

УДК 159.9:378.048.4(043.3/.5)

Г 85

*Мар'яна ГРИНЦІВ*

## **ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК УМОВА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ**

*У статті обґрунтовано особливості психічної саморегуляції студентів як умови їх особистісного зростання у процесі реалізації навчально-професійних завдань і повсякденному житті. Окреслено основні механізми і мотиваційні фактори психічної саморегуляції та здатність студентів ефективно втілити їх у зміст власного життя. Представлено результати емпіричного дослідження самооцінки психічних станів студентами-психологами як складової їх саморегулятивного процесу.*

**Ключові слова:** *психічна саморегуляція, форми психічної саморегуляції, механізми психічної саморегуляції, основні мотиваційні фактори психічної саморегуляції, психічні стани.*

**Постановка проблеми.** Важливою складовою повсякденного життя сучасної молоді, зокрема і студентства, є психічна саморегуляція. Її роль досить очевидна за умови прийняття до уваги того факту, що практично усе наше життя складається з множини форм і видів діяльності, в яких представлена можливість виявити свої здібності, схильності, реалізувати власні потреби і мотиви тощо. Пошук себе у системі взаємодій з предметним світом і навколишніми неодмінно пов'язаний з оцінкою власних психічних особливостей та процесами соціалізації-індивідуалізації, в яких виявляється здатність керувати психічними проявами, адаптовуватися у змінюваному світі, активно впливати на нього. У цьому контексті від здатності до

саморегуляції залежить успішність особистості у різних сферах життєздійснення.

Особливої актуальності питання саморегуляції набувають у студентському віці, коли зміна соціальної ситуації розвитку, потреба адаптації до нового соціального, освітнього середовища ставить першочергове завдання – адекватно відповідати на виклики буття. Здатність регулювати емоційно-поведінкові прояви, обирати конструктивні форми взаємодії з навколишніми, орієнтуватися на пріоритетні потреби, спонукати себе до реалізації задуманого визначає рівень психічної саморегуляції студентів. При цьому важливо враховувати наявні у них способи і прийоми регулювання власних психічних станів. Спираючись на наявний досвід саморегуляції, під час навчання у ВНЗ необхідно забезпечити у системі психологічного супроводу студентів набуття ними навичок конструктивної оцінки власних проявів та оптимізувати здатність керувати психічними станами як у процесі реалізації професійних завдань, так і у повсякденному житті. Отже, виявлення особливостей і можливостей студентів здійснювати процес саморегуляції є важливим теоретико-прикладним напрямом сучасних досліджень.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Сучасна наука розглядає організм людини як складну саморегулюючу та самовідновлювальну біосистему, а психіку – як результат прояву матерії, енергії та інформації (В. Казначєєв [3], К. Прібрам [9], С. Ситько [7] та ін.). Йдеться про розкриття важливого аспекту життєдіяльності людини – здатності до самоздійснення через різні системи управління організмом, індивідним та особистісним. Однак в історії розвитку ідей про саморегуляцію можна спостерігати поступове накопичення досвіду та підходів до аналізу цього феномену буття людини.

У Європі перші ідеї про психічну саморегуляцію зародилися в Німеччині. Наприкінці ХІХ століття німецькі лікарі почали розробляти ідею, яку вони назвали «аутогенним тренуванням». А книга «Аутогенне тренування» психіатра і психотерапевта Й. Шульца [8], набула поширення та розглядається в якості «передісторії» психічної саморегуляції. Її публікація та перевидання вказують на важливість

розробки питань, пов'язаних з розкриттям можливостей людини керувати власною активністю, станами, проявами.

Термін «психічна саморегуляція» належить О.С. Ромену [5]. Однак його зміст у процесі розгортання наукових досліджень набував системного характеру. Так, Л.М. Аболін стверджував, що психічна саморегуляція є найбільш розвиненою формою саморегуляції стану особистості, коли вона використовує різноманітні засоби дії і оволодіває системою різних способів довільної саморегуляції стану [1]. К.О. Абульханова-Славська підкреслювала багаторівневий характер регуляції та виокремила рівні психічної та особистісної регуляції. На її думку, рівень психічної регуляції, пов'язаний із підтриманням, мобілізацією психічної активності, яка є суб'єктивною умовою досягнення особистістю реальної діяльності. Особистісна регуляція психічних станів здійснюється в різних планах. Властивості особистості, ціннісні орієнтації, самооцінка, домінуючі потреби і мотиви, настанови, наміри – кожен із них впливає на виникнення та динаміку стану. Взаємозв'язки між особистістю та психічними станами мають характер взаємовпливу – стани здійснюють зворотний вплив на особистість, її розвиток, закріплюючи одні якості, послаблюючи інші, на виникнення та переструктурування мотивів і цілей [2].

