

ПРИЁМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЕЧЕРНЕГО ОТДЕЛЕНИЯ (КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ)

Халфиева А.Р.

кандидат психологических наук, старший преподаватель
кафедры общей психологии Института психологии и образования КФУ
E-mail: khalfieva@inbox.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию приемов саморегуляции психических состояний студентов вечернего отделения гуманитарного направления. В ходе письменного рефлексивного самоинтервью, было выявлено, что студенты мало пользуются стандартными техниками саморегуляции психических состояний до, во время и после стресса. Отмечается высокая индивидуальность полученного материала. В целом, можно сказать, что для гармоничной жизнедеятельности важно использование индивидуальных приемов саморегуляции психических состояний и умелое управление им.

Ключевые слова: студенты, приемы саморегуляции, саморегуляция психических состояний, познавательные состояния, жизнедеятельность.

Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) рамках научного проекта № 19-013-00325

TECHNIQUES OF EVENING DEPARTMENT STUDENTS' MENTAL STATES SELF-REGULATION (QUALITATIVE ANALYSIS)

Khalfieva A.R.

PhD in Psychology,
Senior Lecturer Department of General Psychology,
Institute of Psychology and Education, KFU
E-mail: khalfieva@inbox.ru

Abstract. The article is devoted to the study of the methods of self-regulation of mental states of students of the evening department of the humanitarian direction. In the course of a written reflective self-interview, it was revealed that students use little standard techniques for self-regulation of mental states before, during and after stress. The high individuality of the material obtained is noted. In general, we can say that for a harmonious life, it is important to use individual methods of self-regulation of mental states and skillful management of them.

Key words: students, self-regulation techniques, self-regulation of mental states, cognitive states, life activity.

The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 19-013-00325

Тема изучения приёмов саморегуляции психических состояний актуальна на сегодняшний день в связи с увеличением информационных нагрузок, недостатком времени, многозадачностью человека в повседневной жизнедеятельности. Особенно следует обратить внимание на категорию студентов, которые всегда находились в ситуации академической нагрузки в информационно-перенасыщенное время. Современный мир требует все большей адаптации к стрессовым ситуациям, а также множествам стрессовых факторов, которым подвержены студенты как в обычной жизни, так и в

ситуации учебной деятельности (Прохоров, 2005). В связи с этим, очень важно изучение приемов саморегуляции студентов в процессе жизнедеятельности.

Цель исследования: изучение эффективных приёмов саморегуляции в повседневной жизнедеятельности студентов, а также создание целостной модели системы саморегуляции состояний студентов.

Методы исследования:

Качественный анализ проведенного Рефлексивного самоинтервью студентов о том, как они справляются с ежедневными стрессами, длительными стрессами и какие универсальные методы саморегуляции познавательных психических состояний они используют во время учебного процесса в течение семестра, в течение учебного года.

Рефлексивное самоинтервью выглядело как свободное сочинение, без ограничений по форме и объему. Но перед тем, как давать студентам задание описать свои приемы саморегуляции, было проведено занятие на тему саморегуляции состояний, в котором использовались техники, описанные А.О.Прохоровым (Прохоров, 2017). Таким образом студенты могли максимально в свободной форме описать весь свой опыт переживания различных стрессовых состояний и способы справиться с ним.

Так как эмпирическая база исследования состояла из студентов гуманитарного направления, обучающихся на вечернем отделении, была уникальная возможность изучить, как респонденты, у которых основной вид деятельности не только учеба, но и работа, справляются с саморегуляцией своего состояния и поиском баланса, находясь на протяжении 4х лет между решением рабочих, учебных и личных задач. Также следует отметить, что выборка состояла из девушек в возрасте от 20 до 22 лет. Всего в исследовании приняли участие студенты в количестве 25 человек.

