

6. Иашвили М. В. Влияние школьного стресса на некоторые психофизиологические показатели подростков. Труды 1У съезда физиологов Сибири. Новосибирск, 2002.
7. Игумнов С. А., Жебентяев В. А. Стресс и стрессозависимые состояния. Речь: Спб, 2011. – 346 с. – С.12-13.
8. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с. – С. 454, 353 – 357.
9. Патент № 2068653 РФ, МКП А61 В 5/16. Способ оценки эмоциональной и стрессовой напряженности / Г. Г. Аракелов, С. Ю. Караваев (Россия); Аракелов Г. Г., Караваев С. Ю.; № 95114257; Заявл. 24.08.95; Оpubл. описание 10.11.96.; Бюл. № 31.
10. Пат. № 49559 України, МКП 6 А61В 5/16. Спосіб індикації стресу за ДІМА-технологією / Седаков І.О. (Україна); Седаков І.О. - 10 с; № 2001129071; заявл. 26. 12. 2001; Оpubл. 16. 09. 2002. Бюл. № 9.
11. Седаков І. О. Гіпотеза правопівкульової активації стійкості до стресу у концепції здорового способу життя // Актуальні проблеми здорового способу життя: Тези доповідей першої української науково-практичної конференції. - Київ, 1992. - С. 63-65.
12. Седаков І. О., Криворучко С. Г., Дудко В. І., Красільников Р. Г. Використання китайської оздоровчої гімнастики тайцзи для реабілітації постраждалих внаслідок аварії на ЧАЕС дітей та оцінка її ефективності за допомогою ДІМА-технології // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Випуск 4. / За ред. Максименка С. Д. : Наукове видання. – К.: Міленіум, 2005. – 252 с. – С. 212 – 224.

*Серьогін Ю.В.*

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗНАЧЕННЄВИХ СТРУКТУР СВІДОМОСТІ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ**

*У статті, на основі виконаних нами експериментальних досліджень показано, що саморегуляція станів психіки ефективна лише тоді, коли вона має для суб'єкта цілком певний – конкретний смисл.*

*Ключові слова: смисл, діяльність, саморегуляція, свідомість, мотивація.*

**Постановка проблеми.** Підходячи до експериментального дослідження впливу значенневих структур свідомості на **саморегуляцію** психічних станів людини, ми виходили з тих припущень, що значна різноманітність психічних станів суб'єкта пов'язана, у **першу чергу**, зі значенневою організацією свідомості. Саме останнє, на наш погляд, є тією важливою ланкою в механізмах свідомості, завдяки як опосередковують впливи різноманітних факторів буття су-

б'єкта. Причому, саме ступінь актуалізації окремих значенневих структур свідомості в тих або інших ситуаціях буття, так само як і їхні комбінації й взаємини в значенневій системі в процесі опосередкування ситуаційних впливів, знаходять своє яскраве відображення в різноманітності психічних станів. На наш погляд саме значеннева регуляція психічних станів може виявити себе в актуалізації станів певного знака (позитивних або негативних), якості, тривалості, а також в обумовленості вибору способів і прийомів **саморегуляції**. Саме тому, відбиття цих залежностей знаходить, очевидно, своє безпосереднє відображення у формуванні в суб'єкта стійкої індивідуальної системи значенневої регуляції станів.

Виходячи з висловлених вище припущень, **метою** даних експериментальних досліджень є спроба встановлення залежності між **значенневими** установами **свідомості** й **саморегуляцією** психічних станів.

Беручи до уваги, що стійкі значенневі утворення (установки), закріплені у свідомості суб'єкта й актуалізуються в певній ситуації, так само як і типові психічні стани, характерні для даної ситуації, утворюють стійкі асоціації, пов'язані з повторюваними станами, ситуаціями й діяльністю, що, у свою чергу, знаходить висвітлення в способах і прийомах **саморегуляції**.