У класичній психофізіології під психічною саморегуляцією розуміють систему складного реагування мозку та нервової системи людини на зовнішні та внутрішні подразники, що спрямоване на підтримку балансу між психофізіологічним й енергетичним станом людини та умовами навколишнього простору [4].

Отже, психічна саморегуляція розглядається у різних наукових галузях людинознавства та відображає підходи до розуміння можливостей людини регулювати власні стани, поведінкові прояви, діяльність тощо. Це вказує на багаторівневність регулятивних характеристик людини та визначає потребу ретельного вивчення особливостей їх впливу на різні сфери життєбудови людини. Наш інтерес до психічної саморегуляції студентства (зокрема, майбутніх психологів) пов'язаний з необхідністю подальшого розвитку уявлень про взаємовплив навичок набутої саморегуляції у повсякденному житті та у процесі спеціально

організованого навчання. Цей аспект, на наш погляд, недостатньо досліджений.

*Метою статті* є висвітлення результатів теоретичного аналізу особливостей психічної саморегуляції, яка має особливу специфіку у повсякденному житті студента, та емпіричного дослідження самооцінки психічних станів студентів-психологів як невід'ємної складової їх саморегулятивного процесу.

Складність дослідження питань психічної саморегуляції визначається її зв'язком з формуванням ставлення людини до життя, усвідомлення його змісту і мети. Відповідно ефективність саморегуляції залежить від основних мотиваційних факторів психічної індивідуальності і світосприймання людини. Йдеться про уміння відрізнити головне від другорядного; спроможність зберегти врівноваженість і нервову стриманість в екстремальних ситуаціях; уміння активно впливати на прояви і перебіг подій навколишнього життя; уміння оцінити явища або події з різних позицій і точок зору; фізична і психічна готовність до неочікуваного, зокрема, екстремального перебігу подій; реальне й адекватне сприйняття дійсності; прагнення шукати найоптимальніші форми і методи життєдіяльності організму; уміння оцінити розвиток явищ і подій у їх перспективі; уміння виявляти стриманість і поблажливість у сприйнятті чужих думок, міркувань і емоцій; уміння критично аналізувати події і відзначати їх результативність [4].

Важливість для студентства опанування навичками регулювання визначає необхідність введення в систему їх психологічного супроводу психотехнік, які забезпечують поряд з повсякденним досвідом засвоєння прогресивних прийомів саморегуляції. Психологічна служба ВНЗ у цьому контексті повинна спрямувати свої зусилля на розв'язання таких завдань:

- знайомство студентів з новою науковою інформацією щодо закономірностей та механізмів функціонування їх психіки;
- розуміння ними сутності психічних проявів, їх індивідуальної специфіки;

- усвідомлення необхідності психофізіологічної корекції, оптимізації свого особистого психічного стану, нейтралізації стресових станів;
- формування умінь психічного самовпливу, оволодіння методами та прийомами психокорекції, формування навичок особистої психогігієни.

Розуміння цих завдань дає змогу студентам визначити реальні й ефективні шляхи свідомого та цілеспрямованого використання можливостей своєї психіки. Студенту слід розуміти, що механізм свідомої психічної саморегуляції базується на формуванні конкретних психологічних настановлень щодо свідомого утворення системи образів уяви. Ця система образів уяви дає змогу моделювати ідеальну мету процесу свідомої саморегуляції. У процесі психічної саморегуляції здійснюється формування стійких і різноманітних комбінацій умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують досягнення мети психічного самопливу. Це стає можливим за рахунок виникнення взаємозв'язків між різними структурами кори головного мозку, які забезпечують формування настановлень на тлі виключення дестабілізуючих факторів, що супроводжують людину в активному повсякденному житті.

