння негативних психічних станів припускає використання широкого діапазону методів психологічної діагностики, зокрема, прихованих емоційних порушень, фрустраційних реакцій, індивідуальних механізмів переробки стресу і механізмів саморегуляції. Причому, даним науковим дослідженням притаманний підбір психодіагностичних методів дослідження у відповідності до методологічнозумовленої необхідності, а саме розглядати особистість як індивідуальність [6].

Першочергово потрібно здійснити психологічний аналіз поведінки досліджуваних студентів на основі бесід з ними, що дало змогу

констатувати певні негативні психічні стани у студентів-психологів. В подальшому реалізовувалися діагностичні аспекти психодіагностичного комплексу, який забезпечував виявлення домінуючих негативних психічних станів: , методика діагностики психічних станів Г.Айзенка [5].

Наступним етапом здійснити діагностику домінуючих негативних психічних станів: методика „Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності” Ч.Д.Спілбергера (адаптована Ю.Л.Ханіним), методика діагностики стану агресії А.Басса, А.Даркі, методика діагностики нервово-психічної стійкості „Прогноз” (адаптований В.В.Бойком), методика діагностики стану фрустрації В.Бойко.

Для виявлення домінуючих негативних психічних станів ми використовували методику діагностики психічних станів особистості (за Г. Айзенком). Психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності відносяться до тих типів психічних станів, які тісно пов’язані із працездатністю особистості та з виникненням негативних психічних станів і психологічних передумов до їх розвитку.

Так, на початковому етапі використовується методика запропонована Ч.Д.Спілбергером, адаптовану Ю.Л.Ханіним „Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності”. Більшість із відомих методик виміру тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну, або сам стан тривожності, або її більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан – є означена методика. Вона являється надійним та інформативним засобом визначення рівня тривоги саме в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісна тривожність (як усталена характеристика особистості). Вимір тривожності як властивості особистості особливо важливо, тому, що цей стан багато в чому спричиняє поведінку особистості, зокрема у студентському віці. Саме тривога є станом для розгортання інших негативних психічних станів. Вона у залежності від вроджених, індивідуально-типологічних чинників, особливостей досвіду емоційного реагування та психогенних ситуацій, може по-різному трансформуватися на ранніх етапах онтогенезу у такі негативні стани як стрес, агресія, фрустрація та інші [5].

У кожної особистості існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану, щодо цього є для неї істотним компонентом самоконтролю й самовиховання. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображує схильність особистості до тривоги, що дає змогу припускати наявність у неї тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з

них своє певною сформованою вже реакцією. Як передумова, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію й може бути різним по інтенсивності й динамічності в часі.

Методика А.Басса, А.Даркі. Даркі визначає мотиваційну агресію як прямий прояв реалізації властивим особистості деструктивних тенденцій, що властиві негативним психічним станам. Визначивши рівень таких деструктивних тенденцій, можна з більшим ступенем вірогідності прогнозувати можливість прояву відкритої мотиваційної агресії [5].

Виділені наступні види агресивних реакцій:

- Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
- Непряма агресія – агресія, обхідним шляхом направлена на інше обличчя або ні на кого не направлена.
- Роздратування – готовність до прояву негативних відчуттів при щонайменшому збудженні (запальність, грубість).
- Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.
- Образа – заздрість і ненависть до тих, що оточують за дійсні або вигадані дії.
- Підозрілість – в діапазоні від недовір'я і обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і шкодять.
- Вербальна агресія – вираз негативних відчуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- Відчуття провини – виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що поступає зло, а також розкаяння совісті, що відчуються ним.

Методика діагностики нервово-психічної стійкості “Прогноз” (адаптовану В.В.Бойком) використовується з метою профілактики і діагностики негативних психічних станів особливе значення надається так званій нервово-психічній нестійкості, яка є віддзеркаленням одночасно психічного і соматичного рівня здоров'я індивіда. Нервово-психічна стійкість (НПС) показує ризик дезадаптації особи в умовах стресу, тобто тоді, коли система емоційного віддзеркалення функціонує в критичних умовах, що викликаються зовнішніми, так само як і внутрішніми чинниками [5].

Пропонована методика "Прогноз" призначена для визначення рівня НПС, ризик дезадаптації пов'язаної з негативними психічними станами, зокрема, стресу. Вона особливо інформативна при підборі особистостей, придатних для роботи системи "людина-людина".

