

УДК 159.92

МОСЬПАН М. О.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ТА ВЧИТЕЛІВ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті описано психічні стани педагогів, що виникають у педагогічній діяльності. Виявлення психологічних умов саморегуляції психічних станів у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності здійснено за допомогою створеного опитувальника «Ідентифікація психічних станів та методів саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності». Підкреслено, що стани, які переживає людина у складних ситуаціях, супроводжуються високою напругою чи перенапругою природного протікання психічних процесів, що може привести до деструктування систем психічної діяльності або до їх високої мобілізації, і тоді негативні стани є основою кульмінаційних форм психічної діяльності.

Ключові слова: психічні стани, саморегуляція, педагогічна діяльність, конфліктна ситуація, техніки саморегуляції, напруженість, автосугестія.

Постановка проблеми. Сучасна педагогічна практика доводить, що майстерність педагога передбачає наявність у нього великої кількості розвинених спеціальних професійних здібностей, загальної культури, компетентності, широкої освіченості, а також уміння самостійно планувати, контролювати, регулювати власну професійну діяльність.

На сьогоднішній день традиційний зміст, форми та методи підготовки вчителів не відповідають вимогам сьогодення, а також не в силі ефективно протистояти негативним явищам, що супроводжують педагогічний процес.

Саморегуляція психічних станів педагога визначається як процес свідомої дії на самого себе з метою навмисної зміни, перетворення ним своїх психічних станів, що характеризуються суперечністю, неоднозначністю протікання, що проявляється, з одного боку, у несформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції психічних станів, невмінні гнучко та адекватно реагувати на зміни умов ситуації, нездатності планувати

свої дії, спрямовані на зміну і перетворення станів, а, з іншого боку, у переході від переважно реактивної поведінки до дій, відповідних свідомо поставленій меті, розумінні важливості саморегуляції психічних станів і знанні деяких конструктивних способів її здійснення [1].

Різні аспекти проблеми становлення та розвитку механізмів саморегуляції у процесі професійної підготовки педагога розглядалися багатьма фахівцями (І. В. Сергеева, О. Я. Чебикін та ін.), стилю саморегуляції (В. І. Моросанова, О. О. Конопкін, І. В. Плахотнікова та ін.), емоційного розвитку професіонала (О. Я. Чебикін та ін.), прогнозування життєвого шляху студентів (А. М. Дьомін, Ю. М. Забродін та ін.), професійної підготовки майбутнього педагога у закладах вищої освіти (Л. В. Долинська, Н. О. Євдокимова, Л. М. Мітіна, В. А. Семиченко, С. В. Яремчук та ін.), особливостей поведінки педагога у конфліктних та напружених ситуаціях педагогічного процесу (Е. І. Кіршбаум, С. Д. Максименко, М. М. Рибаківа, В. О. Татенко та ін.). Недостатня вивченість особливостей зміни психічних станів та особливостей їх саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності педагогів зумовили актуальність дослідження.

Мета дослідження – висвітлення результатів емпіричного дослідження психічних станів педагогів у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.

Виклад основних результатів дослідження. Вивчивши досвід вітчизняних і зарубіжних дослідників проблеми формування особистості здатності до саморегуляції ми визначили основні підходи до дослідження, висвітленого у статті:

- цілісна структура регуляції психічних станів пов'язана зі способом життя суб'єкта, суб'єктивними моделями світу, що включають життєві стратегії, орієнтації, цінності та цілі. При цьому, можливість системної інтеграції індивідуальних та середовищних чинників, що впливають на розвиток саморегуляції довільної активності індивіда, відображає специфічність та унікальність його становлення як суб'єкта діяльності та особистості;
- підтримання високого рівня працездатності та збереження психічного здоров'я студентів потребує спеціально організованої цілеспрямованої системи заходів підготовки та психологічного супроводу щодо розвитку та формування засо-

бів саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності;

- індивідуальний стиль саморегуляції психічної стійкості визначається взаємодією різнорівневих механізмів, що реалізують процес саморегуляції стану: на фізіологічному рівні – це механізм, що забезпечує баланс ерго/трофотропного реагування, на психологічному – баланс екстра/інтровертованості, що забезпечує поведінкову й емоційну варіабельність та адаптацію особистості до конфліктних ситуацій педагогічної діяльності. Оптимальність індивідуального стилю саморегуляції, яка визначається за його впливом на психічний стан, поведінку і працездатність, залежить від ступеня збалансованості у роботі кожного з цих механізмів окремо й узгодженості їх взаємодії.

