

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГІЇ:**

**Збірник наукових праць Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України**

Том X

**ПСИХОЛОГІЯ НАВЧАННЯ
ГЕНЕТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
МІУЦІЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 27

Київ -2015

УДК 159.9(05)
А 43

185Я 2072-4772 ББК88я5

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України (Протокол № 4 від 30.03.2015)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія КВ №
17847-6693ПР від 10.06.2011 Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України з
психології (Постанова Президії ВАК України № 1-05-5 від 1.07.2010)

Головний редактор

Максименко СД, дійсний член НАПН України, доктор психол. наук,
професор.

Редакційна колегія:

Чепелєва Н.В., (заступник головного редактора) дійсний член НАПН України,
доктор психол. наук, професор; *Моляко В.О.*, дійсний член НАПН України, доктор
психол. наук, професор; *Балл Г.О.*, член-кор. НАПН України, доктор психол. наук,
професор; *Карамушка Л.М.*, член-кор. НАПН України, доктор психол. наук, професор;
Смольсон М.Л., член-кор. НАПН України, доктор психол. наук, професор; *Кокун О.М.*,
доктор психол. наук, професор; *Швалбі Ю.М.*, доктор психол. наук, професор;
Піроженко Т.О., доктор психол. наук, ст. н. с.; *Кісарчук З.Г.*, кандидат психол. наук, ст.
н. с.; *Семенова Р.О.*, кандидат психол. наук, ст. н. с.; *Чепан М.-Л.А.*, канд. психол. наук, ст. н. с.

Редакційна рада тому:

Куценко Г.В., кандидат психол. наук, ст. н. с.; *Слободяник Н.В.*, кандидат психол.
наук, ст. н. с.

Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. - К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. - Том. X. - Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. - Вип. 27. - 774 с.

У збірнику розглядаються найбільш актуальні проблеми загальної, ге-
нетичної, медичної психології та психології навчання.

Представлено широкий спектр наукових розробок сучасних українських
психологів. Аналізуються проблеми чинників, умов розгортання та труднощів
психічного розвитку; питання вікових та індивідуальних особливостей становлення
особистості; обговорюються можливості нових педагогічних та
психотерапевтичних підходів.

Збірник адресовано професійним психологам та фахівцям у галузі суміжних
наук, студентам психологічних кафедр та всім, хто цікавиться сучасним станом
психологічної науки.

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН
України, 2015

| | |
|---|-----|
| <i>Клибанівська Т.М.</i> Методичні принципи психокорекційної роботи зі студентами..... | 199 |
| <i>Коваленко О. Г.</i> Особистісно-комунікативний підхід в обґрунтуванні міжособистісного спілкування осіб похилого віку..... | 208 |
| <i>Коняєва Л.Д., Тестерєва О.О.</i> Особливості творчих здібностей молодших школярів | 217 |
| <i>Кормишев М.В.</i> Методологічні проблеми феноменології та розвитку мотивації учіння особистості.....* | 228 |

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| <i>Антюхова Н.І.</i> Аналіз теоретико-методологічних підходів ДО вивчення творчості в психології..... | 8 |
| <i>Вашимакова О.В.</i> Психотерапія як екзистенціальний вибір..... | 22 |
| <i>Вугерко Я.М.</i> Психологічні особливості розвитку духовного потенціалу студентської молоді...../..... | 34 |
| <i>Вшишнівський В.В.</i> Готовність студентів ВНЗ ДО отримання психологічної допомоги..... | 45 |
| <i>Герман Л.В.</i> Комунікативна складова як важливий елемент професійно-психологічної підготовки правоохоронців | 56 |
| <i>Горобець І.А.</i> Складові професійної підготовки майбутнього вчителя іноземної мови у процесі формування особистісної культури студента..... | 66 |
| <i>Громова Н.М.</i> Психологічні особливості установки на критичне мислення..... | 79 |
| <i>Гура Т.В.</i> Психологічні засади становлення лідерського потенціалу особистості в технічному університеті | 88 |
| <i>Демиденко А.М.</i> Екологічна свідомість у психологічному та освітньому просторі | 99 |
| <i>Дзюба Т.М.</i> Вплив кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості..... | 110 |
| <i>Дмитришин Б.Я., Шишак О.І.</i> Деякі аспекти психологічного підходу до розуміння бронхіальної астми у дітей..... | 120 |
| <i>Дмитріюк Н.С.</i> Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляції та індикатори..... | 133 |
| <i>Добрено Ф.А.</i> Психологічна готовність підприємця до економічних ризиків | 144 |
| <i>Ільїна О.М.</i> Деякі особливості комунікативного настановлення студентів перших курсів та підвищення якості засвоєння професійно спрямованої іноземної мови | 155 |
| <i>Каменська Н.Л., Кременчуцька М.К.</i> Рівень соціального інтелекту як прогностична компонента професійної успішності студентів-майбутніх психологів | 163 |
| <i>КапШнова С.Б.</i> Усвідомлення студентами феномену толерантності як інструменту міжетнічної комунікації | 172 |
| <i>Католик Г.В., Миколайчук М.І.</i> Специфіка викладання психології в контексті духовного розвитку в системі сучасної вищої освіти..... | 184 |