**Методика.** В експерименті досліджувалися ситуації повсякденної навчальної діяльності *лекції* і *іспиту*, характерні для студентів, які умовно були позначені нами як «студенти». У іншій вибірці, яка умовно названа «службовці», розглядалися ситуації повсякденної трудової діяльності в робочому колективі працівників банку, (тобто стани, які найбільш часто виникають в подібних колективах), а також способи й методики саморегуляції, які використовувались для стабілізації, нормалізації й підтримки «потрібних» психічних станів.

У дослідженні взяли участь 60 людей, з яких були сформовані дві вибірки по 30 осіб у кожній, вибірки різнилися за родом діяльності й віком. Випробуваними першої вибірки були студенти (вік - від 18 до 22 років, 14 осіб чоловічої статі й 16 жіночої). Випробуваними другої вибірки були співробітники банку (вік від 28 до 60 років, 17 осіб жіночої й 13 чоловічої статі). Участь у дослідженні було добровільним і проводилося індивідуально.

Для вивчення психічних станів і способів їх регуляції в експерименті були використані складені нами опитувачі. Вони були спрямовані на виявлення характерних для 4-х певних ситуацій (лекція / іспит; повсякденна трудова діяльність / конфлікти на роботі), психічних станів і найбільш типових способів і прийомів їх **саморегуляції**.

При виборі вихідних ситуацій для опитувача ми керувалися тим, що психічні стани особистості по параметру частоти, зустрічальності й напруженості діляться на дві полярні групи: на одному полюсі - типові, що стали звичними стани, що день у день повторюються, характеризують індивідуальний спосіб здійснення діяльності й, очевидно щоденні ситуації, що супроводжують звичні.

У якості таких ситуацій були обрані ситуації повсякденної навчальної й трудової діяльності. Вони характеризуються відносно оптимальним рівнем напруженості й зв'язані з ритмом життєдіяльності, що склався у особистості. Ви-

щевказані ситуації супроводжуються типовими для них психічними станами, які можна розглядати як «крапку відліку», як вихідний утвір стосовно психічних станів з мінливою інтенсивністю. У даних випадках саморегуляція спрямована на підтримку оптимального психічного стану.

До іншої групи відносяться виняткові, граничні, нерідко несподівані стани. Вони можуть бути зв'язані як з яскраво вираженою позитивною, так і з різко вираженою негативною подією, з важкими, часом екстремальними умовами діяльності й життя.

В опитувальнику, розробленому нами, у якості подій подібного роду були взяті ситуації іспиту й конфлікту на роботі. Як правило, стани, що забарвлюють такі ситуації, супроводжуються високою напругою або перенапругою природного перебігу психічних процесів і можуть приводити до разузгодженості й деформування систем психічної діяльності, що вже склалися, або до їхньої високої мобілізації, і тоді дані стани проявляються як підстави для кульмінаційних форм її здійснення. Вони короткочасні й залежні від факторів, що їх викликають. Однак, незважаючи на їх короткотривалість, іноді вони впливають на подальший розвиток особистості. Регуляція даних психічних станів має вже інші особливості й, насамперед ті, які визначаються модальністю стану суб'єкта. Якщо психічний стан останнього переживається як комфортний, що не порушує звичного ритму життя, регуляція його спрямована на збереження психічної діяльності, яку він супроводжує. І, навпаки, у випадку стану, що демобілізує діяльність суб'єкта, пов'язаного з конфліктними відношеннями з оточуючими та з самим собою, **саморегуляція** спрямована не тільки на блокування стану, а й на його усунення чи зміну.

Для вивчення значенневих установок нами використовувалася методика А. Грінвальда й М. Банаджи - «Імпліцитно-Асоціативний тест» (ІАТ), який являє собою одну з різновидів спрямованого асоціативного експерименту. Він призначений для дослідження імпліцитних - неусвідомлених відносин, установок і стереотипів. Імпліцитні відносини розглядаються як дії або судження, які піддаються автоматичній (неусвідомленій) оцінці. А. Грінвальд і М. Банаджи [1] визначили імпліцитні установки як внутрішні (інтроспективні) невизначені (або неточно визначені) сліди минулого досвіду, що викликають приємне (позитивне) або неприємне (негативне) почуття, думку або дію стосовно об'єктів.