У дослідженні взяли участь вчителі загальноосвітніх шкіл міста Києва та Київської області та студенти педагогічного факультету Національного університету фізичного виховання та спорту – всього 340 осіб, із яких були сформовані чотири вибірки. Студенти 3-го курсу – 85 осіб. Студенти 4-го курсу 135 чоловік. Студенти досліджувалися під час педагогічної практики. Досліджуваними третьої вибірки стали 30 молодих учителів зі стажем роботи до 5 років. Досліджуваними четвертої вибірки – вчителі зі стажем роботи більше 5 років – 90 осіб.

Виявлення психологічних умов саморегуляції психічних станів в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності здійснювала за допомогою авторського опитувальника «Ідентифікація психічних станів та методів саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності».

Розроблений опитувальник для діагностики психічних станів, що переживає педагог у певних конфліктних ситуаціях складається з найбільш типових конфліктних ситуацій у педагогічній діяльності, з урахуванням особливостей особистості, котрі зумовлюють інтенсивність переживань психічних станів. Для цього на першому етапі створення опитувальника ми запропонували вчителям та студентам педагогічного факультету НУФВС України, які пройшли педагогічну практику, пригадати та описати конфліктні ситуації, які вони пережили під час здійсненої педагогічної діяльності, а також проаналізували літературні джерела, матеріали СМІ, присвячені опису конфліктних ситуацій у

загальноосвітній та спортивних школах. За допомогою контент-аналізу ми відібрали найбільш типові конфліктні ситуації: у конфліктних ситуаціях діяльності, у конфліктних ситуаціях відносин, у конфліктних ситуаціях поведінки. По 12 ситуацій на кожен вид конфлікту. Всього – 36 ситуацій. За допомогою використання методики частотного аналізу нами виділено психічні стани як позитивні, так і негативні, всього – 30 психічних станів, а саме: гнів, байдужість, апатія, сумніви, тривога, недоброзичливість, образа, злість, страх, агресія, приниження, жалість, роздратування, хвилювання, туга, пригніченість, відчай, боязкість, обурення, сум, рішучість, енергійність, радість, терплячість, збудженість, напруженість, скутість, млявість, рухливість та стриманість. Також було визначено ті методи саморегуляції, які найчастіше використовувалися всіма досліджуваними; всього – 12 методів саморегуляції: переключення уваги, раціоналізація, спілкування, самонавіювання, концентрація уваги на матеріалі уроку, самонаказ, спрямований на придушення дратівливості, стриманість, самозаспокоєння, ігнорування, самоконтроль, орієнтація на гарний настрій, витримка. Створено бланки для відповідей у вигляді таблиці, де досліджувані повинні після ознайомлення з відповідною конфліктною ситуацією зазначити номер психічного стану, який вони переживають, читаючи цю конфліктну ситуацію, та визначити інтенсивність прояву цього стану, а також зазначити відповідні номери методів саморегуляції, які б вони застосували для нормалізації чи підтримання цього стану.

При розробці опитувальника ми керувалися тим, що психічні стани особистості по параметру частоти виникнення та напруженості поділяються на дві полярні групи: на одному полюсі – типові, які супроводжують буденні ситуації та характеризуються відносно оптимальним рівнем напруженості та пов'язані зі звичайним ритмом життєдіяльності особистості. При цьому саморегуляція таких станів, як правило, направлена на підтримання оптимального психічного стану. До другої групи належать виняткові, межові, часто раптові стани, котрі, як правило пов'язані з яскраво вираженими позитивними й неочікуваними негативними подіями, якими є екстремальні чи конфліктні. При цьому саморегуляція направлена на блокування стану, його зміну чи усунення. Педагог після ознайомлення з ситуацією зазначає відпо-

відні психічні стани, які викликає певна ситуація. Одним із завдань досліджуваного також була оцінка інтенсивності відмічених ним станів (за 10-бальною шкалою). Досліджуваним давалась така інструкція: «Уважно прочитайте конфліктні ситуації. Уявіть собі, що ця конфліктна ситуація відбулася з вами. У бланку для відповідей потрібно відмітити та оцінити за 10-бальною шкалою ті психічні стани, які викликає у Вас описана ситуація та визначити метод саморегуляції на кожну конфліктну ситуацію». При обробці та інтерпретації результатів опитувальника підраховувалась сума балів психічного стану на кожну конфліктну педагогічну ситуацію.

Низький рівень балів (1–89) переживання психічного стану у конфліктній педагогічній ситуації свідчить про психічну адаптованість та стресостійкість особистості, низький рівень збудженості нервової системи, вміння швидко реагувати на різні зовнішні впливи, знаходити шляхи вирішення конфліктних ситуацій, не завдаючи тим самим шкоди своєму здоров'ю, володіння загальними та професійними навичками, наявність здібностей до саморегуляції психічних станів у конфліктних ситуаціях.