3

| | |
|---|-----|
| <i>Корнієнко В.В., Алексєєнко С.Д., Кутовий К.П.</i> Особливості діагностики та корекції емоційної сфери у дітей з обмеженими можливостями на шляху соціальної адаптації..... | 239 |
| <i>Корнієнко О.В.</i> Індивідуально-типологічний (екстравертований) та факторний аналізи психосоматичного здоров'я студенток-дівчат КНУ імені Тараса Шевченка..... | 249 |
| <i>Куїнецьова С.В.</i> Проблема сформованості спрямованості старшокласників на професію психолога | 259 |
| <i>Культенко В. П.</i> Психологічна корекція та підтримка кардіологічних хворих з негативними емоційними переживаннями за допомогою створення копінг-стратегій | |

| | |
|--|-----|
| та формування гармонійного погляду на навколишній світ | 267 |
| Лалчук В.С., Чекулась М.І. Психологічна структура і розвиток управлінських здібностей керівників органів внутрішніх справ | 278 |
| Лимар Л.В., Моруза К.О. Психологічні особливості формування мотиваційного компонента психологічної готовності вивчення фахової іноземної мови студентами економічних спеціальностей | 288 |
| Мадінова Ю.І. Психосемантичні механізми рисуночної проєкції: композиційний метод дослідження особистості | 296 |
| Мельничук М.М. Емпіричне дослідження структури толерантності як системної характеристики особистості студента | 315 |
| Михайлюк І.В. Розуміння як конструкт діалогічної компетентності психолога | 323 |
| Мосьян М.О. Психологічний супровід розвитку та формування засобів саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності | 336 |
| Мул С.А. Психологічні особливості професійної діяльності офіцерів оперативних підрозділів | 344 |
| (Шницова Г.Ю.) Методологія та результати емпіричного дослідження характеристик поведінкових установок, пін детермінують особливості креативності юриста ймтьченко Л.М. Рівні готовності молодих сімей ДО конструктивного вирішення конфліктів | 353 |
| (Н'тровська К.О.) Особливості сформованості навичок діяльності молодших школярів витримкою психічного розвитку | 364 |
| 13. Мазіон А. Моїуасуіа у ІуспозГ" / А. Мазіон. - М., 1998. - 543 8. | |
| 14. МукоІа]спик М.І. ОиЪоупе зіапоуіепгіа озоуызІозІі и КОПИ зіте)поЪо уупоуапгуа / М.І. МукоІа]спик // Ре(іаЪоІеппа озуііа: Іеогуа і ргакуті Рео:аЪоІка. Ркупоіо^ца : гЪ. паікоууЪ ргас' / [гесікоі. ВеР ІХ), 0\$пеу'Іик У.< Коппоко О.Б.]. - К. : Шіуегзуіеі, 2007. - №8. - 8. 136-142. | |
| 15. МукоІа.]спик М.І. КиГіито-геП^ца іа'епгусьІпзг' озооуызІозіі у] рео*аЪоІеппа сіцаГпозіі Іак когеЦаі рзуЫсьпоео гсіогоу'іа Іа проіезуі еіекгуопзіі / М.І. МукоІа.]спик // Ре(іаЪоІеппа озуііа: Іеогуа і ргакуті Ресіаеоеіка. РзуЪоІоЪуа : гЪ. паікоууЪ ргас' / [гесікоі. ВеР ІІ), ОепеУ'Ъ) У.О., Коппоко О.Б.]. - К. : Ііпіуегзуіеі, 2008. - МІ 2. | |
| 16. МукоІа.]спик М.І. КиГіинго-сіппізна Іа геліЪца аеіегтіпі зіапоуіеппіа іаепгуспозіі озооуызІозіі / М. І. МукоІа.]спик // Ргакгусш рзуЪоІоуеа Іа зосіаГпа гоЪоІа. - №12. - К., 2008. - 8. 68-70. | |
| 17. Мозкаіес' У.Р. РзуЪоІоуеа геліЪіі': розіЬпук / У.Р. Мозкаіес'. - МІІ : Акасіетуусіау, 2004. | |
| 18. Мозкаіес', В. Р. БиЪоупі њогугопІу озоуызІозІі: роіепсіаі уегзпуппоі' рзуЪоІоЪіі' / В. Р. Мозкаіес' // Рзупоіо^уа і зизріізіуо. - 2011. - № і. - 8. 96-106. | |
| 19. Микотеї С. А. Рогтіуаппіа с'іпоупуЪ сіппозіе] зІагЪокІазпукіу * ітоуаЪ зосіаГпо-ууЪоуцісЪоЪо зеге<іоуу8ЪЪа : ауІогеГ. сіуз ... капд. рес?. паік: 13.00.05 / 8. А. Микотеї. - БиЪап8'к : В.у, 2005. - 20 з. | |
| 20. Рогуїкіп Е.О. Роптшуапш'а гішюупуЪ сіппозіі ЗІагЪокІазпукіу и дуаГпозп' зпкі'поі' рзупоіоісплі' зІгІЪу : а"уз. капсіуасіаш рзуЪоІ. паік : 19.00.07 / Е.О. Рогуїкіп. - К., 1998. -146 з. | |
| * 21. Яос-гЪегз К. Уг^ад на рзупоіегауіи. 8іапоуІеЛуе сЪеІо'уека / К. КоагЪегз. - М., 1994. - 368 з. | |

