



УДК 378.178

Саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов

Н. А. Киселевская

Иркутский государственный университет
E-mail: ninakiselevskaja@rambler.ru

Аннотация. Настоящая статья посвящена рассмотрению проблемы саморегуляции учебной деятельности студентов вузов. Представлены результаты эмпирического исследования неблагоприятных психических состояний и работы по их профилактике.

Ключевые слова: саморегуляция учебной деятельности; психические состояния: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность; профилактика неблагоприятных психических состояний; студенты вуза.

Все возрастающая интенсивность и напряженность учебной деятельности в вузе проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных неблагоприятных психических состояний у студентов. В сфере учебной деятельности это снижает успешность и качество выполняемой учебной работы, а также имеет целый ряд социально-психологических последствий: снижение удовлетворенности учебным трудом, деформацию личностных и характерологических качеств. Поэтому поиск путей предотвращения неблагоприятных психических состояний для сохранения физического и психического здоровья студентов, оптимизации их учебной деятельности становится одним из наиболее важных направлений психологической работы в данной области [1]. Научная разработка методов и приемов саморегуляции учебной деятельности студентов в целях профилактики неблагоприятных психических состояний является предметом психопрофилактической работы. Мы считаем, что овладение навыками саморегуляции учебной деятельности является необходимым элементом культуры труда.

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных приемов и методик саморегуляции достаточно широк. К ним относятся и не имеющие прямого воздействия на психическую сферу комплексы гигиенических процедур – различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, самомассаж и другие косвенно способствующие нормализации протекания психических процессов. Центральное место среди психопрофилактических

средств занимает группа методов, объединенных общим названием «психологическая саморегуляция». К методам данной группы относят техники активной нервно-мышечной релаксации, метод аутогенной тренировки, идеомоторную тренировку и др.

Исследовательская работа была проведена со студентами 1-х курсов ФГБОУ ВПО «ВСГАО». На констатирующем этапе эксперимента мы использовали тест Г. Ю. Айзенка «Самооценка психических состояний», позволяющий оценить частоту проявления у студентов таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Анализируя полученные данные, мы отнесли к тревожным студентам (25,4 %) тех, кто испытывал состояние повышенного беспокойства, часто по незначительным поводам. Это состояние было связано с повышенной чувствительностью и раздражительностью нервной системы. Характерными проявлениями тревожности являлись: комплекс неполноценности из-за сосредоточенности на своих недостатках, чрезмерное стремление к самоанализу, неосознанное стремление обезопасить себя от неудач в любой деятельности, беспокойство о возможных неприятностях. К студентам с повышенным уровнем фрустрации (15,6 %) мы отнесли тех, кто испытывал состояние, когда между ним и желаемым объектом (например, отличной оценкой на экзамене) возникало препятствие, имеющее внешнюю природу, что сопровождалось кратковременной дезорганизацией психической деятельности и ощущением безысходности. К агрессивным студентам (44,8 %) нами были отнесены лица с повышенной активностью, стремлением к лидерству, сочетающимися с завышенной самооценкой и неумением прислушиваться к мнению окружающих. К студентам с повышенной ригидностью (14,2 %) мы отнесли лиц с инертным мышлением, привязанностью к небольшому кругу лиц и тенденцией заранее планировать свою деятельность, с отрицательной реакцией на внезапное изменение планов.

В эксперименте мы поставили перед собой задачу снятия эмоциональной напряженности студентов, активизации у них мобилизационных ресурсов и создания состояния высокой работоспособности.

Под профилактикой неблагоприятных психических состояний нами понимается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития или на ликвидацию (полную или частичную) уже возникших состояний.

При проведении специального курса занятий использовались такие методы саморегуляции, как активная нервно-мышечная релаксация и метод аутогенной тренировки [2]. Эти методы были направлены на формирование специфического типа состояний человека – релаксации и на его основе разных степеней аутогенного погружения, при переживании которых создавались благоприятные условия для полноценного отдыха, усиления восстановительных процессов и выработки навыков произвольной регуляции ряда вегетативных и психических функций. Техника «прогрессивной» или активной нервно-мышечной релаксации представляет собой курс систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп мышц. Вызывая расслабле-

ние с помощью техники нервно-мышечной релаксации, мы создавали необходимые предпосылки для освоения других, более сложных приемов саморегуляции, так как овладение целенаправленной концентрацией внимания на мире внутренних ощущений при регулярном выполнении полного цикла упражнений способствует формированию внутренних средств контроля и управления психическими состояниями.