Наиболее часто встречающиеся приемы саморегуляции:

Думаю о хорошем, Настраиваюсь на хорошее, Меняю свой взгляд с отрицательного на положительный, Сравниваю себя с другими (у других еще хуже), Читаю книги, занимаю голову просмотром сериала, либо фильма, Заставляю себя работать не смотря ни на что, Пишу письма благодарности, Пишу письма с претензиями друзьям (чтобы слить негатив), Хобии, Занимаюсь спортом, танцами, Дышу либо наоборот задерживаю дыхание, Медитирую, сплю, Самостоятельный анализ, Уезжаю на природу, Одиночество, абстрагирую, переключаюсь, Общение с друзьями (партнером), кто может выслушать и поддержать и кому можно выговориться (как психологу), беседы с близкими, Работаю с психологом.

Студенты отмечают проявление следующих состояний и описывают свои чувства и переживания во время стрессовых ситуаций: Трясу ногой, Испытываю тревогу, раздражение, Ощущаю в теле, Бессонница, Слишком много рефлексирую, Критикую себя и других, Теряю вещи, Сердце бьется чаще, Появляется вдохновение, Бесконтрольно дрожат руки, «Совмещаю прокрастинацию с пользой».

Нестандартные приемы саморегуляции:

Начинаю придавать вещам порядок, «Обращаюсь к тем вещам, которые уже знаю, например, к фильмам, которые смотрела, к книгам, которые уже читала, т.к. чувствую себя комфортно с вещами, концовку которых могу предсказать». «Смотреть интервью, т.к. в том, что рассказывает о себе человек, как он проходит через свои жизненные препятствия придает мне душевное спокойствие», «Я не отрицаю эффект всевозможных практик, но, по моему мнению, они могут работать только в совокупности с внутренним позитивным (!!!) настроением», «Я доверяю себе и своим чувствам и поэтому могу сама себя успокоить...Надо хорошо себя знать, а не убегать от стрессовых ситуаций». «Дохожу до «центра боли», «Хочу причинить себе физическую боль, чтобы заглушить внутренние переживания», «Верить в чудеса в моменты кризиса», «Самоприказ»

Также студенты используют такие фразы как:

«Мой жизненный опыт сформулировал мою систему саморегуляции (внутренне себе проговариваю, что все мы разные). Все это ретроспектива моей жизни», «Я начинаю слоняться до усталости, погружаясь в размышления», «Успокаивает просмотр АСМР «Автономная сенсорная меридиональная реакция», «Я хочу продолжить развивать в себе варианты саморегуляции. Возможно, буду участвовать в групповых и индивидуальных занятиях, пройду курс психотерапии, чтобы ментальное здоровье стало основой для моих будущих успехов», «Знать, какие люди, какая работа, какие обстоятельства вводят вас в состояние стресса, уметь выходить из этих обстоятельств, абстрагироваться», «Нельзя всю жизнь бежать и не иметь возможности посмотреть по сторонам. Моя стратегия – жить спокойно и неторопливо». «Именно стресс помогает нам справиться со многими задачами в нашей жизни».

Качественный анализ рефлексивных самоинтервью показал, что студенты вечернего отделения постоянно находятся в ситуации стресса в течение длительного периода, а также подвержены стрессовым ситуациям в ежедневной деятельности (учеба, работа). При этом, следует отметить, что, выборке присуще высокая степень индивидуализации ответов. Особенно следует обратить внимание на тот факт, что часть студентов используют неэффективные приемы саморегуляции состояний во время повседневных и длительных стрессов.

Анализ всех полученных данных показал, что те студенты, которые описывали такие приемы саморегуляции как «внутренний диалог с самим собой», осознание собственных чувств, задавание вопросов к самому себе, переживание эффективнее справляются со сложными стрессовыми ситуациями на работе и в учебной деятельности, чем те, которые абстрагируются, отрицают сложную ситуацию, уходят от неё. Также отмечено, что большинство студентов считают стресс частью повседневной жизнедеятельности и относятся к нему как к фактору саморазвития и мобилизации действий.

Библиографический список:

1. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров – М.: ПЕР СЭ, 2005.
2. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции.- Харьков.:изд-во «Гуманитарный Центр, 2017. – 360 с.