Отже, однією із найважливіших форм активного впливу на людську психіку вважається метод психічної саморегуляції, завдяки чому людина може цілеспрямовано координувати і спрямовувати свої психічні реакції. Водночас психічна саморегуляція – цілеспрямована духовна діяльність людини за власним свідомим імпульсом, спрямована на досягнення оптимального стану духовного і фізичного здоров'я особистості. Так, за допомогою методів психічної саморегуляції кожен студент може поступово оволодіти прийомами регулювання своєї психічної активності й за рахунок цього підвищувати рівень особистої працездатності, позитивно впливати на емоційно-вольову сферу, корегувати прояви професійної деформації, значно розширювати можливості своєї психіки, навчитись користуватись особистими потенційними резервами у своїй професійній діяльності. А знайомство з основними методами психічного самовпливу розкри-

ває можливості використання їх згідно з характером своїх особистих потреб й особливостями власної індивідуальності.

Психічна саморегуляція – метод самокодування власної психіки. Часто психічну саморегуляцію ототожнюють з аутотренінгом (хоча це лише один із методів психічної саморегуляції). У перекладі слово аутотренінг означає «самонароджений». Це досить точно підкреслює значущість людини самої для себе на шляху самовдосконалення. Відтак, сутність значення методу аутотренінгу полягає у реалізації психічного самовпливу шляхом систематичного тренування.

Аутотренінг застосовується з метою зміни психічної активності, корегування емоційно-вольових проявів, підвищення загальної працездатності, подолання окремих захворювань (психосоматичних), тобто вирішення багатьох проблем психічного та соматичного характеру. Ефективність методу аутотренінгу з 30-х рр. минулого століття сприяла дуже швидкому й значному його розповсюдженню [8]. Спочатку ним користувались як лікувальним методом та методом попередження різних захворювань неврогенного характеру. Але подальша практика довела доцільність його використання як ефективного засобу попередження захворювань, як засобу психогігієни та керування психічним станом фахівця в ситуаціях психогенного характеру – боротьби зі стресами, психічним перевантаженням, психічною перенапругою. Аутотренінг є найбільш ефективною психотерапевтичною методикою, тому що крім іншого дає можливість ефективно позбутися страху, сумнівів, невпевненості тощо.

Відзначаючи ефективність психічної саморегуляції, необхідно звернути увагу на той факт, що використання методу аутотренінгу сприяє усвідомленню особистістю своєї здатності впливати на власні фізіологічні та психічні прояви, тобто самостійно реалізовувати певну стратегію та регулювати реакції. Крім того, ще однією особливістю ефективності аутотренінгу є його доступність для оволодіння [8]. Однак здатність до аутовпливу тісно пов'язана з аутосугестією. У зв'язку з цим активно досліджують можливості прийняття тих чи інших формул для саморегуляції на основі суб'єктивного настановлення на певну дію. Шляхом самонавіювання, медитації людина здатна значно

змінити свій психічний і фізіологічний стан. Психічні образи, довільно актуалізуються людиною, можуть так само впливати, як і реальні об'єкти [6].

Аналіз пропонованих методів, способів і форм психічної саморегуляції [4; 5; 6; 8], що сприяють подоланню небажаних психічних проявів та підвищенню ефективності реагування особистості на зовнішні і внутрішні чинники, показав ефективність самовиховання, самопорівняння, самозобов'язання, самонавіювання, самопримушування і самонаказ, самозвіт, самоконтроль, самозаохочення і самопокарання.

Здійснювати психічну саморегуляцію (самонавіювання, самопрограмування, самокодування, аутотренінг) можна під музичний супровід. У цьому випадку рекомендують [8] використовувати твори Л. Бетховена («Місячна соната»; «До Елізи», «Менует»), Й. Баха («Скерцо» з «Сюїти для флейти і струнного оркестру N 2»), В. Моцарта («Симфонія N40 Соль-мінор»; «Маленька нічна серенада»), Й. Штрауса-мол. (вальс «Казки Віденського лісу»), П. Чайковського («Італійське капричіо») та ін.

Важливе місце в техніці психічної саморегуляції займають і спеціальні вправи, за допомогою яких психіка стає вразливою до впливів. Йдеться про вправи на розслаблення м'язів, вправи на дихання, які, в свою чергу, сприяють послабленню контролю свідомості і введення настановлень в підсвідомість, медитативні вправи.

Більшість науковців [2; 4; 8] вважають, що функціонально повноцінна структура психічної саморегуляції особистості залежить від якісних показників її самосвідомості, а саме від здатності: під час реалізації певної діяльності суб'єктно привласнювати мету діяльності; створювати суб'єктивну модель значущих умов діяльності; самостійно сформулювати програму виконавських дій; визначити суб'єктивні критерії досягнення мети; суб'єктно здійснювати контроль та оцінку реальних результатів діяльності; приймати рішення щодо корекції системи саморегулювання. Саме тому, функціональним центром розвитку психічної саморегуляції студента є позитивний образ-Я у всіх його складових – когнітивному, емоційному і вольовому.

