

## ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОЛІФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ЕМОЦІОГЕННИМИ ЗАСОБАМИ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ

*У статті розглядається інноваційна вітчизняна технологія поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами. Автором представлено підхід до проблеми підвищення ефективності регуляції та саморегуляції психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності на основі комплексного підходу щодо можливостей поліфункціонального емоціогенного впливу.*

**Ключові слова:** технологія поліфункціональної регуляції, психічні стани, емоціогенні засоби, комплексний підхід.

Вища педагогічна освіта залишається в центрі уваги України, яка здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог. Ефективність упровадження інноваційних технологій дає змогу поглибити теоретичні й практичні знання щодо розвитку Болонського процесу у вищій педагогічній освіті. До навчальних інноваційних технологій можливо віднести такі як: особистісно-орієнтовані, інформаційні, дистанційні, модульно-розвивальні тощо, вибір яких суттєво покращує мотивацію до навчального процесу студентської молоді.

Використання їх здійснюється з позиції інтеграційного підходу, як до процесів освіти, що вимагають безперервності і ступеневого характеру навчання, так і опори на систему знань про індивідуальні особливості особистості студента, його психофізіологічні стани, їх оптимальність, так як найважливіший механізм інтеграції людини як цілості є єдність його духовної, психічної і тілесної організації.

Представлено інноваційну вітчизняну технологію **поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами**, авторський підхід до проблеми підвищення ефективності регуляції і саморегуляції психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності на основі комплексного підходу щодо можливостей поліфункціонального емоціогенного впливу.

**Практичне використання поліфункціональної регуляції** представлено *звукоколірними програмними комплексами* за типами "Релаксація" і "Активізація" у часовому діапазоні 15–21 хв. кожен, з анотацією, технічними й гігієнічними вимогами до їх використання, а наукова цінність і новизна захищені авторськими правами (Свідоцтво про реєстрацію авторського права № 42861 від 20.03.2012 р. за заявою № 43079 від 20.01.2012 р.). На диску подано принципово новий метод вирішення проблем, пов'язаних з емоційними переживаннями в навчальній діяльності. Програмні комплекси науково обґрунтовані, експериментально підтверджені дослідженнями, що забезпечує максимальну ефективність впливу.

Тепер докладніше зупинимось на запропонованій технології.

**Поліфункціональна регуляція** психічних станів особистості емоціогенними засобами заснована на звукоколірній регуляції, яка складається з полімодального структурного утворення, результату інтеграції груп звукотерапії і кольоротерапії. Поліфункціональна регуляція – це потенційна можливість виконання декількох функцій одними і тими самими засобами, а також потенційна можливість по-різному впливати на процедуру регуляції.

**Модель поліфункціональної регуляції психічних станів** (рис. 1), містить звукоколірну регуляцію, представлену двома інтегрованими блоками перцептивної психотерапії: блоком звукотерапії представленим такими засобами, як музика, біозвуки і бінауральні звуки, і блоком кольоротерапії, представленим такими засобами, як кольори (хроматичні та ахроматичні групи), об'єкти (природні та створені людиною), графічні засоби (за чітким і розпливчастим зображенням), що зумовлюють регуляцію станів.

При розробці методики звукоколірної регуляції психічних станів було виділено три **типи програмних комплексів** звукоколірної регуляції: два основні (релаксація й активізація) – для розслаблення та мобілізації і один допоміжний (нейтралізація) – для стабілізації, врівноваженості й гармонізації внутрішніх процесів респондента, що дає можливість у процесі регуляції уникнути різких контрастів, ефекту дисгармонії, фрустрації й поступово, плавно змінити наявний психічний стан за типом "релаксація"/"активізація" (табл. 1).

На підставі виділених програмних комплексів "Релаксація", "Активізація", "Нейтралізація", особливостей їх впливу, нами була запропонована методика, що включає схему поліфункціональної регуляції психічних станів за допомогою звукоколірних програм і технологію її реалізації.

Зупинимось детальніше на кожній складовій даної методики.

