

1
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

ГУЛА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 159.923.2.- 057.87: 159.942.5

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ
ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана на кафедрі соціальної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Наукові керівники:

доктор психологічних наук, професор

Пов`якель Надія Іванівна

доктор психологічних наук, професор

Ставицька Світлана Олексіївна,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Інститут соціології, психології та соціальних комунікацій, завідувач кафедри соціальної психології та психотерапії

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор

Помиткін Едуард Олександрович,

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, завідувач відділу педагогічної психології і психології праці;

кандидат психологічних наук, доцент

Юрченко Віктор Іванович,

Київський університет імені Бориса Грінченка, Директор педагогічного інституту.

Захист відбудеться «24» грудня 2014 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий « 20 » листопада 2014 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

Л.В. Долинська

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасна соціальна дійсність вимагає від особистості таких змін, які будуть максимально сприяти розкриттю індивідуально-своєрідного творчого потенціалу та підвищенню показників нормативної поведінки. Важливою умовою актуалізації такої поведінки є розвиток здатності людини до свідомої, цілеспрямованої активності та саморегуляції. Особливо це стосується життєдіяльності студентської молоді, взаємодії якої найчастіше пов'язані з впливом несприятливих чинників (соціальних, психологічних, екологічних), що залишають помітний відбиток на їх фізичному та психічному здоров'ї, обумовлюючи виникнення проявів негативних психічних станів.

Досить тривалий час дослідження психічних станів привертало увагу як зарубіжних, так і вітчизняних вчених. Так, У. Джемс розглядав психічні стани, зокрема, емоційність, як одну із вагомих проявів особистості людини. Широке вивчення психічних станів простежується за роботами Д. Долларда, який вивчав роль фрустрації в розвитку особистості юнацького та дорослого віку. Показники негативного впливу психічного стану агресії на життя людини виявив Л. Берковіц, С. Розенцвейгом була обґрунтована структура психічного стану фрустрації та різні типи фрустраційної поведінки.

У класичній психології М. Д. Левітов визначив сутність психічних станів та їх вплив на психіку людини, а також розробив їх класифікацію (короткочасні тривалі; ситуативні, стійкі). До того ж вченим глибинно вивчені мотиваційні, емоційні, вольові та організаційні психічні стани свідомості людини. У вітчизняній психології об'єктом дослідження В. І. Войтка став психічний стан агресія як негативний прояв поведінки людини. Сучасна дослідниця В. А. Семиченко виявила вплив психічних станів, особливо негативних їх проявів, на психологічну готовність майбутніх психологів до професійної діяльності.

Важливе місце у віковій та педагогічній психології займає теоретичний аналіз проблеми негативних психічних станів у людини взагалі та особливості студентського віку зокрема. В. І. Юрченко довів, що високий рівень прояву тривожності розглядається як один з проявів негативної «Я-концепції» майбутнього фахівця. Дослідники В. М. Астапова та Л. В. Макшанцева, вивчаючи негативні психічні стани студентів, констатували, що інтенсивні показники станів тривоги, фрустрації, агресії викликають дезадаптованість, яка призводить до порушення самоконтролю і саморегуляції у взаємодіях студентів.

Як відомо, феномен саморегуляції особистості вивчався цілим рядом дослідників (Т. М. Кириченко, Н. І. Пов'якель, С. О. Ставицька та ін.), які ставили акцент на теоретико-емпіричному аналізі цього психічного процесу. Сутність поняття саморегуляція К. О. Абульхановою-Славською визначається як узгодження особистістю об'єктивних вимог оточуючого середовища з суб'єктивними можливостями власної активності. Структурно-функціональний аспект саморегуляції довільної активності людини була виявлений О. А. Конопкіним. Досить ґрунтовно саморегуляція, як психологічний механізм організації поведінки, відображена у працях М. Й. Боришевського. Про значущість саморегуляції у проявах пізнавальних процесів йдеться у роботах Ю. О. Приходько. Емпіричні показники вивчення вольових якостей було здійснено В. І. Камишовою, яка показала, що такі якості підсилюють процес

саморегуляції особистості. Окремим питанням саморегуляції студентів, зокрема майбутніх психологів, присвячено праці Н. І. Пов'якель, яка вивчала саморегуляцію як індивідуально створену систему дій, що базується на «Я-концепції» особистості та виступає як засіб професійного самоусвідомлення та самоорганізації.

Водночас, саморегуляція не була предметом психологічного дослідження як важлива складова становлення особистості студентського віку й не вивчалась як чинник подолання негативних психічних станів студентів.

Отже, соціальна значущість та недостатнє наукове вивчення зазначеної проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **“Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці”**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри соціальної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Тема дисертації затверджена Вченою Радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 3 від 27 листопада 2008 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології НАПН України (протокол № 2 від 30 березня 2009 року).

Мета дослідження - теоретично визначити та емпірично дослідити психологічні особливості саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці; розробити та апробувати психологічну програму розвитку саморегуляції студентів у процесі профілактики та подолання негативних психічних станів.

Відповідно до мети дослідження в основу дисертаційного дослідження покладено **припущення** про те, що інтенсивність прояву негативних психічних станів у студентському віці тісно пов'язана з розвитком саморегуляції особистості, а їх подолання буде більш успішним за умови цілеспрямованого розвитку когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової складових саморегуляції активними соціально-психологічними методами навчання в системі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення негативних психічних станів у студентському віці та особливостей саморегуляції як чинника їх подолання у психологічній літературі.

2. Підібрати та апробувати методи психодіагностики саморегуляції та негативних психічних станів студентів. Визначити критерії та рівні розвитку досліджуваних феноменів.

3. Визначити психологічні профілі у студентів з домінуючими негативними психічними станами та специфіку саморегуляції їх поведінки.

4. Обґрунтувати, розробити й апробувати психологічну програму розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці.

Об'єкт дослідження – негативні психічні стани особистості студентського віку.

Предмет дослідження – саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці.

Методи дослідження. Надійність і вірогідність отриманих даних забезпечувалася використанням: *теоретичних методів* дослідження (науковий аналіз психологічних першоджерел, порівняння, узагальнення та систематизація даних теоретичних й експериментальних досліджень); *емпіричних методів* дослідження (спостереження, індивідуальні та групові бесіди, аналіз результатів діяльності, тестування, констатувальний та формувальний експерименти); *методів статистичного аналізу* (кореляційний (r-Спірмена), t-критерій Стьюдента); методи комп'ютерної обробки експериментальних даних (програма SPSS 12). Для виводу всіх даних дослідження у графічну форму (діаграми, рисунки) використана програма Excel for Windows (версія 2010).