На наш погляд, первинний етап професійного становлення студентів, що забезпечується під час навчання у ВНЗ та впливає на виникнення таких феноменів як професійна ідентифікація, професійна соціалізація та супроводжується підвищенням психічної активності, виникненням позитивних емоційних станів (задоволення, здивування тощо). Суперечності та сумніви у правильності вибору професії можуть негативно позначатися на психічних проявах особистості та спричинити вияв негативних психічних станів. Йдеться про тривожність, агресію, фрустрацію.

Безсумнівно, психічні стани мають значний вплив на результативність навчально-професійної діяльності студентів. На наш погляд, знання студентами переважаючих у них психічних станів стане поштовхом до здійснення психічної саморегуляції. З огляду на це, ми поставили за мету дослідити самооцінку психічних станів студентів. Вибірку склали студенти – майбутні психологи соціально-гуманітарного факультету Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Загальна кількість досліджуваних – 52 особи. Для виявлення закономірних проявів психічних станів ми порівняли показники студентів 1-го і 4-го курсів.

Вивчення рівня прояву деяких неадаптивних станів (тривоги, фрустрації, агресії), а також властивостей особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) здійснювалося за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Визначені психічні характеристики є важливими елементами загальних адаптативних можливостей людини.

Отримані результати (див. табл. 1) засвідчили, що рівень прояву психічних станів студентів на 1-му та 4-му курсах має свої особливості. Зокрема, за усіма шкалами у студентів 1-го курсу переважає середній рівень, а саме тривожність – 45 %, фрустрація – 36 %, агресивність – 54 %, ригідність – 41 %. Це означає, що у студентів присутня підвищена нервозність, погана адаптація, схильність до швидкої зміни настроїв, почуття провини і занепокоєння, заклопотаність, депресивність реакцій, неуважність уваги, нестійкість в стресових ситуаціях. Отже, студентам-психологам 1-го курсу відповідає емоцій-



ність, імпульсивність, нерівність в контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості.

Таблиця 1

***Рівні самооцінки психічних станів студентів  
I-го та IV-ого курсу (%)***

Назви шкал	Рівні прояву психічних станів					
	1-й курс			4-й курс		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Шкала тривожності	23	39	38	46	33	21
Шкала фрустрації	34	36	30	19	37	24
Шкала агресивності	18	54	28	24	35	41
Шкала ригідності	32	41	27	24	32	44

А вже на 4-му курсі спостерігається низький рівень за шкалою тривожності. Фрустраційні тенденції знаходяться на середньому рівні, тобто студенти мають здатність до організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, відзначаються зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння. Щодо шкали агресивності і ригідності, то вони знаходяться на високому рівні. Це свідчить, що у досліджуваних студентів деякою мірою виявляються труднощі у спілкуванні, їх легко дратувати, внаслідок чого можуть виникати конфліктні ситуації з навколишніми, вони важко переносять будь-які зміни в планах, можуть бути надмірно фіксовані на певних об'єктах.

Порівняльний аналіз дає змогу констатувати, що у студентів 1-х курсів показники прояву негативних станів визначаються потребою адаптації до нових умов життєздійснення, де вони не завжди можуть виявити належний рівень компетентності. У студентів 4-х курсів спостерігається підвищення показників агресивності і ригідності, що відповідно пов'язується нами з виникненням перед ними нових життєвих завдань, розв'язання яких не завжди залежить від самих студентів (пошук роботи, можливості продовжувати навчання, переживання, пов'язані з випускними іспитами тощо). Отже, частина з них починає активно відстоювати власні позиції, причому не завжди соціально-прийнятними способами, виявляючи вербальну агресію, на перший погляд немотивовану агресивну поведінку. Інші обирають, навпаки, пасивну позицію, не виявляючи наполегливості у реалізації власного майбутнього.

Отримані результати вказують на потребу організації психологічної допомоги студентам у набутті навичок регулювання власних психічних станів з метою не тільки забезпечити гармонізацію їх внутрішнього світу, але й перенесення набутих знань у майбутню професійну діяльність та повсякденне життя.