Відзначимо, що більша частина значенневих структур як глибинних особистісних утворень не піддається усвідомленому контролю. Саме тому для досліджень була необхідна така методика, яка б дозволила вивчати механізми неусвідомлених значенневих установок. Для цього у дослідженні й був використаний метод ІАТ - імпліцитно-асоціативний тест. Кожен експеримент із використанням ІАТ виявляє ті аттїтуди, які досить сильно закріплені в нашій свідомості у вигляді зв'язаних відношень, і ті, які можуть бути автоматично активовані за допомогою тесту.

Зазвичай, в комп'ютерному варіанті експеримент складається з 3-5 блоків, що включають 150-250 слів-стимулів, які неодноразово повторюються в блоці й подаються у випадковій послідовності. Завдання полягає в тому, щоб з появою

на екрані комп'ютера стимулу, якнайшвидше співвіднести його з одним із двох або чотирьох вихідних понять, які задаються експериментатором.

Бланковий варіант методики реалізується подібним же чином. Ймовірно, що найбільш складними для виконання будуть завдання, де потрібно співвіднести слова-стимули, які відносяться до різних і далеких один від одного понять. Складність виконання завдань виявляється в затримці реакції, тобто відповіді (у мілісекундах або секундах, як у бланковому варіанті), і в кількості помилок. Саме ці дані важливі для аналізу. Таким чином, стосунки, збережені в пам'яті у вигляді асоціації між словами-стимулами, відображаються в тривалості відповіді-асоціації.

У нашому експерименті вихідними поняттями були позитивні й негативні психічні стани й способи **саморегуляції** станів. Між ними й досліджувалися асоціації. Вибір психічних станів ґрунтувався на найбільших проявах середніх значень станів. За підсумками опитування респондентів (використовувався опитувальник) були відібрано 4 психічних стани з найвищими середніми оцінками: активність (9,3) і стрес (8,2) - для вибірки «службовці»; спокій (8,3) і напруженість (9,4) - для вибірки «студенти». Прийоми й способи саморегуляції психічних станів були визначені на основі такого ж принципу; відповідно були обрані: сон (8,3) і пасивний відпочинок (8,0) - для вибірки «службовці»; спілкування (8,5) і пасивний відпочинок (9,4) - для вибірки «студенти».

Проведений експеримент із використанням ІАТ складався у цілому з 4 тестів по 5 завдань у кожному. Застосовувався бланковий варіант тесту. У результаті досліджень, проведених із групою студентів, нами були отримані наступні асоціативні пари: лекція - іспит, спокій - напруженість, до кожного поняття з асоціативної пари було підібрано по 30 простих однозначних слів-стимулів. У якості слів-стимулів були взяті складові семантичних полів даних вихідних понять, реконструйованих на основі результатів проведеного раніше опитування.

Учасникам експерименту за певний час (20 секунд) було потрібно виконати правильно максимально можливу частину завдання. У третьому й у п'ятому завданнях кожного тесту для асоціювання були представлені відразу чотири вихідні поняття. Результати виконання саме цих завдань інформували про наявність або відсутність різниці в часі відповідей (перше, друге й четверте завдання були тренувальними для випробуваних, вони слугували для вироблення навички). У третьому й п'ятому завданнях давалися дві асоціативні пари, складні для асоціювання. Потрібно зазначити, що різниця у виконанні третього й п'ятого завдань кожного тесту визначається як імпліцитно-асоціативний ефект, або ефект ІАТ, який залежить від ступеня легкості й труднощів асоціювання понять і стимулів.

Іншими словами, якщо слова-стимули легше асоціюються з вихідними поняттями, то швидкість виконання буде вищою й помилок при цьому буде допускатися менше. Очевидно, що чим важче слово-стимул асоціюється з вихідним поняттям, тим більше часу буде потрібно випробуваному для виконання завдання й тем вище ймовірність того, що він припуститься помилки.