| | |
|---|-----|
| Отчий С.В. Характер любовних стосунків у Гвидерному аспекті | 383 |
| Паламар А.С. Структурні складові технічних здібностей | 394 |
| Паламар О.М. ^рахування сучасних тенденцій інформатизації освіти в роботі тифлопедагога | 403 |
| Пастух Л.В. Психофізіологічний базис ОіНитивності особистості практичних психологів СИСТЕМИ освіти | 4,5 |
| Шрегончук Н.В. Основні підходи до вивчення проблеми Професійної компетентності майбутнього психолога | 427 |
| Петренко О.В. Психологічні аспекти новітніх підходів де івбезпечення ефективності наземних екіпажів безпілотних літальних апаратів | 436 |
| Паокоритова Л.О. Проблеми та перспективи психологічних Досліджень самопізнання фахівців соціономічної сфери | 451 |
| Пророк М.В. Комунікативна компетентність як чинник професійної діяльності психолога | 460 |
| Пророк Н.В., Куценко Я.М. Специфіка емоційного інтелекту І психологічної готовності до соціономічних професій у представників цих професій | 471 |
| Паміткіна Л.В., Полухіна М.П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів | 482 |
| Проєандесвал Е. Розвиток самоцінності При підготовці культурологів | 492 |
| Пушкарьска Л.П. Проблеми психологічної реабілітації дітей з вадами слуху | 502 |
| РєнніА.і.) Психологічні особливості ставлення студентів вищого Нінчпльіош закладу до інтелектуальної власності | 511 |

22. 8аусЪуп М. V. Оіпоупі роіепсіаі Цис-упу : топо\$гаіТіа / М. V. 8аусЪуп ; [геа*. : О. Рі'ко Іа іп.]. - Іуапо-Ргакіуз'к : Ріаі; уусі-уо Ргуагр. іп-іі, 2001. - 204 с.

23. 8оІоп'ко Ь. А. РгакІусЪезку-сіиЪоупе озоуепуе туга (опіоіовуспезку) азрекі / Ь.А. 8оІоп'ко. - К. : ^ік. айтка, 1994. - 88 з.

24. Туїаепко Т. М. 2ЪуП)Сууі зуп озоуызІозІі и тегпаН і га тегЪату Бидеппозіі / Т. М. Туїаепко. - К. : ЬуЪіо", 2003. - 376 з.

25. ВагЪара РісаГЪераІ'е! : геліііпупі ітриГз - се ВагЪаппіа гпагу ЬП'Ъе га гасіопаі'пе / ЕіІсдхЪегаГа ВагЪара [Еіекігоппуі гезігз]. - КеГЪут дозіри : Ь<р://гозтоуа.\уогдргезз.сот/2013/10/27/ВагЪара-Яі2Ъга1о7

26. Ргот Е. РзуЪоапаіуг у гелуЪуіа / Е. Ргот. - М.: А8Т, 2010. - 160 з.

27. Лігуак2п. ШТоупізг^акрзупоіоісппуі іепотеп: зІшкшгаІасЪуппуку гогууїки / 2Ъ. Лігуак // РіІозоГз'ка аіітка. - 1999. - № 9. - 8. 141.

28. Іазрегз К. РуІозоІзка]а уега / К. Іазрегз [Еіектхоппуі гезігз]. -КеГЪут аозійіри: БіІр://прзу.ггі/аііЪорз/х115.Ъ.Іг

29. Каіоіук, Н. ОіоЪаІгасіа і паг'о": рзуЪоІегареуагусЪпуу \УІсіок \уазпе] копсерср ^зрегзепі / Н. Каіоіук // Еігоре]сгук Ілуогса сухуіііхасуі гаг^и і розіери. - \Уус!а\упісІуо РоІзкеіЪо ТоуаггузІуа ІпіуегзаІізті. -Шагзгаша, 2014 г.