Для досягнення цілей дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик: *I блок – виявлення домінуючих у студентів негативних психічних станів:* "Діагностування актуальних домінуючих психічних станів" (авт. Л. В. Куліков, адапт. О. О. Прохоровим), "Самооцінка психічних станів" (авт. Г. Айзенк, адапт. О. О. Прохоровим), "Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності" (авт. Ч. Д. Спілбергер, адапт. Ю. Л. Ханіним), "Діагностика стану агресії" авт. А. Басс, авт. А. Даркі, "Діагностики нервово-психічної стійкості "Прогноз" авт. В. А. Бодров, "Діагностика стану фрустрації" авт. В. Бойко; *II блок – діагностика рівня саморегуляції у студентів:* опитувальник "Стильової саморегуляції поведінки особистості (ССП-98) " авт. В. І. Маросанова, методика "Самоставлення особистості" авт. В. В. Століна, С. Р. Пантисєв. Опрацювання кількісних результатів дослідження здійснювалося методами математичної статистики: кореляційний аналіз (r-Спірмена); t-критерій Стьюдента; методи комп'ютерної обробки експериментальних даних (програма SPSS 12).

Експериментальна база дослідження. - Інститут соціології, психології та соціальних комунікацій та Інститут економіки та управління освітою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Учасниками експерименту були 210 студентів денної форми навчання спеціальностей "Психологія", "Соціологія", "Менеджмент організації" (I, III, V курси). Дослідження здійснювалось упродовж 2008-2014 років.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів дисертаційного дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано особливості прояву негативних психічних станів у студентів та сутність і роль саморегуляції у подоланні негативних психічних станів; доведено, що саморегуляція є чинником подолання негативних психічних станів студентської молоді; визначено структурні складові (когнітивна, емоційно-вольова, поведінкова) саморегуляції; рівні (високий, середній, низький) саморегуляції у студентської молоді; визначено психологічні профілі особистості студентів з домінуючими негативними психічними станами (тривоги, агресії, фрустрації) та специфіку розвитку саморегуляції у студентів; побудовано психологічну модель розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів студентів.

- *поглиблено та уточнено* поняття "саморегуляція" та "негативні психічні

стани”, визначено особливості прояву таких станів, як тривога, фрустрація, агресія у студентському віці;

- *набули подальшого розвитку* знання про причини виникнення та особливості прояву й перебігу негативних психічних станів у студентському віці; про можливості впливу саморегуляції на подолання негативних психічних станів особистості у студентському віці.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що структурований і апробований у дисертаційному дослідженні психодіагностичний інструментарій та авторська програма розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці можуть застосовуватися у навчально-виховному процесі вищої школи з метою розвитку та корекції соціально-особистісної саморегуляції студентів. Розроблені методичні рекомендації щодо оптимізації корекційно-розвивального впливу на розвиток саморегуляції з метою подолання негативних психічних станів у студентському віці, можуть бути використані психологами, соціальними педагогами психологічних служб, викладачами та кураторами студентських груп вищих навчальних закладів. Окремі теоретичні положення та практичні висновки дисертаційного дослідження можуть знайти застосування на лекційних та практичних заняттях при викладанні навчальних дисциплін “Основи психотерапії”, “Психологія саморегуляції”, “Основи психоконсультації та психокорекції”, “Психопрофілактика і психотерапія відхилень психічного розвитку”.

Апробація та впровадження результатів дисертаційного дослідження.

Основні теоретичні та практичні положення і висновки дисертаційного дослідження доповідалися, обговорювалися і отримали схвалення на: 8-ми Міжнародних наукових конференціях, зокрема: „Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи” (Київ, 2007, 2009, 2012рр.); „Проблеми переживання життєвої кризи” (Ніжин, 2011, 2014рр.); „Психологічні проблем сучасності” (Львів, 2010); „Освіта і культура як запорука сталого демократичного розвитку суспільства” (Київ – Луцьк – Рівне – 2012р.); „Педагогіка та психологія: Теорія та практика” (Харків, 2012р.), „Методи і технології соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства” (Київ, 2014 р.), а також звітних наукових конференціях викладачів та аспірантів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2008-2013 р.р.) й засіданнях кафедри практичної психології та психотерапії (2008-2011р.р.) і кафедри соціальної психології та психотерапії (2012-2014р.р.) Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* у навчально-виховний процес Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/2855 від 06.12.2013 р.), Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка № 11563-33/03 від 13.12.2013р.); Інституту управління та економіки освіти Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 01-10/939 від 28.04.2014р.).

Публікації. Зміст та результати дисертаційної роботи відображено у 11 публікаціях автора з них: у 6-ти одноосібних статтях у наукових фахових

виданнях України; 1-й статті у зарубіжному виданні, 3-х матеріалах науково-практичних конференцій, 1-й статті у колективній монографії.

Структура дисертації зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (159 найменувань, з них 10 іноземною мовою) та 10 додатків. Основний зміст дисертації викладено на 171 сторінках. Робота містить 17 таблиць та 11 рисунків на 30 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 210 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи, висвітлено наукову новизну, теоретичне й практичне значення роботи, наведено відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження, подані дані про обсяг та структуру роботи.

У **першому розділі** – *«Теоретичні засади вивчення саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці»* подано результати теоретико-методологічного аналізу проблеми вивчення саморегуляції та негативних психічних станів (тривоги, стресу, фрустрації, агресії); систематизовано наукові підходи до дослідження виникнення негативних психічних станів у студентському віці; розкриті зовнішні та внутрішні чинники саморегуляції молодій людині; визначено роль та характер впливу саморегуляції на подолання негативних психічних станів у студентської молоді.

Психологія, як наука про психічні стани, була презентована у працях М. Д. Левітова. Вчений вказував, що триада «процес-стан-властивість» показує безперервність психічних перетворень: психічний процес переходить в стан, а стан – у властивість. Чим більша стійкість, статичність психічного стану, тим вищі його шанси перейти у властивість. У свою чергу А. А. Агарков зазначив, що психічні стани в силу своїх ознак займають умовно проміжне положення у структурі психіки, розташовуючись між процесами та властивостями особистості.

За результатами досліджень Е. П. Ільїним було визначено, що психічний стан-це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення корисного результату. Дослідники І. О. Александров, Ю. І. Александров, вивчаючи психічні стани особистості, виокремлюють так їх ознаки: цілісність, відносна усталеність, полярність, специфічність. У працях А. Г. Маклакова виокремлено критерії класифікації психічних станів (за впливом на особистість; за формами психіки, що переважають; за усвідомленням психічного стану; за глибиною та тривалістю переживання). У роботах Е.О. Помиткіна в процесі вивчення основних емоційних станів особистості виділено їх позитивну та негативну спрямованість.

Розглядаючи вплив психічних станів на життєдіяльність особистості, ми зосередили увагу на вивчені саме негативних психічних станів. Їх вплив, на думку А. Н. Мосіної та Ю.В. Щербатих, призводить до зниження продуктивності, ефективності, раціональності діяльності особистості та негативно позначається на процесах спілкування й міжособистісної взаємодії. Нами також були проаналізовані погляди вчених стосовно негативного впливу на розвиток особистості агресії (А. Бандура, А. Басс, А. Дарки, О. А. Реан), фрустрації (Ф. Б. Березін, Ф. Є Василюк, М. А. Мкртчян та ін.), тривоги (В. М. Астапова,

Л. В. Макшанцева, А. М. Прихожан, М. Тейлор), стресу (Е. Н. Ігнатова, Л. А. Китаєв-Смик, Г. Сельє).