**Мета звукоколірної регуляції** – добитися оптимального реагування на стрес студентів в емоційно-забарвлений період навчальної діяльності – напружений період, що передбачає перевірку знань у вигляді підсумкової атестації, модульний контроль, зумовлює нервово-психічну напругу, прояв деструктивних психічних станів.

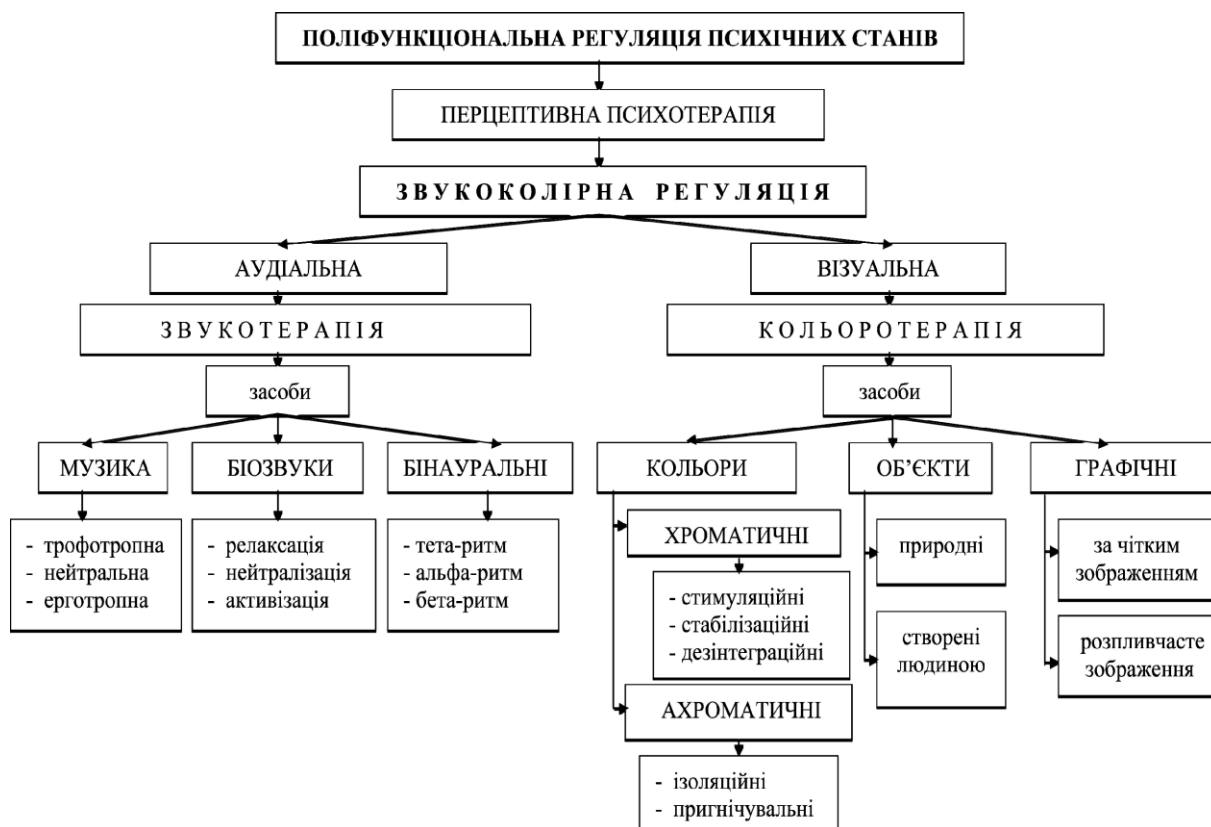


Рис. 1. Модель поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами

Таблиця 1

Програмний комплекс звукоколірної регуляції психічних станів студентів

| Типи програмних комплексів                          |  | РЕЛАКСАЦІЯ<br>(I основний комплекс)  | НЕЙТРАЛІЗАЦІЯ<br>(допоміжний комплекс)  | АКТИВІЗАЦІЯ<br>(II основний комплекс)   |
|---|--|--|---|---|
| Специфіка програмних комплексів                     |  | Зниження м'язової напруги, усунення психологічних затисків, відновлення сил, сприяє відпочинку | Нейтральне, протистоїть дії релаксації і активізації: врівноваженість, стабільність, гармонізація внутрішніх процесів | Підвищення загального тону, підйом сил, найбільша сила емоційного впливу, підвищення пізнавальної мотивації, активізації роботи пізнавальних процесів |
| Види психотерапії                                   | Емоціогенні засоби (групи перцепт. психотерапії) |  |   |   |