Н. V. Коіоіук, М.І. МукоІауск. **Тке хресі/ісііу орхускоІОѲу Іеаскіпц іп (ке регхон'х хрігііаШу йехеіортепі сопіехі іп хухіет о'кі%кег еіісасііоп. Тке rareg йехсіЬех іке хресі/хсііу о/ Іеаскіп% рзускоіо^у Ьахей оп іке ргасіісе-огіепей арргоаск Іо іпІе%гаІіон о/ хел/-concerp о/ /іііге хресіаііхз Ркенотеноло^у uncі onіо^eny о/ іке хел/-хрігііа! ах а сотронені о/ хел/-concerp аге £zounсІеа'. Тке concerp о/ хел/-хрігііа! ані хел/-гел'і%іоіух аге сотрагеа" ах у/сН ах хел/-concerp! ані іаеніііу іп %eneгаІ. Тке сотроненіх о//огmіп% еЪесі оп хел/-хрігііаі іп хухіет о/ кцкег еІІсасііон аге кіФІ^кіео" іп іке rareg.**

Тке сомроненіх о/огтін% іпрасі аге Аїдасііс сомронені, іке сомронені о/ іЛенліу /огтаїіон Бу пинкітц ана" рхуско-сомронені (інсіііе іоуці, хей/-а\магенехх ана" оїкегх). Тке Лііасііс сомронені іх ітріетеней іп Іеаскін^ ііхсіріінех охрігііуаї ана" тогаї %ііаансе: гелі%іоух сіїіугаї Іга.ЛІІіонх, МпННр, кїхіогу, апї туйкоїо^у.

Яелі%іоух іЛенліу /огтаїіон а ргосехх о/ тосіейп^ омін хрігііуаШу м>іік аххосіаііон іп гергехеніаїіуех ана" Беагех о/ хрігііуаї ана" гелі&оух Беїіе/х ана" гїііаак, ах м'ейі ах /аїік ана" тухііс ехрегїенсе.

Ткеге/оге, іке іпрогіані рагі о/ хрігііуаї /огтаїіон іх хей/-сгеаІіп% храсе /ог асііхе тоа"еІп% \аІіе огіеніаііонх Ікзоіф ітііаііон о/рохііхе Бекачіогх улїкіп іке хресї/іеЛ хайіех.

Зел-хрігііуаї /огтаїіон Бу рхускоІо%ісаІ іпрасі іх ип.Легвоо.Л ах ірааїіпв ініегнаї гехоугсех о/ іке іпа'та'уаї ах а хуб'есї о/ хей/аехейортепї Бу ехрегїенсе Бахеа' іескпїціех о/ скан%іп% о/ іке ипїегїуїц Беїіе/х апї аШїїіуех.

Кей н>огїх: хей/сонсерї, хей/- хрігііуаї, ініегрегхонаї апї еххелсег еіаїіонх, ехрегїенсе іескп'ціе.

Отримано: 15.02.2015 р.

УДК 371.78

Т.М. Клибанівська

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Т.М. Клибанівська. Методичні принципи психокорекційної роботи зі студентами. У статті здійснено теоретичний аналіз прийомів і способів впливу, які застосовуються для проведення психокорекційної роботи. Описано окремі підходи до дослідження проблем управління психічними станами людини. Розглянуто регуляцію психічних станів засобами психічної корекції та саморегуляції, аутогенного тренування, арт-терапії та музикотерапії у ситуації звичайного навчального процесу у вищій школі. Встановлено, що найбільш перспективними методами є група психологічних і соціально-психологічних методів регуляції, тобто методи дії на мотиваційно-особовий і когнітивний компоненти діяльності і поведінки студента.

Ключові слова: психокорекція, регуляція, психічний стан, навчальна діяльність, самовплив, саморегуляція.

Т.Н. Клебановская. Методические принципы психокоррекционной работы со студентами. В статье осуществлен теоретический анализ приемов и способов влияния, применяемых при проведении психокоррекционной работы. Описаны отдельные подходы к исследованию проблем управления психическими состояниями человека. Рассмотрены регуляция психических состояний средствами психической коррекции и саморегуляции, аутогенной тренировки, арт-терапии и музыкотерапии в ситуации обычно-го учебного процесса в вузе. Установлено, что наиболее перспективными методами является группа психологических и социально-психологических методов регуляции, то есть методы воздействия на мотивационно-личностный и когнитивный компоненты деятельности и поведения студента.

Ключевые слова: психокоррекция, регуляция, психическое состояние, учебная деятельность, самовлияние, саморегуляция.

Одним з провідних чинників, що визначають динаміку процесу адаптації, є індивідуальний стиль саморегуляції функціональних станів, який як і будь-який стиль активності людини, реалізується в індивідуальній своєрідності виконання діяльності і в різному прояві регуляторних здібностей.

Навчання і розвиток особистості завжди здійснюється в певних просторово-наочних, технологічних, соціокультурних і міжособових умовах, які можуть не тільки сприяти навчанню і розвитку, але і ускладнювати його під впливом тих або інших дій.

Згідно підходам, прийнятим в гуманістичній психології, той, хто навчається (в даному випадку студент) - це не об'єкт дія педагога, не "сировина" для формування особистості, він - суб'єкт, що активно працює над розвитком самого себе, своєї особи і несе відповідальність за це самостановлення.