Методика має дві шкали: шкалу надійності та шкалу нервово-психічної стійкості. Обробка результатів починається з першої шкали. Якщо сума балів за нею становить 5 та більше, то оцінка за другою шкалою не проводиться, результати вважаються недійсними.

Показник за другою шкалою отримують простим сумуванням числа позитивних та негативних відповідей, що співпадають з ключем (додаток В).

Для вивчення стану фрустрації використовувалась методика діагностики стану фрустрації В.Бойко.

Зокрема, коли особистість фрустрована, вона практично постійно знаходиться в негативному психічному стані. Чим сильніше виражені потреби і бажання, ніж більш значущі цілі і чим істотніше за перешкоду на шляху їх реалізації, тим більше емоційно-енергетичну напругу випробовує психіка.

Іноді стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм, що є симптомами наявності у особистості негативних психічних станів. Особистість повинна поводитися раціонально – або знизити свої домагання, або змиритися з труднощами, або перестати думати про те і про інше, але особистість не в змозі обірвати суперечливість між інтелектом і емоціями. Отже, вони виявляються в психологічному стресі, тобто в негативному психічному стані.

Психічний стан фрустрації негативно впливає на життєдіяльність організму, поступово підточує його сили, ослаблює нервову систему. Усунення фруструючих обставин зазвичай знімає нервову напругу та запобігає виникненню негативних психічних станів. Фрустрована особистість буває неприємна в спілкуванні, вона реагує на те, що відбувається в рамках свого стереотипу емоційної поведінки.

Особистість з таким негативним психічним станом як фрустрація характеризується схильністю до грубості, що є актуальним серед студентів.

Для діагностики рівня саморегуляції у студентів використовується опитувальник стильової саморегуляції поведінки особистості (ССП-98) складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал та виділяються відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-

особистісних властивостей (гнучкості і самостійності). До шкали входять дев'ять тверджень. Опитувальник складається з ряду тверджень, які входять до складу відразу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивостей регуляції.

Шкала “планування” (Пл) характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.

Шкала “моделювання” (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Шкала “програмування” (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Шкала “оцінювання результатів” (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробовуваним себе і результатів своєї діяльності і поведінки.

Шкала “гнучкість” (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здібності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку із зміною зовнішніх і внутрішніх умов.

Шкала “самостійність” (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала “загальний рівень саморегуляції” (ЗР), який характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності особистості.

Так, згідно інструкції, випробовуваним пропонується дати позитивну або негативну відповідь на 46 питань. Опрацювання отриманих результатів здійснюється відповідно до ключа шляхом співставлення наявних та інтерпретаційних даних, у результаті якого робиться висновок щодо рівня розвитку регуляторних процесів та регуляторно-особистісних властивостей.

Опитувальник самоствавлення особистості В.В.Століна, С.Р.Пантелєєва ми застосовували для дослідження комплексу чинників ставлення до себе.

Даний опитувальник має декілька структурних рівнів, що дозволяє отримати інформацію про самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоствавлення; 2) самоствавлення, диференційоване по самоповазі, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовності до них) у ставленні до свого „Я”.

Як початкове приймається відмінність змісту „Я-образу” (знання або уявлення про себе, у тому числі і у формі оцінки вираженості тих або інших рис) і самоствавлення. Самоствавлення розуміється як ставлення до

свого «Я» для суб'єкта, як деяке стійке відчуття до власного «Я», яке, не дивлячись на узагальненість, містить ряд специфічних модальностей (вимірювань), що розрізняються як по емоційному тону, переживанню, так і по семантичному змісту відповідного відношення до себе.

Опитувальник містить 110 пунктів, сформульовані у вигляді тверджень, які сформульовані від першої особи; можливими є два варіанти відповідей: згоден і не згоден. Інструкція і процедура опитування спрямовані на зниження впливу соціальної бажаності і стратегії самоподачі.

Опитувальник включає дев'ять вимірювань (модальностей), які найбільш істотно характеризують самоствалення як відчуття до власного «Я»:

- 1) усвідомленість «Я»;
- 2) самоповага і упевненість в собі;
- 3) саморегуляція і послідовність «Я»;
- 4) очікуване відношення інших;
- 5) безумовне самоприйняття;
- 6) переживання цінності власної особи;
- 7) відчуття прихильності до свого «Я»;
- 8) нерозуміння себе, переживання конфліктності «Я»;
- 9) відчуття самозвинувачення.

Шкала внутрішня чесність включає 11 пунктів, пов'язаних з такими аспектами образу «Я», самоствалення, поведінки, які, будучи значущими для особистості, насилу допускаються до усвідомлення.