| ЗВУКОТЕРАПІЯ<br>аудіальна, перцептивна психотерапія | музикальна                                       | ТРОФОТРОПНА<br>- заспокійлива<br>- розслаблююча<br><i>Наприклад, Ф.Ліст «Марення кохання»</i>  | НЕЙТРАЛЬНА<br>- світла<br>- легка<br>- повітряна<br><i>Наприклад, Ф.Шопен Вальс №2</i>                                | ЕРГОТРОПНА<br>- стимулююча<br>- активізуюча<br><i>Наприклад, І.Брамс «Угорський танець» №5 fis-moll</i>   |
|   | біозвукова                                       | легкий плеск води дзюрчання струмка, голоси птахів   | шум морського прибою, шелест листя, уранішні хори різних куточків природи   | гуркоти грому, свист вітру звуки сільського подвір'я  |
|   | бінауральна                                      | Тета-ритм (θ-ритм)   | Альфа-ритм (α-ритм)   | Бета-ритм (β-ритм)  |
| КОЛЬОРОТЕРАПІЯ<br>візуальна психотерапія            | хроматична                                       | ДЕЗІНТЕГРУЮЧА<br>- блакитний<br>- синій<br>- фіолетовий  | СТАБІЛІЗУЮЧА<br>- рожевий<br>- коричневий<br>- зелений  | СТИМУЛЮЮЧА<br>- червоний<br>- помаранчевий<br>- жовтий  |

Схема поліфункціональної регуляції психічних станів за допомогою звукоколірних програм складається з трьох блоків: двох діагностичних (перший і третій) і одного регулюючого (другий блок) (див. рис. 2). Завданням першого блоку (діагностичного) є здобуття інформації, необхідної для цілеспрямованого підбору емоціогенних засобів регуляції.