Важливо не формувати людину за заданими зразками, а допомогти їй у самореалізації, в розкритті і розвитку позитивного потенціалу особистості, в ухваленні відповідальності за життєвий вибір.

Постановка проблеми. В сучасній психології існує декілька підходів до дослідження проблем управління психічними станами людини. Відповідно, в рамках кожного з них може проводитися цілеспрямоване формування необхідних психічних станів, іншими словами, адаптаційних функціональних систем, що забезпечують виконання діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна корекція не має своїх специфічних методик, а користується в залежності від потреб методами психотерапії, педагогічної психології, педагогіки, медицини. С. Бажутіна, Г.Вороніна, І.Булах виокремили низку прийомів і способів впливу, які застосовуються для проведення психокорекційної роботи. Це парадоксальна

200 ситуації клієнта і запрошення до нового бачення ситуації, порада (побажання) клієнту, саморозкриття психолога перед клієнтом, механізм "зворотнього зв'язку", відкриті та закриті питання, повтор-переклад, логічні ланцюжки, емоційні резюме, діюче резюме [1].

Психологічний зміст психокорекційної роботи Л.Виготський розглядає як забезпечення умов для формування вищих форм психічної діяльності у відповідності з базовими законами онтогенетичного розвитку (законом середовища, законом розвитку вищих психічних функцій) [3]. В той же час розвиваються психодинамічний (З. Фрейд, А.Фрейд, Г.Гельмгут, М.Кляйн, А. Адлер та ін.), поведінський (І.Павлов, Д.Вольпе, Е.Торндайк, Б.Скіннер, Д.Уотсон та ін.), когнітивно-аналітичний (Ж.Піаже, Д.Келлі, А.Ріле, Л.Виготський та ін.) напрями психологічної корекції. Крім цих перерахованих напрямів психокорекції існують і такі: раціонально-емоційний напрям А.Елліса, екзистенційний напрям В.Райха, біоенергетичний підхід А.Лоуена. Кожен із них заслуговує на певну увагу психологів. Всі теоретичні моделі психологічної корекції створювалися як робочі моделі, на основі яких розроблялися відповідні психокорекційні технології. Щоб їх успішно використати, необхідно глибоко розбиратися в механізмах психічної діяльності людини. Перед психологом стоїть важливе завдання - практичне освоєння різних теоретичних напрямів психологічної корекції.

Ефективність психокорекційного процесу значною мірою залежить від вміння психолога скласти психокорекційну програму. При цьому необхідно враховувати наступні методичні вимоги:

- чітко сформулювати основні цілі психокорекційної роботи;
- виділити коло завдань, які конкретизували б основну мету;
- визначити зміст корекційних занять;
- визначити форму роботи з особистістю (групова, індивідуальна, сімейна та ін.);
- відібрати відповідні методи і техніки з врахуванням вікових, інтелектуальних та фізичних можливостей людини;
- розробити методи аналізу оцінки динаміки психокорекційного процесу;
- підготувати приміщення, необхідне обладнання та матеріали [1]. Як зазначає Я. Рейковський, інформація або події, що наділені власною специфічною просторово-часовою структурою і впливають на свідомість людини, співвідносяться і інтерпретуються відповідно до структури когнітивного або психологічного простору конкретної людини. Цей суб'єктивний простір має дві системи когнітивних значень: усвідомлену систему слів і образів, з одного боку, і систему глибинних рівнів репрезентації об'єктів - з іншого. Друга має неусвідомлений характер, оскільки формується в результаті підпорогової сприйняття і підпорогової дії [8, с. 23-24]. Взаємодія усвідомлених і неусвідомлених рівнів регу-

інструкція, фантазування, інтерпретація психологом

ляції здійснює емоційний рівень психічної регуляції, який виконує функцію "фільтру", що визначає значущість інформації, яка поступає в психологічний простір людини.

Існують певні засоби психологічної дії, що впливають, перш за все, на підсвідомі процеси, за допомогою яких можна індукувати і формувати (хоч і короткочасно) єдине просторово-енергетичне психологічне поле, яке, у свою чергу, може залучати до процесу взаємодії значну кількість людей одночасно.

Для забезпечення якості і довготривалості дії використовуються дії і стимули, які можуть підкріплювати і підсилювати ті, що вже існують, і* властиві людині індивідуальні системи відносин і установок, структур суб'єктивних значень, що визначають (усвідомлено або неусвідомлено) готовність індивіда сприйняти ці дії. Найбільшого ефекту можна досягти при створенні умов, які дозволяють задіяти максимальну кількість каналів психологічної інформації і дадуть можливість отримання актуального і об'єктивного зворотного зв'язку.

У навчальній діяльності, це можуть бути умови проведення заняття: заздалегідь роздані конспекти лекції, звуки при зміні слайдів - стимули, що забезпечують попереднє налаштування студентів, а також спеціальне устаткування (комп'ютер, великий телевізор, мультимедійний екран та ін.).