Шкала самовпевненість, містить 14 пунктів, задаючи уявлення про себе як самостійній, вольовій, енергійній, надійній особистості, якій є за що себе поважати.

Шкала саморегуляція, містить 12 пунктів. Шкала відображає уявлення про те, що основним джерелом активності і результатів, що стосуються як діяльності, так і власною особистості суб'єкта, є, він сам. Людина з високим балом за шкалою виразно переживає власне «Я» вважаючи, що доля особистості знаходиться у власних руках і переживає почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонук і цілей. Низькі бали свідчать про віру суб'єкта в підвладність його «Я» часових обставинам, нездатності протистояти долі, поганій саморегуляції, розмитому локусу «Я», відсутності тенденції шукати причини вчинків і результатів в собі самому.

Шкала відбите самоствалення, включає 11 пунктів, пов'язаних з очікуваним відношенням до себе із сторін інших людей. Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особа, характер і діяльність здатні викликати в інших пошану, симпатію, схвалення і

розуміння. З низькими значеннями пов'язано очікування протилежних відчуттів від узагальненого іншого.

Шкала самоцінність, містить 14 пунктів. Високі оцінки по шкалі, відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особи і одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Шкала само прийняття, включає 12 пунктів. Високий полюс відповідає дружньому відношенню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів і бажань, емоційному, безумовному ухваленню себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Шкала самоприязнь, містить 11 пунктів.

Шкала внутрішня конфліктність, містить 15 пунктів. Високі значення за цією шкалою свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів з собою (тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням відчуття провини).

Шкала самозвинувачення, включає 10 пунктів.

За даною методикою для нашого дослідження ми використовували одну шкалу, шкалу саморегуляції яка включає 12 пунктів.

Висновки та перспективи. Поєднання різних методів і методик дасть можливість отримати більш достовірні і об'єктивні знання, а на основі цього виявити особливості рівнів саморегуляції особистості та дослідити негативні психічні стани у студентському віці.

Таким чином, саморегуляція негативних психічних станів є важливою умовою ефективної діяльності студента. Слід зазначити, що дослідження проблеми саморегуляції є одним із головних аспектів розробки проблеми розвитку особистості. Становлення особистості розглядається як процес безперервного, постійного саморуху через перебудову внутрішніх структур, їх взаємозв'язків, взаємовпливів, поступового ускладнення та вдосконалення взаємодії особистості з оточуючим середовищем. При цьому саморегуляція виступає сутнісним моментом розвитку особистості та одним з основних його засобів для подолання негативних психічних станів.

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – Москва: 1980.
2. Колесниченко Л.А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. – Київ: 2004.
3. Основи психології: Підручник / За ред О.В. Киричука,

В.А. Роменця. – Київ: Либідь, 1995.

4. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. Монографія. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003.

5. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под. ред. проф. А.О. Прохорова. – Санкт-Петербург: Речь, 2004.

6. Психология личности : словарь – справочник / П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, В. Васьковская, И. А. Грабская, Л. А. Лепихова, Н. И. Пов'якель, Н. В. Чепелева; под ред. П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. – Київ: Рута, 2001.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000.

УДК 159.923:2

Ю. М. Кашпур

КОНСУЛЬТАТИВНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ З ПИТАНЬ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

THE CONSULTATION PERSONALITY ON QUESTIONS SEXUAL CHARACTER

У статті окреслено поняття норми сексуальності, проілюстровано зміст найбільш розповсюджених хибних диспозицій про сексуальну сферу особистості, визначено ряд принципів, яких слід дотримуватись психологу в процесі роботи з сексуальною проблематикою клієнтів, надано основні рекомендації для проведення відвертої бесіди з підлітками та юнаками.

Ключові слова: *норми сексуальності, сексуальна сфера.*

The concept of norm of sex appeal is outlined in the article, maintenance of the most widespread erroneous dispositions is illustrated about the sexual sphere of personality, the row of principles which it is necessary to adhere to the psychologist in the process of work with sexual sphere of clients is certain, basic recommendations are given on realization of frank conversation with teenagers and youths.

Key words: *norm of sex, sexual sphere.*

На сучасному етапі розвитку суспільства, внаслідок лібералізації етичних норм та розповсюдженості інформації через ЗМІ, що пропагують еротичну та сексуальну поведінку, підсвідомо змінюється і сексуальна поведінка людей. Вона стає вільнішою, але проблем з якими звертаються до психологів-консультантів пов'язаних з сексуальністю залишається не менше і навіть виникають нові.