Важливе місце у віковій та педагогічній психології займає теоретичний і практичний аналіз проблеми впливу негативних психічних станів саме на особистість студентського віку. Так, Н. І. Пов'якель охарактеризувала юнацький вік як надзвичайно складний, суперечливий та визначальний етап життєвого шляху особистості. Перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості торкається усіх аспектів життя та супроводжується вирішенням внутрішніх й зовнішніх суперечностей. Останні виступають психологічними чинниками ускладнення розвитку психічних станів. Особливу стурбованість науковців викликають невирішені суперечності, які провокують дезадаптацію та посилення прояву негативних психічних станів у юнацькому віці. Сучасні дослідження (І. С. Булах, Л. В. Долинська, Н. В. Чепелева, Л. Н. Яворська) показують, що у частини студентів спостерігається затримка професійно-психологічної адаптації, зниження загальної самооцінки й самоповаги, прояви підвищеного рівня тривожності, ускладнення у системі взаємодій «викладач-студент». Беручи до уваги наукові позиції Б. А. Бараш, Е. І. Головахи, І. В. Дубровіної та ін. можна виділити групи об'єктивних (політичні, економічні, соціальні умови життя; значущі взаємодії; екстремальні, проблемні, травматичні ситуації, події, обставини життя тощо) та суб'єктивних (внутрішньособистісні конфлікти, життєві кризи, нереалізовані мотиви, видимі акцентуації, амбівалентні почуття та ін.) чинників у виникненні негативних психічних станів у студентів.

Особливе місце при вивченні негативних психічних станів студентів займають дослідження саморегуляції їх поведінки. Як вважають Дж. Джекобсон, К. О. Альбуханова-Славська, С. Г. Нікіфоров, психічна саморегуляція супроводжує певні емоційні стани студента і залежить від функціонування різних систем його організму. При цьому напрацьовані навички саморегуляції спричинюють впевненість юнаків та дівчат у своїх силах, тоді як низький рівень їх розвитку детермінує у них розгубленість і тривогу.

На думку К. К. Платонова, важливою особливістю саморегуляції поведінки особистості студентського віку є її контрольований, поміркований та довільний характер. Саморегуляція при цьому виступає як впорядкування особистістю психічних станів, властивостей та приведення їх у відповідність з вимогами (внутрішніми та зовнішніми). Так, Л. В. Скрипко виокремив зовнішні та внутрішні вимоги (чинники) процесу саморегуляції поведінки студентів, які можуть підвищувати та знижувати цей процес. М. Й. Боришевський визначив, що саморегуляція відіграє провідну роль у формуванні умінь особистості студента щодо розкриття ним власних можливостей, підпорядкування їх досягненню власних цілей, а також врегулюванні функцій організму та керуванні психічними станами. Проте повноцінно процес саморегуляції негативних психічних станів у студентів відбувається за умови усвідомлення ними мети власної діяльності, довільного і усвідомленого використання методів її реалізації.

У цілому саморегуляція, як компонент розвитку самосвідомості студентів, виступає вищим рівнем її сформованості (Т.В. Кириченко, Ю.А. Миславський та ін.) та є цілеспрямованою зміною у молоді різноманітних функцій, які й забезпечують сформованість самоконтролю в діяльності та подоланні негативних

психічних станів особистості.

Для виявлення психологічних особливостей прояву негативних психічних станів у студентів та визначення взаємозв'язку цих станів з рівнем розвитку їх саморегуляції було проведено емпіричне дослідження.

У другому розділі – *“Емпіричне дослідження психологічних особливостей негативних психічних станів у студентському віці”* – обґрунтовано методику та процедуру дослідження саморегуляції негативних психічних станів у студентському віці, здійснено психологічний аналіз результатів констатувального експерименту. Виявлено та проінтерпретовано психологічні профілі особистості студентів з домінуючими негативними психічними станами та специфіку прояву останніх. Визначено психологічні особливості розвитку саморегуляції у студентів з негативними психічними станами.

Основні завдання констатувального експерименту:

1) визначити у студентів негативні психічні стани ("Діагностика актуальних домінуючих психічних станів" (авт. Л. В. Куліков, адапт. О.О. Прохоровим), "Самооцінка психічних станів" (авт. Г. Айзенк, адапт. О. О. Прохоровим).

2) виявити особливості прояву домінуючих негативних психічних станів студентів у процесі навчально-професійної підготовки у ВНЗ ("Шкала оцінки реактивної та особистісної тривожності" (авт. Ч. Д. Спілбергер, адапт. Ю. Л. Ханінім), "Діагностика стану агресії" (авт. А. Басс, А. Даркі), "Діагностика нервово-психічної стійкості "Прогноз"" (авт. В. А. Бодров), "Діагностика стану фрустрації" (авт. В. Бойко)).

3) визначити рівні розвитку саморегуляції у студентів з негативними психічними станами та її вплив на їх особистісний розвиток; визначити взаємозв'язки між домінуючими негативними психічними станами студентів та рівнем розвитку їх саморегуляції (опитувальник „Стильова саморегуляція поведінки особистості (ССП-98)” (авт. В. І. Моросанова) та методика „Дослідження самоствалення особистості” (авт. В. В. Столін, С. Р. Панталеєв)).

Емпіричне дослідження включало в себе три етапи. На першому етапі констатувального експерименту було здійснено дослідження з визначення у студентів негативних психічних станів, які домінують в їх поведінці. Нами було використано методику „Актуальний домінуючий психічний стан (АС)”. Це дозволило визначити профілі досліджуваних з негативними психічними станами тривоги, фрустрації, агресії. В ході якісної інтерпретації було виявлено профіль тривоги у 38,2% першокурсників, що пов'язаний зі скептично-критичним ставленням до ряду викладачів та режиму роботи ВНЗ; у 28,5% третьокурсників, яким властива підвищена тривожність, апатія, низький рівень самооцінки, емоційна невірноваженість та у 35,3% студентів п'ятого курсу, які проявляють почуття незадоволення результатами навчальної діяльності, невпевненість у власних можливостях та розчарування у майбутній професії тощо.

Профіль фрустрації характерний для 32,3% студентів першого курсу, які проявляють нерішучість, відчувають страх у невизначених ситуаціях, простежується низька мотивація досягнень, що зумовлює неуспішність у навчанні; 37,4% респондентів третього курсу, у яких виявляється низька соціалізація серед студентської спільноти та 33,2% осіб п'ятого курсу, які також не володіють

навичками оперативного реагування на складні життєві обставини. Відмітимо, що на третьому та п'ятому курсах такі показники прояву негативного психічного стану фрустрації обумовлені тим, що студенти цих курсів мають досвід з практики, де зустрічаються зі складними ситуаціями професійної взаємодії і не всі здатні до їх розв'язання.

