

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ В ВУЗЕ

Особенности социально-экономических и политических отношений в современном обществе, неблагоприятная экологическая ситуация в стране обуславливают снижение здоровья населения, особенно молодой его части. У современных детей, подростков и молодежи наблюдается слабое соматическое здоровье, снижение нервно-психической устойчивости. Вместе с тем, перед молодым поколением стоят сложные проблемы адаптации в обществе. Важнейшим условием сохранения психического и соматического здоровья, развития и совершенствования личности является способность к адаптации, особенно при переходе человека из одной социальной ситуации развития в другую. Одним из таких переломных моментов является поступление в высшее учебное заведение. От того как быстро будут идти адаптационные процессы, насколько легко вчерашний школьник сможет выработать оптимальный режим учебной деятельности и сформируются навыки работы, зависит не только его успех в овладении профессиональными знаниями и умениями, но и его социально-психологическое, психическое и соматическое благополучие.

Понятие благополучие рассматривается Всемирной организацией здравоохранения как один из основных критериев здоровья. С позиции теории адаптации здоровье студентов можно рассмотреть как совокупность трех взаимосвязанных уровней адаптации: физиологического, социального и биологического. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения в вузе. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении осенних и весенних семестров и во время летней практики.

Социальная адаптация – это приведение индивидуального поведения в соответствие с господствующей в данном обществе, классе, социальной группе системой норм и ценностей, а также изменение, преобразование среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности. Адаптация студентов непосредственно к образовательным условиям имеет фазный характер, который обусловлен разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами [2].

В процессе адаптации к новым условиям обучения студенты испытывают следующие трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой;
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие – субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания (Л.Д. Столяренко, 2002). Возникающие трудности вызывают у студентов

отрицательные эмоциональные состояния, которые также мешают быстро адаптироваться к новым условиям обучения.

В своей работе мы уделяем внимание сглаживанию отрицательных переживаний, развитию навыков саморегуляции деятельности и эмоциональных состояний у студентов. Наши исследования доминирующих состояний у студентов показали, что доминирующим состоянием является устойчивое (28,6%) и удовлетворенность жизнью в целом (28,6%). Также для студентов характерна высокая активность (23,8%) и спокойствие (23,8%), проявляющееся в уверенности в своих силах и возможностях. Наше исследование выявило небольшой процент студентов с пассивным отношением к жизненной ситуации (14,3%) и с низким жизненным тонусом (14,3%), проявляющимся усталостью, несобранностью, инертностью, низкой работоспособностью.

Анализ результатов изучения актуальных психических состояний выявил наличие у студентов эмоционального возбуждения (81%) при благоприятном физическом самочувствии (23,8%). При этом у 33,3% опрошенных студентов было выявлено утомление, заторможенность, снижение работоспособности, что не очень радует, так как исследование проводилось в начале учебного года. В связи с этим возникает необходимость обучения студентов навыкам саморегуляции психических состояний и поведения.

На занятиях мы проводим знакомство студентов с основными методами саморегуляции психического состояния и обучаем основным техникам их осуществления.

Существуют неосознаваемые и сознательные способы регуляции организма. Саморегуляция предполагает достижение трех эффектов:

- эффекта успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффекта восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффекта активизации (повышение психофизической реактивности).

К естественным способам относятся длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое [4]. Также наиболее доступными способами снятия эмоционального напряжения являются смех, юмор, размышления о хорошем или приятном, различные движения потягивания, рассматривание цветов в помещении, фотографий или других дорогих и приятных вещей для человека, «купание» реальное или мысленное в солнечных лучах, прогулки и вдыхание свежего воздуха.

Сознательное управление своим эмоциональным состоянием предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Эти средства саморегуляции могут использоваться как отдельно друг от друга, так и в различных сочетаниях.