У ситуації звичайного навчального процесу регуляція психічних станів, з нашої точки зору, здійснюється також неусвідомлено на психофізіологічному рівні в рамках активаційного компоненту міни якого відбиваються в динаміці різних просторово-часових показників станів; необхідності в специфічних зусиллях з регуляції психічних станів не виникає.

Другий напрям: дія (самовплив) на специфічні системи активації. Основою цього напрямку є те, що специфічні системи активації організму формують стан робочої готовності. На певний рівень фонові неспецифічної активації накладається виборча активізація тих систем специфічної активації, які можуть оптимально реалізувати робочий стан для виконання поставленого завдання. Дослідження показують залежність ефективності діяльності від ступеня готовності до її виконання. Проте можливості регуляції за вольовим управлінням станом готовності у людини дуже обмежені. Тому необхідно навчати людину активним способам саморегуляції.

Першими використовувати аутотренінг почали (і продовжують дотепер) лікарі для лікування і профілактики розладів нервової системи. Услід за ними аутогенне тренування узяли на озброєння спортивні лікарі і психологи для оптимізації емоційних станів спортсменів. Як правило, використовуються основні принципи і елементи, що стали вже класичними [10]. До них відносяться: релаксаційне тренування (Ласобзон), аутогенне тренування (і. 8сЫПг, \У. Ыте),

У навчальній діяльності велику роль в управлінні станами відіграють процеси обумовлення, що протікають на рівні безп'ячттевого відображення (Б. Ананьев, В. Вілюнас, С. Шиянов, Ы» ін.)- Ці процеси ініціюються реальною підкріплюючою дією, ще емоцією, яка, підкоряючись наочно відображуваному в даній ситуації між двома подіями, перемикається на сигнальний (умовний) под тим забезпечує його емоційне сприйняття в майбутньому. Го ментом аргументуючої частини дії (його можна назвати "вихо разі обумовлення є конкретна ситуація, об'єктивні в'ястивості якої основою для безпосереднього розвитку нових мотиваційних віднос

А перекопливість сприйманої ситуації і встановлюваних з вірогідність здійснення бажаних мотиваційних змін у студентів: вже від мистецтва викладача.

Перехід мотиваційних процесів на рівень відображення, вл людській психіці, призводить інколи до втрати головного елемента су емоційного перемикання-самої емоції, яка через відсутність б редніх емоціогенних дій перестас бути неминучою і виникає зале мистецтва викладача, готовності учнів, студентів і інших чинників н ного процесу.

десенсибілізація (Г. \oIpe), реактивна релаксація (Н. Вепзон), медитація (Ooietan), гіпноз (Т. Oогсіоп), ідеомоторне тренування (8ипп), когнітивна модифікація поведінки (O. МіесНепЪаиш).

В даний час аутогенне тренування застосовується для зниження напруженості в льотній діяльності, підвищення працездатності студентів і школярів, для зняття стомлення і профілактики професійних захворювань в різних виробництвах (Г. Габдреева, С. Гапонова, Л. Гримак, Л. Дика, І. Котова, А. Малкова, С. Шиянов та ін.).

Але найчастіше методи аутогенного тренування пропонуються людям, в кого вже виникли зміни в нервовій системі. І якщо в клініці, в спорті і на виробництві деякі модифікації аутогенного тренування широко використовуються останнім часом в цілях профілактики впливу нервових перевантажень, для зняття стомлення і цілеспрямованого управління психічним станом персоналу, то в навчальних закладах, і зокрема у вищих закладах освіти, вони не набули належного поширення. Проте ефективність аутогенних тренувань як лікувального, психопрофілактичного і мобілізуючого засобу в клінічній, спортивній, навчальній практиці тощо, загальновізнана.

Третій напрям: психологічні дії на складові особистості.

Методи психічної саморегуляції позитивно впливають на формування психічних особливостей особистості, підвищують рівень самоконтролю, розвивають здібність до самооблізації внутрішніх резервів і впливають на суб'єкт як на цілісну особу. Задіяні в цьому напрямі способи і механізми психічної регуляції відрізняються від раніше названих наявністю свідомого регулювання. У їх основі лежать особові оцінки, які завжди заломлюються через емоційну сферу людини, і властива йому усвідомлена адекватна оцінка свого стану.

Ці методи складають групу психологічних і соціально-психологічних методів, спрямованих в основному на когнітивні, мотиваційні компоненти діяльності і поведінки, а через когнітивні компоненти психологічної системи діяльності - на механізми специфічної і неспецифічної активації. У цій групі особлива роль належить методам активного формування мотивів і цілей, оскільки саме вони складають системоутворюючий чинник, що організує всю систему психічних процесів і станів особи, формується і розкривається в ході діяльності (Л. Анциферова, А. Бодальов, А. Бруш-лінський, В. Вілюнас, Л. Зазнобіна, В. Зінченко, В. Ковальов, А. Леонть-ев, Б. Ломов, Е. Сороковикова, Д. Узнадзе та ін.).