Основанием для другого метода психологической саморегуляции – аутогенной тренировки – служило использование приемов самовнушения. Механизмом аутогенной тренировки является формирование устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах. В аутотренинг мы включили специальные упражнения, направленные на то, чтобы научить студентов управлять своей мышечной системой, дыханием, воображением, для того чтобы студент в любой учебной ситуации по собственному желанию мог напрягать или расслаблять свои мышцы и через них воздействовать на собственные психические состояния. Аутотренинг, проводимый нами, основывался на зависимости между физическим состоянием, эмоционально-волевой сферой и психическим состоянием студентов.

Практическая эффективность применяемой нами методики аутотренинга обеспечивалась следующими условиями:

- способностью студентов к самовнушению;
- богатством воображения;
- силой воли и желанием добиться положительного результата;
- тщательностью отработки технических приемов аутотренинга и доведение их до автоматизма;
- систематичностью аутотренинга в повседневной жизни, особенно в психологически затрудненных ситуациях (например, в ситуации экзамена).

Мы считаем, что студент может использовать аутотренинг в следующих ситуациях:

1. При необходимости долгое время заниматься сложной и напряженной умственной работой, которая сопровождается, как правило, неконтролируемым напряжением мышц рук, глаз, головы, всего тела.

2. В ситуациях стресса (зачета или экзамена), которые порождают состояние повышенного беспокойства.

Особое место в программе спецкурса мы уделили обучению студентов рефлексии. Рефлексивная саморегуляция в процессе обучения в вузе является следствием коренного изменения отношения студента к собственной учебной деятельности. Он не просто предвосхищает результаты производимых действий, но и начинает произвольно организовывать эти действия: формулировать и обосновывать цели, анализировать их с точки зрения значимости и возможности достижения. Студент не просто действует на основе выработанных у него программ, но и создает новые способы осуществления действий. Он не просто контролирует свои действия путем сравнения их результатов с эталоном,

но и определяет разнообразные критерии, показатели контроля и оценки. Другими словами, студент начинает овладевать процессом регуляции собственной учебной деятельности.

Обучение рефлексии мы проводили по технологии развития СГИ (саногенного мышления) с использованием методов, разработанных С. Н. Морозюк [3]. В основе теории и практики саногенного мышления лежит концепция эмоций, так как эмоции представляют собой аффективный результат психического автоматизма, состоящий в реализации устойчивой последовательности умственных операций, специфических для типичных эмоциогенных ситуаций.

Поскольку обучение в вузе осуществляется путем взаимодействия преподавателей и студентов, мы считаем, что формирование саморегуляции учебной деятельности студентов находится в большой зависимости от профессионализма преподавателя, который должен предвидеть ход учебного процесса, степень новизны для студента излагаемого материала, его интересность и значимость. Поэтому в его арсенале должны быть средства, помогающие сохранению усваиваемого материала, его дублированию в слуховой, зрительной, двигательной и других формах, а также способы сосредоточения и направления внимания студентов на необходимое содержание, создание ассоциаций, использование схем и наглядных пособий.

Большинство студентов (84,9 %) отметили положительный эффект проведенной работы по профилактике неблагоприятных психических состояний в учебной деятельности, что проявилось в снятии напряженности и тревожности в ходе экзаменационной сессии. Студенты отмечали, что в сложных, стрессовых ситуациях экзамена или зачета они на практике использовали полученные знания по саморегуляции учебной деятельности, а это, в свою очередь, влияло на конечный результат, который выражался в получении положительной оценки.

Таким образом, мы считаем, что целенаправленная и систематическая работа по обучению студентов методам и приемам саморегуляции учебной деятельности будет способствовать профилактике возможных неблагоприятных психических состояний.

Список литературы

1. Киселевская Н. А. Проблема саморегуляции психического состояния в современном обществе / Н. А. Киселевская // Здоровье и образование : тез. докл. обл. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2001. – С. 75–80.
2. Киселевская Н. А. Обучение студентов вуза рефлексии в процессе повышения уровня саморегуляции учебной деятельности / Н. А. Киселевская // Ступени : науч. журн. – 2003. – № 4. – С. 156–159.
3. Морозюк С. Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности / С. Н. Морозюк. – М. : Штыкова М. А., 2000. – 174 с.

Self-Regulation of Learning Activity as the Means of Preventive Measure of Unfortunate Psychic Conditions

N. A. Kiselevskaya

Abstract. This article is devoted to examining the problem of self-regulation of learning activities of higher school students. It presents the results of empiric research of unfortunate psychic conditions and preventive measure.

Keywords: self-regulation of learning activity, psychic conditions, anxiety, frustration, aggression, rigidity; prevention of adverse mental States; students of the University.

Киселевская Нина Алексеевна
кандидат психологических наук, доцент
Иркутский государственный университет
664003, г. Иркутск, К. Маркса, 1
e-mail: ninakiselevskaja@rambler.ru

Kiselevskaya Nina Alekseevna
Candidate of Sciences (Psychology)
Associate Professor
Irkutsk State University
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003
e-mail: ninakiselevskaja@rambler.ru