У процесі дослідження профілю агресії його було виявлено у 17,3% респондентів першого курсу, які характеризуються імпульсивною поведінкою, афективними переживаннями гніву, не аналізують думки і позиції оточуючих; у 18,5% студентів третього курсу, в котрих констатовано переживання труднощів у стримуванні роздратованості та запальності. Окрім того вони обирають легкі за ступенем труднощів цілі. Проте на п'ятому курсі визначено, що 8,3% студентів не здатні контролювати свої емоційні та поведінкові прояви у конфліктних ситуаціях. Виникнення у них агресії призводить до змін поведінкових реакцій, інтелектуальних, фізіологічних процесів та спричинює певні афективні реакції. На підставі цього можна зробити висновок, що найбільша динаміка прояву таких негативних психічних станів як фрустрація та агресія спостерігається у більшості студентів третього курсу, що вказує на ускладненість їх адаптації як до навчально-професійної, так і міжособистісної взаємодії; водночас у них виявляється низька саморегуляція поведінки, закомплексованість, тоді як профіль тривоги зростає у студентів від першого до п'ятого курсів. Це явище, на нашу думку, є закономірним, оскільки адаптує студентів до професійного навчання, саморозвитку та самоствердження як майбутнього фахівця.

Другий етап констатувального експерименту передбачав більш ґрунтовне вивчення особливостей прояву домінуючих негативних психічних станів у студентів. Було виявлено, що з переходом на старші курси у студентів підвищується рівень тривожності (більше 40% респондентів за всіма курсами мають високий рівень). На третьому і п'ятому курсах, коли студенти більше починають замислюватись над майбутньою професійною діяльністю під час вивчення професійно-зорієнтованих дисциплін і проходження психолого-педагогічних та професійних практик, рівень тривоги починає зростати і максимально проявляється у студентів-випускників (54,2% опитаних). Отже, спостерігається підвищення показників тривожності протягом усіх років фахової підготовки студентів у ВНЗ. За результатами дослідження агресії констатовано, що у студентів першого курсу переважають прояви фізичної агресії (34,7%), а у студентів третіх та п'ятих курсів домінують показники вербальної агресії (73,3% та 74,1% відповідно). Це свідчить про те, що студенти не здатні до довільного самоконтролю поведінки, дій, емоцій, а також не спроможні толерантно будувати міжособистісні взаємодії. Дослідження фрустрації показало, що високий рівень цього психічного стану мають 15,5% респондентів першого, 23,2% - третього та 38,2% - п'ятого курсу. Це вказує, що значна кількість студентів часто перебуває у стані фрустрації, що супроводжується негативними переживаннями, які виникають у відповідь на перешкоди, бар'єри та високий рівень прояву інших негативних психічних станів. Все це заважає ефективному виконанню різних форм життєдіяльності й, передусім, навчально-професійної.

На третьому етапі за результатами якісного та кількісного аналізу було визначено рівні саморегуляції та виявлено критерії (згідно наукових положень

В. І. Моросанової) різних регулятивних процесів досліджуваних з проявом негативних психічних станів. Результати дослідження навчально-професійної діяльності показують, що критерій "Планування" у студентів характеризується середнім рівнем його розвитку, – цілі деколи змінюються та досягаються не завжди. Слабка сформованість процесів моделювання (критерій "Моделювання") простежується на першому курсі, а також їх середній рівень на третьому та п'ятому курсах, який призводить до неадекватної оцінки студентами значущих внутрішніх переживань і зовнішніх обставин їх виникнення. Це виявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами емоційного ставлення до розгортання певної професійної ситуації та наслідків власних дій. Також у респондентів першого та третього курсів виникають труднощі при визначенні програми дій (критерій "Програмування"). Вони не завжди помічають ускладнення проблемної ситуації, що також часто призводить до невдач та виникнення негативних психічних станів. Послідовність дій, самостійність та програмування власної діяльності у студентів з негативними психічними станами носять характер слабо продуманої соціальної та навчальної активності.

Водночас більшість респондентів перших, третіх та п'ятих курсів не помічають своїх помилок (критерій "Оцінка результатів"), вони некритичні до своїх навчальних дій. Загалом суб'єктивні критерії успішності учіння студентів з проявом негативних психічних станів недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів у навчально-професійній діяльності за умови збільшення обсягу начального навантаження та погіршення фізичного й психічного стану. Середній потенціал гнучкості (критерій "Гнучкість") виявлено у респондентів третього та п'ятого курсів. Першокурсники ж показали низький рівень гнучкості. Наявність у психологічних резервах студентів старших курсів гнучкого реагування свідчить про можливість ефективного застосування цього процесу студентами за умови свідомого їх залучення до діяльності. Середній рівень самостійності (критерій "Самостійність") досліджуваних третіх курсів свідчить про деяку автономність в організації їх активності та здатність почати самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати дії щодо досягнення мети, контролювати хід їх виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Отже, рівень загальної саморегуляції в повільному темпі підвищується з першого курсу до п'ятого. Це свідчить, що у студентів першого курсу самоконтроль, самодисципліна, відповідальність перебувають на низькому рівні, а у студентів третього і п'ятого курсів на середньому рівні. Варто підкреслити те, що старшокурсники більш самостійні, володіють довільною регуляцією поведінки у навчально-професійній діяльності; вони адекватно реагують на зміну умов життєдіяльності; постановка і спосіб досягнення мети у них значною мірою бувають більш усвідомленими, ніж у студентів молодших курсів. Більше того, останні при високій мотивації досягнень мають здатність до такого стилю саморегуляції, який дозволяє зменшити прояв негативних психічних станів, що перешкоджають досягненню мети.

Завершальним етапом констатувального експерименту було виявлення зв'язку між проявом негативних психічних станів та функціонуванням процесів саморегуляції від першого до п'ятого курсів. На підставі узагальнених показників

було встановлено, що регуляторні процеси планування, моделювання, програмування, оцінки результатів та самостійність мають зворотну кореляцію (за статистичним критерієм Спірмена) із такими негативними психічними станами як тривога, фрустрація та агресія. Зокрема, високий рівень негативних психічних станів студентів погіршує процеси їх моделювання ($r = -0,20$ при $p \leq 0,05$), що призводить до неадекватної самооцінки. Зазначимо також, що у студентському віці виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, оскільки вони не завжди сліdkують за своєю поведінкою, не звертають уваги на оточуючих, схильні до конфліктної поведінки. Високий рівень негативних психічних станів призводить до погіршення самоконтролю працездатності ($r = -0,49$ при $p \leq 0,01$), процесів планування ($r = -0,23$ при $p \leq 0,05$), оцінки результатів діяльності ($r = -0,27$ при $p \leq 0,05$), а збільшення психічних станів тривоги, фрустрації та агресії негативно відображається ще й на процесі програмування ($r = -0,23$ при $p \leq 0,05$). Загалом, спостерігається тенденція до зниження рівня загальної саморегуляції із підвищенням прояву в студентів таких негативних психічних станів як тривога ($r = -0,42$ при $p \leq 0,01$), фрустрація ($r = -0,39$ при $p \leq 0,05$), агресія ($r = -0,41$ при $p \leq 0,01$).