Середній рівень переживання (90–149) психічного стану у конфліктній педагогічній ситуації свідчить про середній, оптимальний рівень збудженості нервової системи особистості. Особистість адекватно сприймає конфліктні та стресові ситуації у своєму житті та реагує на них, а також володіє техніками саморегуляції.

Високий рівень переживання (150–300 балів) психічного стану у конфліктній педагогічній ситуації свідчить про високий рівень збудження нервової системи особистості. Кожна конфліктна ситуація сприймається особистістю, як травмуюча та викликає сильні емоції. Невміння особистості швидко реагувати на зовнішні впливи, конфліктні та стресові ситуації у повсякденному житті негативно впливає на її психічний стан.

Також нами підраховувалась кількість методів саморегуляції психічного стану на кожну конфліктну педагогічну ситуацію.

Низький рівень саморегуляції (1–2 кількість методів) психічного стану свідчить про: невміння особистістю застосовувати на практиці методи психічної саморегуляції, нерозвиненість здатності до рефлексії, самоконтролю, самоврядування. Несформова-

ність психологічних знань відносно всіх методів саморегуляції та їх впливу на організм особистості.

Середній рівень саморегуляції (3–6 кількість методів) психічного стану свідчить про: знання особистості відносно прийомів психічної саморегуляції та вміння застосовувати деякі з них на практиці, щоб зменшити негативний психічний вплив зовнішніх обставин та конфліктних ситуацій на свій організм та психічний стан.

Високий рівень саморегуляції (7–12 кількість методів) психічного стану свідчить про: вміння особистістю застосовувати методи саморегуляції у повсякденній діяльності, володіння багатьма методами та прийомами саморегуляції, використання методу автосуггестії – самонавіювання, методів релаксації та самозаспокоєння. Особистість швидко та невимушено може застосовувати різні методи психічної саморегуляції у різних екстремальних ситуаціях, як на роботі, так і вдома.

Проведене дослідження показало, що у студентів 3-го та 4-го курсу переважає високий рівень інтенсивності переживання психічного стану. У молодих учителів зі стажем роботи до 5 років переважає середній рівень інтенсивності переживання. У вчителів зі стажем роботи більше 5 років переважає низький рівень інтенсивності переживання психічного стану. Регуляція відповідних психічних станів має зовсім інші особливості, вона перш за все, визначається модальністю стану. Якщо психічний стан суб'єкта переживається як комфортний, бажаний, не порушуючи звичного ритму життя, регуляція його направлена на зберігання психічної діяльності, яку він супроводжує. І навпаки, у випадку з конфліктними відношеннями з навколишніми та з самим собою, саморегуляція направлена на блокування стану, його зміну та усунення. Також виявлено рівень саморегуляції у студентів та учителів. У студентів 3-го та 4-го курсу переважає низький рівень саморегуляції. У молодих учителів зі стажем роботи до 5 років переважає середній рівень саморегуляції. У вчителів зі стажем роботи більше 5 років переважає високий рівень саморегуляції.

Виявлено домінуючий психічний стан у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності у студентів та вчителів. У студентів 3-го курсу переважають такі психічні стани, як: страх, хвилюван-

ня та збудженість, у студентів 4-го курсу – психічний стан рухливості, що вказує на схильність студентів швидко реагувати на конфліктні ситуації. У молодих учителів зі стажем роботи до 5 років – психічний стан напруженості. У вчителів зі стажем роботи більше 5 років – психічний стан апатії, що свідчить про впевненість у своїх діях під час вирішення конфлікту та педагогічний досвід, а також достатній авторитет.

Виявлено, що час педпрактики у студентів 3-го курсу переважають стани, пов'язані з позитивним ставленням до навчання та позитивні психофізичні й емоційні стани. У студентів 4-го курсу переважають негативні інтелектуальні стани. У вчителів зі стажем роботи до 5 років переважають позитивні діяльнісні стани. У вчителів зі стажем роботи більше 5 років переважають негативні вольові стани.