**Процедура** експерименту була реалізована в такий спосіб. На початку експерименту випробувані відповідали на запитання анкети, метою якої було виявлення типових психічних станів і способів їх **саморегуляції** в певних ситуаціях життєдіяльності (у нашій випадку - навчальної й виробничої: повсякденної й напруженої). Далі були вибрані найбільш типові стани й способи **саморегуляції**, виходячи з яких і був складений ІАТ-тест.

В експерименті випробуваний з 30 слів-стимулів повинен був за 20 секунд вибрати (розкинути) ті слова-стимули, які співвідносилися з вихідними поняттями, наприклад з лекцією й іспитом у групі студентів. В подальшому підраховувалася кількість помилок (результати співвідносилися із правильним варіантом відповіді на тест). Ця кількість помилок і була величиною ІАТ-ефекту. Більший ефект (більші значення) ІАТ говорять про більш асоціативний зв'язок або про більший вплив значеннєвих настанов на психічний стан і пов'язані з ним способи **саморегуляції**.

### **Аналіз взаємозв'язку значеннєвих настанов із психічними станами і способами саморегуляції в навчальній діяльності**

При дослідженні першої вибірки (*студенти*) нами була почата спроба виявити найбільш типові стани для двох протилежних ситуацій: ситуації звичайної повсякденної навчальної діяльності, тобто лекції та іспиту. Результати використання опитувальника показали, що найбільш часто зустрічаються стани для ситуації лекції є спокій, зацікавленість, нудьга, байдужність, стомлення (таблиця 1).

Таблиця 1.

#### **Типові психічні стани в навчальній і виробничій діяльності**

№	Повсякденна робоча діяльність	Конфлікти на роботі	Ситуація лекції	Ситуація іспиту
1.	Активність (9,3)	Стрес (8,2)	Спокій (8,3)	Напруженість (9,4)
2.	Радість (9,2)	Хвилювання (8,0)	Зацікавленість (7,2)	Хвилювання (9,2)
3.	Бадьорість (9,0)	Напруга (7,6)	Нудьга (7,0)	Стрес (9,0)
4.	Зацікавленість (8,4)	Роздуми (7,4)	Байдужність (6,4)	Непевність(8,3)
5.	Задоволення (8,0)	Непевність (6,4)	Стомлення (5,6)	Страх (8,1)
6.	Зосередженість(7,4)	Спокій (5,5)	Апатія (5,3)	Тривога (8,0)
7.	Хвилювання (7,1)	Самітність (5,4)	Активність (4,4)	Утома (7,3)
8.	Спокій (6,3)	Апатія (5,2)	Увага (4,9)	Міркування (7,2)

Примітка. У дужках тут і далі представлені середні значення.

Дані психічні стани за своєю енергетичною складовою відносяться до станів з низькою й оптимальною психічною активністю. В якості типових способів **саморегуляції** для підтримки перерахованих вище психічних станів випробуваними використовувалися наступні прийоми: спілкування з одногрупниками, концентрація, зосередженість на сприйнятому матеріалі, перемикавання уваги (таблиця 2).

Таблиця 2.

**Переважні способи саморегуляції в навчальній і виробничій діяльності**

	<b>Повсякденна робоча діяльність</b>	<b>Конфлікти на роботі</b>	<b>Ситуація лекції</b>	<b>Ситуація іспиту</b>
1.	Сон (8,3)	Пасивний відпочинок (8,0)	Спілкування (8,5)	Пасивний відпочинок (9,4)
2.	Спілкування (8,0)	Переключення уваги (7,6)	Концентрація уваги (7,9)	Неробство (9,1)
3.	Концентрація уваги (7,6)	Аналіз (7,1)	Переключення уваги (7,2)	Спілкування (8,8)
4.	Переключення уваги (8,4)	Самонавіяння (7,4)	Читання книг, журналів (6,9)	Активний відпочинок (8,4)
5.	Відпустка (8,0)	Зосередження на роботі (6,4)	Самоконтроль (6,3)	Застосування психофарм. препарати. (8,0)
6.	Почуття гумору (7,5)	Медитація (5,5)	Фізична активність (5,8)	Сон (7,7)
7.	Релаксація (6,5)	Зміна обстановки (5,4)	Запис лекції (5,0)	Вечірка (7,1)
8.	Самонавіяння (4,7)	Спілкування (5,2)	Сон (4,9)	Спорт (6,9)