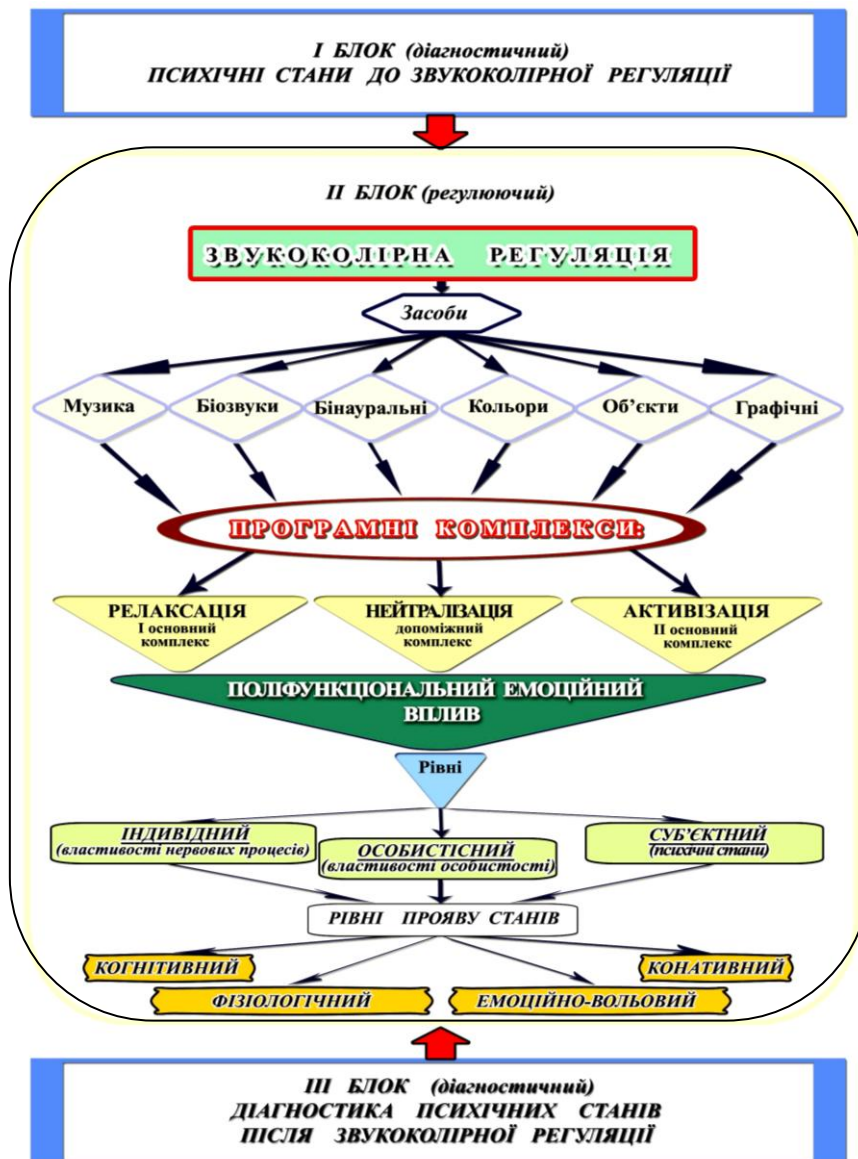


Рис. 2. Схема поліфункціональної регуляції психічних станів особистості за допомогою звукоколірних програмних комплексів

Цей етап включає:

- вивчення психічних і вегетативних станів, індивідуально-психологічних і типологічних особливостей особистості, мотивів поведінки і діяльності людини;
- психологічний аналіз навчальної діяльності для виявлення зміни психічних станів, стійких емоційних переживань студентів, об'єктивних показників функціональних станів випробовуваних, фактично виникаючих під її впливом;
- вибір програмного комплексу за типом "Релаксація"/"Активізація" на основі диференціації отриманих експериментальних даних кластерного аналізу: стійких особистісних рис, нервових процесів і характеру психічних станів.

Завданням другого блоку (регулюючого) є зміна психічних станів звукоколірною регуляцією, що складається з чотирьох компонентів: музичного, біозвукового, бінаурального і колірнього, які інтегровано комбінуються в різних варіантах представлені двома основними програмними комплексами: "Релаксація", "Активізація" і одним допоміжним – "Нейтралізація" (див. рис. 2). Дані комплекси, зважаючи на специфіку їх впливу надають поліфункціональну регуляцію на *індивідуальному* (властивості нервових процесів: активність, врівноваженість, динамічність), *особистісному* (властивості особистості: інтелектуальні, емоційно-вольові, комунікативні) і *суб'єктному* (деструктивні психічні стани: тривога, страх, агресивні прояви) рівнях. Зробити висновок про ефективність поліфункціональної регуляції можна за змінами показників рівнів прояву станів: *когнітивному* (засвоєння знань, законів, правил,

мовномисленевий аспект, розумова працездатність), *фізіологічному* (вегетативна система: ВГ, НГ, ЧСС, регуляція біохімічної динаміки організму – симпатичні /парасимпатичні компоненти), *емоційно-вольовому* (виконуючий ряд функцій, головною з яких є регулятивна) і *конативному* (мотивована поведінка, продуктивність праці).

Завданням третього блоку (діагностичного) є вивчення прояву психічних станів після поліфункціональної регуляції за допомогою звукоколірних програмних комплексів, виявлення змін, що відбуваються під її впливом на вище поданих рівнях.

Разом зі схемою поліфункціональної регуляції психічних станів за допомогою звукоколірних програмних комплексів, методика звукоколірної регуляції, як було відмічено вище, включає *технологію її реалізації* тобто комплекс організаційних заходів, операцій і прийомів, спрямованих на досягнення поставленої мети; такими є: *зміст* програмних комплексів, *специфіка добору* матеріалу, *критерії* опису емоціогенних засобів регуляції, *процедура організації* сеансів звукоколірної регуляції, *технічні й гігієнічні вимоги* до застосування звукоколірної терапії.