Найбільш перспективними методами цього напрямку є соціально-психологічні методи регуляції, тобто методи дії на мотиваційно-особовий і когнітивний компоненти діяльності і поведінки, які здійснюються в спілкуванні під час виконання спільної діяльності, при сумісному вирішенні творчих задач і т.д.

Проте слід пам'ятати, що найбільш продуктивними і ком для виконання будь-якої діяльності, у тому числі і навчальній, є тивної спокійної бадьорості. Стани зниженої активності або комле ного стомлення, при яких людина ще здатна долати схильність до дрї ногоідтану, - менш продуктивні. Тому на нудному занятті студент :г чи відчуватиме емоції, на появу яких розраховує викладач. Можливо саме труднощі, пов'язані з актуалізацією емоцій, є головною причи низької ефективності педагогічних дій, які характеризуються напо і істю і кількістю, а не якістю.

Одним з провідних чинників, що визначають динаміку процес], _ таці⁴ є індивідуальний стиль саморегуляції функціональних станів, який будь-який стиль активності людини, реалізується в індивідуальній своєріді* виконання діяльності і в різному прояві регуляторних здібностей (К. Абул І ва-Славська, Л. Дика, А. Дорошкевич, С. Ыїн, В. Моросанова та ін.).

Навчання і розвиток особистості завжди здійснюється в певних просторово-наочних, технологічних, соціокультурних і міжособових >мєі які можуть не тільки сприяти навчанню і розвитку, але і ускладшої його під впливом тих або інших дій.

У сучасній літературі з проблем психології розвитку часто **вимори*** стовуються терміни "освітній простір", "освітнє середовище", "**міст-** ні м іти". У розумінні цих термінів ми спиралися на дослідження вітчизни і та російський учених Л. Виготського [3], В. Давидова [5], н. Цзена [4].

204

проводяться в контексті основних положень культурно-історично-ІХоду, в яких ці поняття розводяться. Підкреслюється, що поняття НЬОГО середовища і освітнього простору визначаються професійно-ІСНОЮ точкою зору.

Поняття освітнього середовища визначається управлінською пози-І» Оскільки специфічною властивістю освітнього середовища є його **вмість** освітніми ресурсами, а за визначенням ресурсу, його форму-І, **збагачення** і розподіл, - це, перш за все, предмет організаційно-ІІІнської діяльності. У ряді досліджень останніх років простежується Оіідної ролі гармонійно організованого освітнього середовища, як Лі", що живить розвиток особистості в освітньому просторі (Ф. Вільда-ІС, Дерябо, В. Ясвін, В. Панов [2], [6] та ін.). **Поняття** "освітній простір" широко застосовується в психолого-педа-ІІІ літературі для позначення сукупності умов навчання, розвитку і ви-ІІ безвідносно до типу освітньої установи, педагогічної технології або ЛЦІІ (парадигми, системи) навчання і виховання [2]. Мова йде про існу-ІвОЦумі "місце", де об'єктивно задаються безліч відносин, зв'язків, век-ІДІІ на особу, де здійснюються спеціальні діяльності різних систем (дер-Д, суспільних і змішаних) за розвитком індивіда і його соціалізації. Та-І **ЧИНОМ, освітній простір** визначається сукупністю освітніх інститутів, про-ІІ середовищ, воно похідне від них, але до нього не зводиться. **Також** можливо і внутрішньо формований, індивідуальний освітній ір, становлення якого відбувається в досвіді кожного [1]. Йдеться Світній простір, який сприяє самостійному руху людини в навчанні **ці** на його значущі цінності.

Творче самовираження, самопізнання ? один із можливих шляхів КЦІІної роботи. Експресивні арт-терапевтичні прийоми можуть бути **метани** у роботі із різними віковими групами. Вони мають також і

Шичну спрямованість, еваги таких методів у тому, що вони: **ступні** для використання психологами, педагогами і батьками; рисні для емоційного розвитку особистості, сприяють відреда-егативних емоцій, мають терапевтичний **ефект**; тлкують стати основою для подальшої спеціалізованої психологіч-^**Нрмоги**;

• ефективні підчас надання екстреної психологічної допомоги при **Лівттранматичних** стресових розладах; ** • можуть використовуватися у різних поєднаннях.

Також ми рекомендуємо регулювати емоції засобами арт-терапії.

Арт-терапія ? це психотерапія мистецтвом, що використовує сприй-ніпм і створення художніх творів для корекції психічних станів. Арт-тера-

205 пня включає в себе музикотерапію, бібліотерапію, казкотерапію, терапію образотворчим мистецтвом (ізотерапія), кінотерапію, танцювальну терапію тощо.