Аналіз та врахування виявлених особливостей взаємозв'язку саморегуляції та прояву негативних психічних станів у студентів дозволили вибудувати стратегію формувального експерименту щодо розробки та впровадження програми розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці.

У третьому розділі – *“Розвиток саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці”* – обґрунтовано та презентовано теоретичні засади побудови формувального експерименту; запропоновано психологічну модель розвитку саморегуляції у студентському віці; розроблено й апробовано психологічну програму з розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці; проаналізовано результати впливу якісних показників процесу саморегуляції на зниження прояву негативних психічних станів експериментальної та контрольної груп; розроблено методичні рекомендації для студентів, викладачів, кураторів студентських груп для подолання негативних психічних станів у студентів шляхом розвитку їх здатності до саморегуляції.

Методологічною основою формувального експерименту стали положення суб'єктно-діяльнісного підходу (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, А. В. Брушлинський, К. В. Карпинський, С. Д. Максименко, В. О. Татенко, С. Л. Рубінштейн та ін.) щодо здатності особистості студента бути суб'єктом життя, проявляти довільну, соціальну активність, реалізовувати здатність до саморозвитку, професійного самовизначення, самоорганізації навчання та саморегуляції поведінки. Розвиток саморегуляції студентів є невід'ємною складовою їх особистісного становлення, який детермінує здатність особистості перетворювати власну життєдіяльність, використовуючи творчу самореалізацію, що поступово нівелює прояви негативних психічних станів молоді. При цьому, психопрофілактика негативних психічних станів особистості студентів передбачає активізацію їх творчого потенціалу саме у контексті формування та розвитку в них саморегуляції. Вище зазначені засоби становлення

особистості студента як суб'єкта навчально-професійної життєдіяльності узгоджуються з основними положеннями суб'єктно-діяльнісного підходу. В основу побудови психологічної програми з розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів було покладено положення про те, що здатність особистості до саморегуляції дій трансформує негативні прояви в поведінці, реконструюючи, при цьому, негативні психічні стани та збалансовує поведінкові реакції людини загалом (М. Й. Боришевський, Л. В. Долинська, С. П. Тетерук та ін.). (Див. Рис. 1).

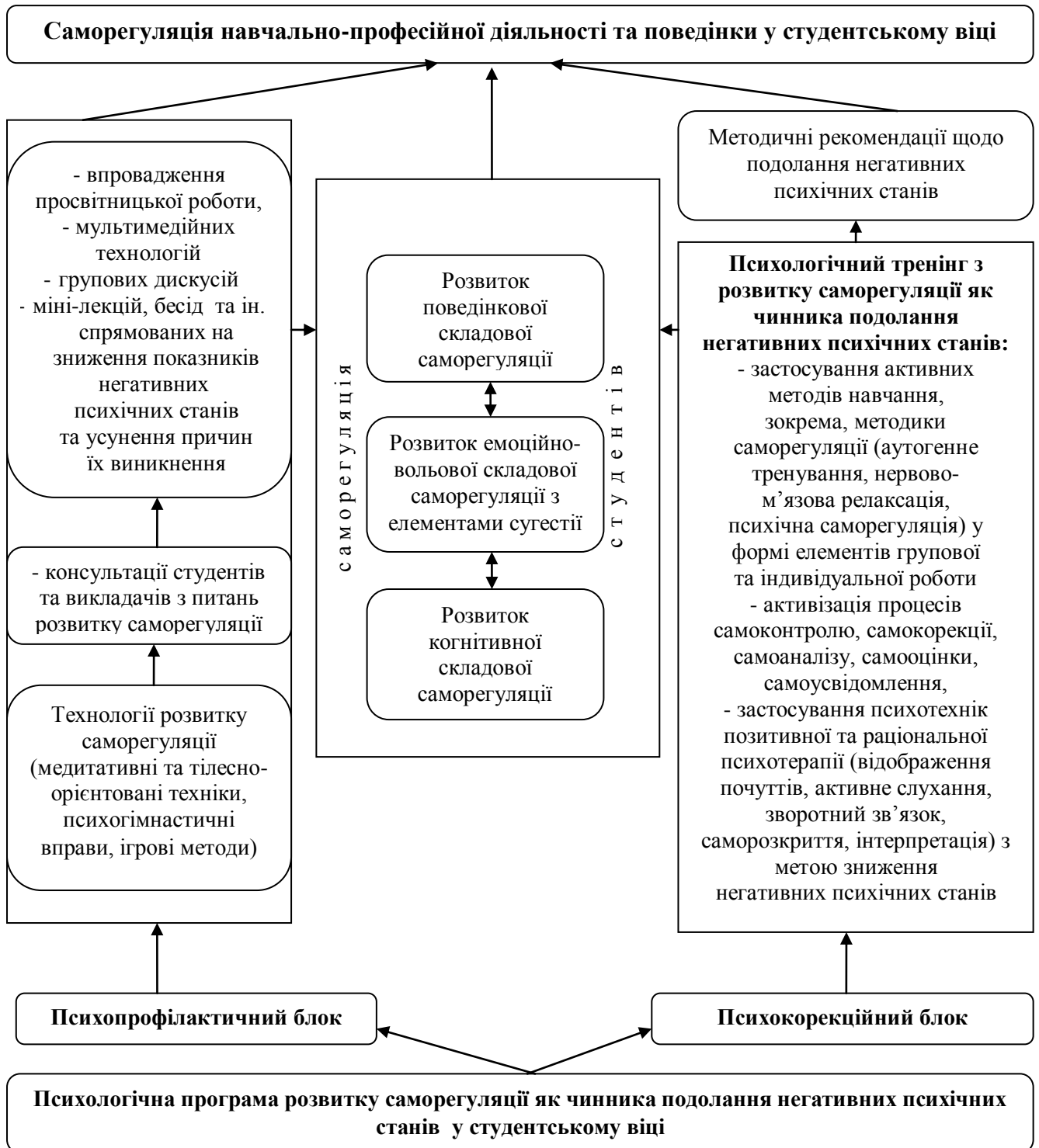


Рис. 1 Психологічна модель розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентів

Створена нами психологічна модель базується на основних принципах проектування психологічних програм (єдності діагностики, профілактики і корекції, пріоритетності активізації творчих ресурсів, послідовності зняття негативних психічних станів, активізації потенціалів самоконтролю, самодисципліни, саморегуляції; довільності нормативної поведінки; узгодженості психотехнологій впливу) та включає в себе два блоки. Перший блок (психопрофілактичний) – був спрямований на більш повне розуміння студентами причин виникнення негативних психічних станів та особливостей розвитку їх саморегуляції, що змінювалася за допомогою технологій розвитку саморегуляції, консультацій для студентів і викладачів, просвітницької роботи зі студентською молоддю. Другий блок (психокорекційний) – включав індивідуальні та групові форми роботи; використовувались психотехніки позитивної та раціональної психотерапії щодо подолання негативних психічних станів шляхом розвитку саморегуляції у студентському віці засобами психологічного тренінгу (рис. 1).