Висновки. Ефективне формування саморегуляції психічних станів педагогів досягається за рахунок використання таких психологічних механізмів, як: рефлексія, мотиваційний та вольовий контроль, які виступають у взаємозв'язку і сприяють зниженню рівня прояву негативних психічних станів і підвищенню рівня прояву позитивних психічних станів педагога. Одним з основних способів уникнення надмірної емоційної напруги є гармонійний розвиток особистості, формування у неї самостійної світоглядної позиції. Як правило, стани, які переживає людина у складних ситуаціях, супроводжуються високою напругою або перенапругою природного протікання психічних процесів, що може приводити до деструктування систем психічної діяльності чи до їх високої мобілізації, і тоді негативні стани стають основою кульмінаційних форм психічної діяльності. Вони короткочасні та залежать від чинників, що їх викликають. Але не зважаючи на короткочасність, іноді вони впливають на подальший розвиток особистості.

Список використаних джерел

1. Березин Ф. Б. Психическая адаптация и тревога. Психические состояния. / Ф. Б. Березин. – СПб: Питер, 2001. – 229 с.
2. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. / Р. М. Грановская. – 2-е изд. – Л. : Издательство Ленинградского университета, 1988. – 56 с.
3. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин. // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5– 13.

4. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб., 2003. – 259 с.
5. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. – СПб., А. О. Прохорова, 2004. – 68 с.
6. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / А. О. Прохоров. // Психологический журнал. – 2005. – №2. – Т.25. – С. 68–80.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Berezin F. V. Psihicheskaya adaptatsiya i trevoga. Psihicheskie sostoyaniya. / F. V. Berezin. – SPb: Piter, 2001. – 229 s.
2. Granovskaya R. M. Elementyi prakticheskoy psihologii. / R. M. Granovskaya. – 2-e izd. – L. : Izdatelstvo Leningradskogo universiteta, 1988. – 56 s.
3. Konopkin O. A. Psihicheskaya samoregulyatsiya proizvolnoy aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsionalnyy aspekt) / O. A. Konopkin. // Voprosy psihologii. – 1995. – № 1. – S. 5 – 13.
4. Maklakov A. G. Obschaya psihologiya / A. G. Maklakov. – SPb., 2003. – 259 с.
5. Praktikum po psihologii sostoyaniy: Uchebnoe posobie /Pod red. prof. A. O. Prohorova. – SPb., 2004. – 68 с.
6. Prohorov A. O. Funktsionalnye struktury i sredstva samoregulyatsii psihicheskikh sostoyaniy / A. O. Prohorov. // Psihologicheskii zhurnal. – 2005. – №2. – Т.25. – S.68–80.

МОСЬПАН М. О.

ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ И УЧИТЕЛЕЙ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье описаны психические состояния педагогов, возникающие в время педагогической деятельности. Выявление психологических условий саморегуляции психических состояний в конфликтных ситуациях педагогической деятельности осуществлено с помощью созданного опросника «Идентификация психических состояний и методов саморегуляции в конфликтных ситуациях педагогической деятельности». Подчёркнуто, что состояния, которые испытывает человек в сложных ситуациях, сопровождающихся высоким напряжением или перенапряжением естественного протекания психических процессов, может приводить к деструктурированию систем психической деятельности или к их высокой мобилизации, и тогда негативные состояния есть основной кульминационных форм психической деятельности.

Ключевые слова: психические состояния, саморегуляция, педагогическая деятельность, конфликтные ситуации, методы и техники саморегуляции, напряжённость, аутоусугестия.

MOSPAN M. O.

**DIAGNOSIS OF MENTAL STATES AND MODES
OF SELF-REGULATION IN STUDENTS AND TEACHERS
IN CONFLICT SITUATIONS EDUCATIONAL ACTIVITIES**

The level of self-direction in conflict situations has a proximate influence on the effectiveness of educational work. The research identified mental state teachers that occur during educational activities. Identifying self-psychological conditions of mental states in conflict situations educational activities carried out using a questionnaire created «Identification mental conditions and methods of self-regulation in conflict situations educational activities. « States that a person is experiencing in complex situations involving high voltage or overpotential natural flow of mental processes that can lead to mental activity or their high mobilization, and then negative climactic conditions manifested forms the basis of mental activity. They are short and depend on factors that cause them. Analysis of received data demonstrates the existence of three types of self-direction effective students' profile. The students who obtain the effective level of self-direction have a high –developed level of the majority of regulation links; with the existence of low-level indicators together with obligatory presence of high-level indicators. We haven't almost found out the profiles with low-level development of all links. Generally, low indicators are found out very rarely, and they always appear together with the high and average level of other links. Obtained results allow confirming the existence of appropriate compensational mechanism in students' self-direction processes in conflict situations in terms of educational activity, as well as activity practical, emotional and willing component of readiness.

Keywords: mental states, self-regulation, educational activities, conflict, self-regulation techniques, tension, avtosuhestiya.

Стаття надійшла до редколегії 11.01.2015 року.