**Висновки.** Психічні стани особистості – тимчасові функціональні прояви психіки, які відображають її взаємодію з зовнішнім середовищем, а також вплив внутрішнього середовища організму або зовнішніх факторів на психіку людини. Вони визначають спрямованість психічних процесів у певний момент і прояви психічних властивостей людини та тісно пов'язані з усіма компонентами психіки.

Психічна саморегуляція здійснюється як поєднання енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів психічної активності особистості. Рівень її прояву визначається індивідуальними особливостями самосприйняття, критичністю самооцінки, які детермінують потребу у самозміні, адаптації в нових умовах життєпобудови.

У студентському віці потреба саморегуляції стає важливим показником особистісної зрілості. Ті, хто знає себе, свої потреби і способи їх задоволення, завжди мають вибір в систематичному самовдосконаленні і вважають, що більшість важливих подій у їхньому

житті є результатом їхніх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони почувають свою власну відповідальність за ці події.

Проведене емпіричне дослідження показало відмінності у психічних станах студентів 1-го і 4-го курсів, що неодмінно має враховуватися при організації взаємодії з ними, створенні системи психологічного супроводу студентів у ВНЗ, а враховуючи важливість розвитку здатності до саморегуляції, обов'язкового навчання їх прийомам і способам керування власними психічними проявами.

*Перспективу* подальших наукових розвідок ми вбачаємо в апробації системи роботи зі студентами з розвитку у них навичок регуляції власних психічних станів.

### Література

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
3. Казначеев В.П. Феномен человека / В.П. Казначеев. – Новосибирск : Новосибирское книжное издательство, 1991. – 128 с.
4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. / В.І. Розов. – К. : Кондор, 2009. – 278 с.
6. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека / А.С. Ромен. – Алма-Ата : «Казахстан», 1970. – 102 с.
7. Ситько С. Живое как предмет фундаментальной науки / С. Ситько / Наука и социальная картина мира. – М. : «Альфа-М», 2014. – С. 280 – 284.
8. Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции : учебное пособ. / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. – Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2006. – 41 с.
9. Pribram Karl H. / The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science, Vol. 3 / W.E. Craighead, C.B. Nemeroff (Eds). – Third Edition. – Wiley, 2002. – P. 1241.
10. Schultz J.H. Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung) : Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung / J.H. Schultz. – Leipzig : Thieme, 1932. || Id. – 19., unveränd. Aufl. – Stuttgart ; New York : Thieme, 1991. – 410 с.

**Гринцив Марьяна. Психическая саморегуляция как условие личностного роста студентов.** В статье обосновано особенности психической саморегуляции студентов как условия их личностного роста в процессе реализации учебно-профессиональных задач и в повседневной жизни. Определены основные механизмы и мотивационные факторы психической саморегуляции, способность студентов эффективно воплощать их в содержание собственной жизни. Представлены результаты эмпирического исследования самооценки психических состояний студентами-психологами как составляющей их саморегулятивного процесса.

**Ключевые слова:** психическая саморегуляция, формы психической саморегуляции, механизмы психической саморегуляции, основные мотивационные факторы психической саморегуляции, психические состояния.

**Hryntsiv Maryana. Psychological Self-Regulation as a Condition for Students' Personal Development.** The actual problem of becoming physical self-regulation was showed as a condition of personal students' growth in their everyday lives. Were analyzed different scientific approaches to the study of problem of physical self-regulation and reveals the psychological conditions of its own development in the period of study in higher education. Special attention is paid to the disclosure mechanisms and motivational factors of physical self-regulation and students' ability to implement them effectively in their lives. It is reported that mental state is a key component of psychic self-regulation, which have a prominent role in the flow of educational and professional activities of students, serve as one of the components of the psyche in which identity realizing their desires and aspirations. The results of empirical research of self-esteem of mental states students of psychology as a part of self-regulation process were present. The results of research, showed that the development of the student's individuality, and thus his physical self-regulation, on different courses has its own peculiarity, that is from year among students increases the ability to anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, identical self-esteem increases, the idea of himself and his own abilities, there is a

constant widening of personal space. At the same time both for boys and girls 1 and 4 courses in the foreground goes uniti, integrity of all physical elements, interaction with the environment, and the impact of internal environment or external factors on the human psychics. The students know themselves, their needs and ways to satisfy them, they, always have a choice in the systematic replenishment of energy and believe that the most important things in their lives is the result of their own activity.

**Key words:** psychical self-regulation, forms of psychical self-regulation, mechanisms of psychical self-regulation, main motivational factors of psychical self-regulation, psychical states.