Формувальний експеримент проводився на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Для порівняльного аналізу було створено експериментальну групу (ЕГ) 35 студентів та контрольну групу (КГ) 35 студентів третього курсу Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій, Інституту економіки та управління освіти. Вибір саме студентів третього курсу зумовлений тим, що вони вже вивчили основні базові психологічні курси, що полегшує оперування психологічною термінологією, зумовлює більш свідоме ставлення до пропонованих форм роботи, підвищує самоусвідомлення та мотивацію формування саморегулятивних процесів.

Психологічна програма «Розвиток саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці» проводилась зі студентами експериментальної групи та включала тренінг (14 тренінгових занять тривалістю 2 години кожне, 1 раз на тиждень) та індивідуальну-групову роботу зі студентами – бесіди, консультації, дискусії, творчі завдання. Заняття зі студентами експериментальної групи проводилися у формі роботи психологічного гуртка.

Мета програми психологічного тренінгу полягала у впровадженні методичних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентів шляхом розвитку їх творчих можливостей, а також рефлексивних, вербальних і прогностичних здібностей; формуванні установок на подолання особистісних комплексів (практична вправа «Казка про агресію» тощо), відпрацюванні навичок когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової складової саморегуляції (вправи на самоконтроль «Настрій», «Дерево», «Відкрита книга» та ін.); навчанні способам конструктивної поведінки (вправа «Характер»); розвитку самосвідомості (формування адекватної самооцінки та рівня домагань (сюжетна та рольова ігри «Три відповіді», «Внутрішній промінь», «Почуття самовпевненості» та ін.), засвоєнні власних особистісних якостей, бажань, прагнень, ресурсів та досягнень (вправа «Я-емоція», «Повір у себе»); стимулюванні до саморозвитку прогностичних умінь, розширення уявлень про себе (групові обговорення на теми «Мій шлях до успіху», «Пізнаю самого себе» тощо).

Загалом після апробації психологічної програми «Розвиток саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці» у досліджуваних експериментальної групи виявлені позитивні зміни (якісні та кількісні) щодо підвищення рівня розвитку саморегуляції, які презентовано у табл.1.

Таблиця 1

Динаміка узагальнених показників саморегуляції експериментальної та контрольної груп з негативними психічними станами до та після проведення формувального експерименту

| Показники (критерії) саморегуляції | Експериментальна група | | | Контрольна група | | |
|------------------------------------|------------------------|--------------------|---------|------------------|--------------------|---------|
| | до експерименту | після експерименту | t-крит. | до експерименту | після експерименту | t-крит. |
| Планування | 4,3 | 4,9 | 2,48* | 4,2 | 4,2 | 0,374 |
| Моделювання | 4,3 | 4,8 | 2,42* | 4,3 | 4,4 | 0,815 |
| Програмування | 5,1 | 5,5 | 2,53* | 5,1 | 5,1 | 0,337 |
| Оцінка результатів | 4 | 4,2 | 1,64 | 3,9 | 3,9 | 0,293 |
| Гнучкість | 6,1 | 6,3 | 1,67 | 6,1 | 6,1 | 0,382 |
| Самостійність | 7,1 | 7,3 | 1,785 | 7,1 | 7,1 | 0,242 |
| Загальний рівень саморегуляції | 30,9 | 33 | 4,912** | 30,7 | 30,8 | 0,817 |

Умовні позначення: *- рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$

Отримані результати дозволили зафіксувати динаміку зміни саморегуляції у показниках досліджуваних експериментальної групи. Як видно з табл. 1, відмінності помітні у показниках (критеріях) „Планування” ($t= 2,48$; $p \leq 0,05$), „Моделювання” ($t= 2,42$; $p \leq 0,05$), „Програмування” ($t= 2,53$; $p \leq 0,05$). Під час проведення тренінгової роботи нами було відзначено, що студенти, які брали у ній участь, стали більш комунікабельними, вони активно включалися у всі дискусії, впевненіше і спокійніше вели себе у проблемних ситуаціях, уміли знаходити компромісні рішення. Досліджувані зазначеної групи почали усвідомлено ставитися до планування своєї навчальної діяльності, яка стала більш цілеспрямованою, виваженою. Студенти досить осмислено підходили до планування свого майбутнього, навчилися контролювати власні емоції та почуття, у них підвищився самоконтроль у спілкуванні. У моделюванні своїх планів досліджувані спиралися на власні реальні можливості настільки, наскільки їм дозволяли їх знання і вміння, отримані під час навчання. Окрім того, вони почали значно реалістичніше оцінювати власні досягнення у навчально-професійній діяльності. Зокрема, стали виважено проектувати цілі, як навчальні, так і

особистісні та почали виявляти уміння програмувати свої реальні кроки при досягненні поставленої мети. Проте у міжособистісних взаємодіях досліджуваних було констатовано незначні зміни у показниках (критеріях) „Оцінка результатів” ($t= 1,64$; $p\leq 0,05$), „Гнучкість” ($t= 1,67$; $p\leq 0,05$) та „Самостійність” ($t= 1,785$; $p\leq 0,05$). Як виявилось, у взаємодіях студентів простежується самовпевненість, спрямованість на реалізацію власних потреб, невміння розраховувати деякі свої можливості. В цілому психологічна програма сприяла значущому збільшенню показника „Загальної саморегуляції” ($t= 4,53$; $p\leq 0,01$) у студентів експериментальної групи. Ці студенти стали більш усвідомлено та гнучко реагувати на окремі життєві та навчальні ситуації.

Показники зниження прояву негативних психічних станів відображено у табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка показників (у%) домінуючих негативних психічних станів експериментальної та контрольної груп до та після проведення формувального експерименту

| Психологічні профілі досліджуваних з негативними психічними станами | Експериментальна група | | Контрольна група | |
|---|------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| | до експерименту | після експерименту | до експерименту | після експерименту |
| Тривога «СП-АС» | 48,57 | 34,29 | 45,71 | 48,57 |
| Агресія «ЗБ» | 45,71 | 20,24 | 42,86 | 41,57 |
| Фрустрація «АК-АС» | 40,66 | 34,29 | 42,86 | 40,66 |

За результатами методики прояву домінуючих негативних психічних станів у експериментальній групі зменшилася кількість студентів, у яких проявлялися негативні стани, а знижені показники агресивності мають статистично значущу відмінність – (від 45,71% до 20,24%). Як виявилось, більша кількість студентів третього курсу стали контролювати своє збудження і спрямовували свою активність на конструктивну активність та взаємодію. Так, у проявах негативних психічних станів відмічено такі незначні зміни: у показниках тривоги (від 48,47% до 34,29%) та фрустрації (від 40,66% до 34,29%). Респонденти експериментальної групи після формувального експерименту стали більш впевненими, готовими долати труднощі, прагнули реалістично оцінювати власні можливості, проявляли самоконтроль відносно прояву негативних емоцій та почуттів. Значущої різниці в кількісних та якісних показниках респондентів контрольної групи не було виявлено.