Музикотерапія. Катарсису в музикотерапії досягають завдяки тому, І що музика імітує ті чи інші емоційні відтінки людського голосу. Наприклад, сумними видаються звуки, які характеризуються повільним темпом, виробляються в низькому регістрі, зі зниженим тоном і малою гучністю, і

Завдяки музиці полегшується усвідомлення власних переживань, досягається конфронтація з життєвими проблемами купуються нові засоби емоційної експресії.

Дослідження показали, що якщо музика приносить задоволення і створює приємний настрій, у людини сповільнюється пульс, посилюються серцеві скорочення, знижується артеріальний тиск, розширюються кровеносні судини [4].

Окремі елементи музики (ритм, тональність) здатні викликати відповідні емоційні стани. Радість передається швидкою мажорною музи- ■ кою, спокій - повільною, печаль - повільною мінорною, а гнів - швидкою мінорною музикою.

Першою повинна звучати мелодія, що відповідає емоційному стану слухача в певний момент. Звучання другого твору має протистояти дії першої мелодії, ніби нейтралізуючи її. Третью твору (динамічній музиці) належить вселяти у слухача впевненість у собі, мужність, твердість духу.

Висновок. Отже, головним орієнтиром в діяльності вищих навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути прийняттям найважливішої мети навчання і виховання установки на розвиток можливостей студента, його творчого потенціалу і створення сприятливих умов для реалізації цієї мети.

Тому важливо не формувати людину за заданими зразками, а допомогти їй у самореалізації, в розкритті і розвитку позитивного потенціалу особистості, в ухваленні відповідальності за життєвий вибір. І тут найважливіше значення має знання психологічних і психофізіологічних особливостей студентів, що визначається їх віком, соціальним статусом і характером навчальної діяльності.

Актуальність цієї проблеми, її недостатня розробленість у теорії та практиці психологічної науки, також об'єктивні потреби у формуванні вміння регулювати свій психічний стан в практичній психології визначили напрямок нашої дослідницької роботи. Не зважаючи на проведену роботу, ще багато питань залишаються відкритими і потребують подальшого вивчення не тільки теоретичним, а і практичним способом, що буде відображено в наступних публікаціях.

Список використаних джерел

1. Бажутіна С.Б., Вороніна Г.Г., Булах І.П. Практическая психо-логія в вузе и школе. - Луганск: Янтарь, 2000. - 113 с.
2. Вильданова Ф.З. Образовательное пространство как источник саморазвития личности студента / Ф.З. Вильданова // Прикладная психо-логія, 2002, № 5-6. - С. 131-134.
3. Вьготский Л.С. Учение об эмоциях / Л.С. Вьготский // Собра-ние сочинений: В 6 т. - М.: Педагогика, 1983. Т.3. - С. 6-328.
4. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса / Г.Ш. Габдреева // Психологи-ческая служба в вузе (сборник статей). Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1981. -С. 105-174.
5. Давьидов В.В. Учебная деятельность: состояние и проблемы ис-следования / В.В. Давьидов // Вопр. психол., 1991, № 6. - С. 5-14.
6. Панов В.И. Психические состояния как объект и предмет психологи-ческого исследования / В.И. Панов // Мир психологии, 1998. №2. - С. 20-35.
7. Педагогика и психология высшей школы. Серия "Учебники и посо-бия" / Под. ред. С.И.Саммгина - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 544 с.
8. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рей-ковский: пер. с польск. В.К. Вилюнаса. М.: Прогрессе, 1979. - 392 с.
9. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. - М.: 1988. - 181 с.
10. Шульц И. Аутогенная тренировка / И. Шульц. М.: Медицина, 1985.-98 с.

1. Ваґиґула 8.В., Уогопула Н.Н., Виіакп У.Р. РґакґусНезкауа рзукпоіопууа у уиге у зпкоіе. - Биґапзк: Уапіаг', 2000. - 113 з.

2. Ууґдапоуа Р.2. Оьґагоуаіеґпое ргозіґапзіуо как узіоспук затоґахууіууа ІусНпозгу зішіепіа / Р.2. Ууґґіапоуа // Рґукіадпауа рзукпоіопууа, 2002, # 5-6. - 8. 131-134.

3. Ууьол-зкуу Б.8. Испепуе оь етоізуакп / Б.8. Уупоі-зкуу // 8оьґапсе зоспуепуу: V 6 I. - М.: РесІапоьука, 1983. Т.2. - 8. 6-328.

4. Наьдґееуа Н.8п. Ііргатуепуе **рзукьуспезкут** зозіоуапует у еьо гоґ у зоуегзьепзіУОУапую испеьпопо ргоізезза / Н.8Н. Наьдґееуа // Рзукпоіопуспезкауа зіґппоа у ушсе (зьогпук зіаіеу). Катап': Уґа-уо Каґап. **пп**-іа, 1981.-8. 105-174.

5. Оауусіоу У.У. І_Испеьпауа аеуаіеі'позі': зозіоуапует у рґоьлету уззіесюуапуюа / У.У. Оауусіоу // Уорг. рзукьол., 1991, #6. - 8. 5-14.