При розробці *змісту програмних комплексів* враховувалися: переваги респондентів; період навчання; тимчасові особливості регуляції за типом "Релаксація"/"Активізація"; специфіка їх впливу; структурні і функціональні якості компонентів; повне занурення в регулюючий комплекс, а також *сім критеріїв* опису впливу застосованих емоціогенних засобів регуляції: *об'єктивні* (досягнення катарсису, феномен інерції, збіг критеріїв впливу, часові закономірності у створенні програмних комплексів) і *суб'єктивні* (експресивність, активність, динамічність), які забезпечили максимальну ефективність впливу.

Дотримання критеріїв емоціогенних засобів регуляції психічних станів дозволило забезпечити максимальну ефективність впливу програм "Релаксація"/"Активізація", кожна з яких має по три комплекси.

*Організація сеансів звукоколірної регуляції* психічних станів включає наявність комп'ютерів/ноутбуків або інших пристроїв для відтворення дисків з програмними комплексами для можливості регуляції і саморегуляції психічних станів людини, самостійного регулювання сили звуку. Прослуховування програмних комплексів здійснюється за допомогою стереонавушників з метою повного занурення в їх зміст, глибокої релаксації, аудіовізуалізації, активізації образного мислення. Використання навушників також обумовлене технічними вимогами (механізм впливу використаних бінауральних ритмів заснований на низькочастотних звукових коливаннях (4-30Гц) – ембентих звуках, відповідних частотам мозкових хвиль, чути їх можна лише в стереонавушниках, оскільки це не реальний зовнішній звук, а "фантом", який народжується в головному мозку людини при складанні електромагнітних хвиль, що йдуть від двох синхронно працюючих півкуль мозку), оптимальній активації респондента (відсутність сторонніх подразників, відвернутості), що сприяє ефективному проведенню сеансів регуляції і саморегуляції психічних станів студентів в процесі навчальної діяльності.

*Вимогою до використання звукоколірної регуляції* є індивідуальний контроль за силою (гучністю) звучання сприйманих звуків: вплив звуків не повинен перевищувати 55 – 65 децибел (звичайна розмова проходить на 50 децибелах) і виконання гігієни використання навушників на сеансах звукоколірної регуляції (*після годинного впливу звуків силою в 60 децибел незалежно від типу і змісту програми необхідний 45-хвилинний відпочинок*).

*Не рекомендовано* тривале використання програмних комплексів в пізній вечірній час, якщо немає необхідності в зосередженості, концентрації уваги, активізації розумової діяльності, посиленні здібності до навчання. Таким чином, запропоновано інноваційна технологія поліфункціональної регуляції психічних станів особистості емоціогенними засобами у педагогічному процесі, яка дає змогу добитися оптимального реагування на стрес студентів в емоційно-забарвлений період навчальної діяльності.

**Перспективами подальших розробок** поліфункціональної регуляції емоціогенними засобами за допомогою звукоколірних та інших програмних комплексів є: створення програм для представників різних категорій, залежно від місця мешкання, від метеорологічних умов з урахуванням вікових, статевих особливостей; розгляд проблеми поліфункціональної регуляції у медичному аспекті; дослідження особливостей впливу поліфункціональної регуляції емоціогенними засобами на м'язовому, клітинному, гормональному та фізіологічному рівнях.

*Volzhentseva I.*

#### THE INNOVATIVE TECHNOLOGY POLYFUNCTIONAL REGULATION OF MENTAL STATES PERSON BY MEANS EMOTIOGENIC IN THE PEDAGOGICAL PROCESS

*The domestic technology innovation multifunctional regulation of individual mental states emotiogenic means is deals in the article. The author presents an approach to the problem of improving the efficiency of self-regulation and mental conditions of students in the learning activities in an integrated approach to capacity multifunctional emotiogenic impact*

**Key words:** multifunctional technology regulation, mental states, emotiogenic means, comprehensive approach.

*Стаття надійшла до редакції 14.11. 2014*