Враховавши результати формувального експерименту, ми обґрунтували й запропонували методичні рекомендації щодо подолання негативних психічних станів у студентському віці. Основні завдання цих рекомендацій наступні: навчити студентів аналізувати причини виникнення негативних психічних станів та сприяти їх уникненню; формувати навички самопізнання, самоаналізу,

самоусвідомлення; навчати засобам і технікам саморегуляції у міжособистісній взаємодії з оточуючими та навчально-професійній діяльності; надавати викладачам, кураторам груп психологічну підтримку з питань адаптації до навчання студентів перших, третіх та п'ятих курсів протягом фахової підготовки у ВНЗ.

Узагальнення результатів дисертаційного дослідження дало можливість сформулювати наступні висновки.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне вивчення особливостей саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці; обґрунтовано структурні складові, рівні прояву саморегуляції особистості; визначенні профілі негативних психічних станів студентів; розроблено психологічну модель з розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці; здійснено експериментальне впровадження розвивально-корекційної програми в ході формувального експерименту.

1. Психічний стан – це складний психофізіологічний комплекс реакцій, що зумовлює, у першу чергу, настрій – відносно стійкий емоційний стан помірної або слабкої інтенсивності, який надає на деякий період певного емоційного забарвлення психічному життю людини. Значний вплив на настрій має задоволеність чи незадоволеність життям, стосунками з друзями чи рідними, стан здоров'я. Негативні психічні стани – це такі стани, які призводять до дисгармоній в особистісному розвитку, помітних негативних зрушень у поведінці, діяльності, міжособистісних стосунках. Процес саморегуляції найбільш домінуючих негативних психічних станів таких як фрустрація, агресія, тривога у студентському віці актуалізований соціальним оточенням студента, що особливо виявляється в процесі навчально-професійної підготовки у ВНЗ.

Саморегуляцію особистості студентського віку розуміють як впорядковування нею своїх психічних властивостей, психічних станів та приведення їх у відповідність з вимогами (внутрішніми та зовнішніми). В цілому саморегуляція у цьому віці виступає вищим рівнем прояву самосвідомості та являє собою цілеспрямовані зміни індивідом різноманітних психофізіологічних функцій, які забезпечуються сформованістю в особистості особливих засобів контролю за діяльністю, і є чинником подолання негативних психічних станів.

2. Особливості прояву актуальних психічних станів студентів протягом навчання у ВНЗ полягають у тому, що тривога та фрустрація підвищуються протягом усього періоду навчання. Це означає, що значна кількість студентів часто перебувають у стані фрустрації, що супроводжується негативними переживаннями, які виникають у відповідь на перешкоди, бар'єри під час навчально-професійної підготовки. Тривожність є найбільш вираженим негативним психічним станом у студентів усіх курсів. Водночас агресивність серед студентів протягом навчання у вузі знижується. При цьому у студентів першого курсу переважає прояв фізичної агресії, а у студентів третіх та п'ятих курсів – вербальна агресія. Визначено, що найбільш виражена динаміка перебігу негативних психічних станів спостерігається в переважній більшості студентів третього курсу, що вказує на ускладненість їх адаптації до навчання, низький комунікативний контроль в процесі спілкування, невпевненість у власних можливостях, емоційну нестабільність. Все це

може заважати ефективному виконанню різних форм життєдіяльності й, передусім, навчально-професійної.

3. Дослідження особливостей та рівнів розвитку саморегуляції особистості в студентському віці дозволило нам визначити індивідуальні показники різних регулятивних процесів і рівня розвиненості загальної саморегуляції. Слабка сформованість показників моделювання призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що виявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами емоційного ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У студентів часто виникають труднощі при визначенні програми дій, - вони не завжди помічають зміну ситуації, що, у свою чергу, призводить до невдач та виникнення негативних психічних станів. Послідовність дій, самостійність та програмування власної діяльності у студентів з негативними психічними станами носять характер слабо продуманої активності. Вони не помічають своїх помилок, не критичні до своїх дій бо суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого зниження якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні фізичного стану або виникненні негативних психічних станів. Середній потенціал гнучкого реагування на життєві обставини свідчить про можливість застосування цього показника студентами за умови свідомого їх залучення до діяльності. Рівень самостійності особистості студентського віку свідчить про деяку автономність в організації її активності та часткову здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Визначення загального рівня розвитку саморегуляції як інтегрального показника регулювання психофізичної активності в студента засвідчив, що вона є низькою і без психологічної підтримки інтенсивно не підвищується з першого курсу до п'ятого.

Негативні психічні стани особистості у студентському віці призводять до погіршення функціонування процесів саморегуляції як чинника їх подолання, а збій у регуляторних процесах, у свою чергу, призводить до виникнення негативних психічних станів. Таким чином, уміння регулювати власну поведінкову, психологічну активність та прояви негативних психічних станів тісно пов'язані між собою.

Розвитку саморегуляції особистості студентського віку сприяє адекватне сприйняття нею себе і власних соціальних зв'язків, усвідомлення та адекватна оцінка своїх потреб, усвідомлення мотивів впливу негативних психічних станів на власну життєдіяльність, ефективність роботи адаптивних механізмів, висока адекватна самооцінка, дотримання суспільних норм і правил.

4. Ефективною щодо подолання негативних психічних станів є психологічна модель розвитку саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці, на засадах якої розроблена та впроваджена корекційно-розвивальна програма, спрямована на розвиток творчих можливостей, а також рефлексивних, вербальних і прогностичних здібностей, формування установок на подолання особистісних комплексів, відпрацювання навичок когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової складової саморегуляції, усвідомлення особистісних якостей, розвиток прогностичних умінь, розширення уявлень про себе, що так необхідно у навчально-професійній діяльності особистості студента.

Розроблено методичні рекомендації щодо подолання негативних психічних станів у студентському віці, які базувались на тому, що професіоналізм фахівця знаходиться в прямій залежності від індивідуально-психологічних властивостей особистості майбутнього спеціаліста. Позитивних результатів у різних формах діяльності, зокрема, професійній можна досягнути лише за умови ефективної саморегуляції, котра є інтегрованим механізмом взаємодій студентів та регулює прояви їх негативних психічних станів.

Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективним, на нашу думку, є дослідження специфіки саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентів різних спеціальностей та молодих фахівців.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

Статті у вітчизняних фахових виданнях:

1. Гула Н. В. Психологічні особливості саморегуляції особистості та її роль у подоланні негативних психічних станів/ Н. В. Гула // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія № 12, 2014. - №43 (67). – 421 с. - С. 201-207.

2. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у студентів. / Н. В. Гула // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, Серія № 12, 2012. - №37 (61). – С. 185-189.

3. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці/ Н.В. Гула // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, ІСПУ, Випуск 5, 2011. – С. 81- 90.