Известный отечественный психофизиолог Л.П. Гримак выделяет 4 уровня саморегуляции психической активности человека: информационно-энергетический; эмоционально-волевой, мотивационный, индивидуально-личностный [1].

Информационно-энергетический уровень включает три основных типа саморегуляции: 1) реакция «отреагирования», 2) катарсис, 3) ритуальные действия.

Реакция «отреагирования» заключается в усилении двигательной или психической активности. В основе такой реакции лежит механизм установления соответствия, определенного соотношения между активностью задержанной, т. е. циркулирующей в мозге, и активностью, выходящей из мозга. Если соотношение между задержанной импульсацией и импульсацией, «выходящей» из мозга, отклоняется в сторону задержки, то возрастающее напряжение так называемого уровня бодрствования уменьшает приток внешней информации в центральную нервную систему и тем самым предотвращает перевозбуждение организма.

Катарсис – (от греч. katharsis – очищение) – эмоциональное потрясение, испытываемое человеком под воздействием произведения искусства, способ освобождения от отрицательных переживаний и мыслей, состояние внутреннего облегчения. Таким образом, катарсис можно считать своеобразным способом саморегуляции, средством преодоления и вытеснения противоречивых, порой весьма тяжелых и мучительных переживаний переживаниями положительными.

Ритуальные действия (ритуал – от лат. ritus – священный обряд) – являются наиболее распространенным способом воздействия на психику через соответствующую организацию

внешних условий в целях стимуляции или, наоборот, снижения избыточной ее активности. В ритуале как типе саморегуляции исполнение действий строго канонизируется, причем сами они чаще всего не имеют никакой практической целесообразности. Значение их чисто символическое. Ритуал как обрядовая церемония, призван что-то внушить человеку, как-то его настроить, привить определенную стереотипную акцию. Например, внушить определенные социальные чувства (уважение к власти, невозможность нарушения данных обязательств и т. п.).

На эмоционально-волевом уровне выделяют такие виды саморегуляции как: самониспоседь, самоуубеждение, самопиказ, самовнушение, самоподкрепление.

Самониспоседь представляет собой один из первых, начальных и необходимых моментов процесса общения с собой, без которого все остальные этапы и способы самоосуществления, «обработки самого себя» малоэффективны. По существу, самониспоседь является полным внутренним отчетом перед самим собой о самом себе, о складывающихся жизненных обстоятельствах и своей истинной роли в них. Успех рефлексии бывает тем большим, чем объективнее удастся отразить реальность нашему психическому зеркалу.

Самоуубеждение – это процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро личностных мотивов. Основой процесса самоуубеждения, его содержательным наполнением являются умственные операции по рационализации системы мотивов поведения, заключающиеся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия.

Самопиказ, один из важнейших элементов эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий. Этот навык формируется в ходе тренировок на преодоление себя, когда необходимое действие начинается сразу после отдачи самопиказа. В итоге вырабатывается своего рода рефлекторная связь между внутренней речью и действием.

Самовнушение – это специфический психорегулятор, действующий на рассудочном, привычном, стереотипном уровне, не требующем творческих личностных усилий по анализу и разрешению затруднительной ситуации.

Самоподкрепление относится к числу так называемых контролирующих реакций саморегуляции жизнедеятельности. Поскольку деятельность человека определяется не только внешними обстоятельствами, но и внутренними побуждениями, положительными или отрицательными реакциями как на эти обстоятельства, так и на результаты своих действий в них, то и результат, и сами действия обязательно оцениваются с точки зрения индивидуального, личностного стандарта, то есть контролируются.

В практике использования механизмов психологической регуляции мотивационную саморегуляцию разделяют на непосредственную и опосредованную.

Непосредственная мотивационная саморегуляция состоит в том, что личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые не устраивают ее по тем или иным причинам.

К методам непосредственной мотивационной саморегуляции относят самогипноз, библиотерапию, имаготерапию.

Самогипноз – это внушение себе определенного желания, мотива, установки. Это целая система общения с собой, состоящая из ряда стадий.