4. Гула Н. В. Психологічні особливості подолання негативних психічних станів у студентському віці. / Н. В. Гула // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д.Максименка, Н. О.Євдокимової. – Т.2.-Вип. 5. - Миколаїв: МДУ імені В.О.Сухомлинського, 2010. – (Серія “Психологічні науки”). – С. 75-80.

5. Гула Н. В. Психологічна культура саморегуляції негативних психічних станів у студентському віці/ Н. В. Гула // Збірник наукових праць Інституту (психології) імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XII, част. 5. К.: 2010. – С. 111- 116.

6. Гула Н. В. Сутнісні характеристики та роль особистісної саморегуляції у студентському віці та професійному становленні майбутнього фахівця/ Н. В. Гула // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, Серія № 12, 2009. - №26 (50). – Част. II. - С. 13- 19.

Стаття у зарубіжному виданні:

7. Гулая Н. В. Психологические особенности развития саморегуляции у студентов с негативными психическими состояниями / Н. В. Гулая // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. № 11(58) ноябрь 2013. Часть II. М.: 2013. – С. 257-263.

Матеріали конференцій:

8. Гула Н.В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики / Гула Н.В. // Психологічні проблем сучасності: Тези VII науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. – Львів, 2010. – С. 9–10.

9. Гула Н.В. Саморегуляція у студентському віці як психологічний феномен / Н.В. Гула // Педагогіка та психологія: теорія та практика: наук.-практ. конф., 23-24 березня 2012 р.: тези доповіді. – Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2012. – С. 82-83.

10. Хоменко Н.В. Особливості прояву негативних психічних станів у студентському віці/ Н.В. Хоменко// Психологія переживання кризових подій: міжнародної наук.-практ. конф., 20 лист. 2014р.: тези доповіді. – Ніжин, 2014. <http://www.ndu.edu.ua/>.

Колективна монографія:

11. Гула Н. В. Вольова саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці // Практична психологія в системі вищої освіти: монографія / За ред. Н.І. Пов'якель – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 376 с. – С.226 - 232.

АНОТАЦІЇ

Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2014.

У дисертації здійснено теоретико-експериментальне вивчення саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці. Проведено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення зазначеної проблеми в зарубіжній та вітчизняній психології, визначено поняття та зміст негативних психічних станів та їх взаємозв'язок із саморегуляцією у студентському віці.

Експериментально досліджено динаміку психологічних проявів негативних психічних станів та рівнів саморегуляції у студентів під час навчання у ВНЗ. Експериментально досліджено і встановлено взаємозв'язки між рівнем і показниками саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність) та досліджуваними негативними психічними станами (тривожність, фрустрація, агресивність) у студентів.

Обґрунтовано, розроблено та експериментально апробовано комплексну програму “Розвиток саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів у студентському віці”, доведено доцільність та дієвість її впровадження щодо відпрацювання навичок когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової складових саморегуляції; усвідомлення особистісних якостей, розвитку прогностичних умінь, розширення уявлень про себе. Розроблено методичні рекомендації викладачам ВНЗ щодо подолання негативних психічних станів у студентському віці.

Ключові слова: студенти, навчання, адаптація, агресія, тривога, фрустрація, негативні психічні стани, саморегуляція.

Гула Н. В. Саморегуляция как фактор преодоления негативных психических состояний в студенческом возрасте. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2014.

Диссертация посвящена теоретико-экспериментальному исследованию саморегуляции как фактора преодоления негативных психических состояний в студенческом возрасте. Саморегуляция рассматривается как системно организованный процесс внутренней психической деятельности человека по инициированию, построению и управлению различными видами и формами деятельности, что непосредственно реализуется достижением принятых человеком целей. С помощью теоретико-методологического анализа научных подходов в зарубежной и отечественной психологии определено понятие и содержание негативных психических состояний. Последние понимаются как состояния, которые приводят к дисгармониям в личностном развитии, к заметным негативным сдвигам в поведении, в деятельности, в межличностных отношениях. Теоретически обосновано утверждение, что саморегуляция выступает основным фактором преодоления негативных психических состояний в студенческом возрасте.

С помощью констатирующего эксперимента эмпирически исследована динамика психологических проявлений негативных психических (тревожность, фрустрация, агрессивность) состояний среди студенческой молодежи. Также определены уровни развития общей саморегуляции личности в студенческом возрасте, что позволило определить индивидуальные профили регулятивных процессов и уровни развитости общей саморегуляции у студентов с негативными психическими состояниями. Экспериментально исследованы и установлены взаимосвязи между уровнем и показателями саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность) и исследуемыми негативными психическими состояниями (тревожность, фрустрация, агрессивность) у студентов разных курсов.

Доказана эффективность разработанной и внедренной автором комплексной программы "Развитие саморегуляции как фактора преодоления негативных психических состояний в студенческом возрасте", которая базируется на управлении собственными негативными психическими состояниями. Эта программа представляет собой комплекс систематизированных психологических и психофизиологических приемов, которые позволяют личности снять чрезмерное психическое напряжение и обеспечить проявление эмоционально-волевой устойчивости, стимулировать внутреннюю и внешнюю активность, максимально мобилизовать моральные и физические силы, что так необходимо в учебно-профессиональной деятельности личности в студенческом возрасте. Презентованы методические рекомендации преподавателям ВУЗ относительно преодоления негативных психических состояний в студенческом возрасте.

Ключевые слова: студенты, обучение, адаптация, агрессия, тревожность, фрустрация, негативные психические состояния, саморегуляция.

Gula N.V. Self-regulation as factor of overcoming of negative mental conditions is in student age.

The thesis for the degree of candidate of psychological sciences, specialty 19.00.07 - pedagogical and developmental psychology. - National Pedagogical University named N.P. Drahomanov, Kiev, 2014.

In dissertation it is carried out teoretiko-experimental study of self-regulation as factor of overcoming of negative mental conditions in student age. The theoretical analysis of the scientific going is conducted near the study of the noted problem in foreign and domestic psychology, certainly concept and maintenance of negative mental conditions and their intercommunication with self-regulation in student age.

Experimentally investigational dynamics of psychological displays of negative mental conditions and levels of self-regulation for students during studies in the INSTITUTE of higher. Experimentally investigational and intercommunications are set between a level and indexes of self-regulation (planning, design, programming, estimation of results, flexibility, independence) and probed negative mental conditions (anxiety, frustraciya, aggressiveness) for students.

Grounded, it is developed and experimentally approved complex program “Development of self-regulation as factor of overcoming of negative mental conditions in student age”, expedience and effectiveness of its introduction is well-proven in relation to working off skills of kognitivnoy, emotionally volitional, povedinkovoy component self-regulation; awareness of personality qualities, development of prognostichnikh abilities, expansion of presentations. Methodical recommendations the teachers of INSTITUTE of higher are developed in relation to overcoming of negative mental conditions in student age.

Key words: students, studies, adaptation, aggression, alarm, frustraciya, negative mental conditions, self-regulation.