Библиотерапия – метод оказания лечебного самовоздействия на мотивационную сферу посредством целенаправленного чтения литературы. Помимо того, что чтение доставляет необходимую информацию для корректировки своего «Я», оно еще и отвлекает от тяжелых переживаний.

Имаготерапия – раздел игровой терапии, суть которой состоит в том, что люди с художественным типом высшей нервной деятельности при желании способны усваивать и воспроизводить некоторые черты героев художественных произведений и тем самым укреплять свою психику.

Опосредованная регуляция мотивации происходит в результате косвенного воздействия на центральную нервную систему в целом или ее определенные образования и включает в себя медитацию и метод «второго рождения».

Медитация – это целое семейство психических состояний, которые формируются в результате интенсивной концентрации внимания на каком-либо предмете или, наоборот, при полном его рассредоточении. Опосредованное воздействие на мотивацию могут оказать специальные дыхательные упражнения, а также некоторые химические вещества.

Метод «второго рождения» – это новый способ дыхания, применение которого в некоторых случаях вызывает выраженный психотерапевтический эффект субъективного облегчения, близкий к тому, который характерен для медитации.

Аутогенная тренировка является смешанным видом мотивационной саморегуляции так как побудительная система стимулируется и непосредственно через конкретный мотив, и через условия, способствующие его формированию. Главным действующим компонентом аутогенной тренировки является так называемая мышечная релаксация, которая и сама по себе, без дополнительных установок оказывает благотворный эффект на эмоциональную сферу личности, как бы подтягивая на передний план жизнедеятельности прежде всего ее позитивную мотивацию.

К индивидуально-личностной саморегуляции относятся такие методы как самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоактуализация.

Самоорганизация – это интегральная совокупность природных и социально-приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в организации деятельности и поведения. Она также является показателем личностной зрелости — либо слабо выражена, либо вовсе не свойственна инфантильным субъектам, то есть тем людям, которые в процессе индивидуального развития не имели условий для полноценного становления механизмов саморегуляции.

Самоутверждение – стремление индивида к достижению и поддержанию определенного общественного статуса, часто выступающее как доминирующая потребность. Это стремление может проявляться в реальных достижениях в той или иной области.

Самодетерминация – это способность человека ощущать и реализовывать в своем поведении свободу выбора, несмотря на объективные ограничивающие факторы среды или влияние неосознаваемых внутриличностных процессов.

Самоактуализация – это и умение высказать противоположную точку зрения, и упорный труд ради того, чтобы хорошо сделать свое дело, и момент экстаза при переживании прекрасного, и умение пойти наперекор своим малым и большим слабостям. Это и постепенный длительный процесс накопления небольших «приобретений», которые со временем становятся крупными достоинствами личности.

В повседневной жизни человеку свойственно пользоваться смешанными способами саморегуляции. Примером могут быть праздничные ритуалы, когда действие целенаправленно организованной внешней среды дополняется речами, лозунгами, призывами и т. п. Так же строится и индивидуальное поведение человека, стремящегося усилить свои мотивы. Очень часто мы интуитивно подключаем к определенным видам жизнедеятельности не только внутренний диалог, но и некоторые воздействия внешней среды (слушание музыки, выход на природу и т. п.)

Саморегуляция, согласно Кронику, основывается на принципах: 1) максимизации полезности, 2) минимизации потребностей, 3) минимизации сложности, 4) максимизации способностей. Обучение студентов навыкам саморегуляции психических состояний и поведения способствует активизации адаптивных механизмов человека и сохранению психического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики М.: Политиздат, 1989
2. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов / А.Б. Косолапов, В.А. Лофиска. – Владивосток: ДВГАЭУ, 2002.
3. Столяренко Л.Д. Особенности развития личности студента / Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – С. 332-348.
4. Филина С. Как не «сгореть» на работе // Вестник практической психологии образования № 2 2005. – С. 58-62.