Інші результати простежуються в ситуації іспиту, де найбільш типовими виявилися стани підвищеної й зниженої психічної активності, такі як напруженість, хвилювання, стрес, непевність, страх. Перераховані стани одержали досить високі середні оцінки, так само як і способи їх саморегуляції, серед яких відпочинок, неробство, спілкування, самонавіяння. Типові психічні стани й способи **саморегуляції** ми об'єднали в асоціативні пари, які ввійшли в модифікований варіант ІАТ-тесту (зразок тесту представлено в таблиці 3).

Після проведення експерименту підраховувалося, скільки слів-стимулів було проасоційовано (який % завдання був виконаний) і скільки помилок при цьому було допущено, також враховувалися статеві відмінності випробуваних. Виходячи із цих даних, розраховувався ефект ІАТ. Отримані результати представлено в таблиці 4.

Найбільш інформативними й значущими для дослідника є третє й п'яте завдання в кожному з тестів. Саме результати їх виконання говорять про близькість або віддаленість вихідних концепцій і в остаточному підсумку відображають механізми функціонування особистісних смислів.

У цілому ефект ІАТ може бути як позитивним, так і негативним. Однак у наших дослідженнях ефект виявився позитивним, що, у цілому, свідчить про наявність зв'язків між асоційованими поняттями.

Найменша кількість стимулів у вибірці «студенти» було проасоційовано в третьому завданні, причому тут же була зроблена найбільша кількість помилок. Очевидно, що вихідні асоціативні пари «іспит - спокій» і «лекція - напруженість» слабкіше всього виражені й закріплені у свідомості випробуваних.

**Вихідний варіант як зразок тесту ІАТ (вибірка «студенти»)  
Ситуації й стани**

1	2	3	4	5
• іспит лекція •	• спокій напруженість •	• іспит • спокій лекція • напруженість •	іспит • • лекція	іспит • • спокій • лекція напруженість •
о сесія лектор о о оцінка конспект о о запитання аудиторія о о підготовка пара о о квиток запис о о здача обговорення о о страх семінар о о залікова доповідь о о розслабленість хвилювання о о баланс турботи о о відпочинок загроза о о впевненість перешкода о о м'якість зусилля о о тиша неприємність о о гармонія дискомфорт о о подразнення о прогулянка о кіно бесіда о розмова о о музика діалог о о клуб о музика інформація о о пошта спортзал о о телефон о комп'ютер о телевізор язик о дружба о	о розслабленість о баланс хвилювання о турботи о о відпочинок загроза о о впевненість о м'якість перешкода о зусилля о о тиша неприємність о о гармонія о безтурботність дискомфорт о подразнення о о прогулянка о кіно бесіда о розмова о о музика діалог о о клуб о музика інформація о о пошта спортзал о о телефон о комп'ютер о телевізор язик о дружба о	о сесія о розслабленість лектор о хвилювання о конспект о о баланс о оцінка турботи о о питання о відпочинок аудиторія о загроза о пара о впевненість о підготовка перешкода о о розслабленість о прогулянка хвилювання о бесіда о тривога о о кіно о баланс розмова о о впевненість о музика турботи о діалог о загроза о о комп'ютер о гармонія інформація о	о лектор о конспект сесія о о аудиторія оцінка о запитання о о пара о запис підготовка о о обговорення квиток о здача о о семінар о доповідь страх о о нудьга о хвилювання о турботи розслабленість о о загроза о баланс о відпочинок о о перешкоду о зусилля упевненість о о неприємність м'якість о тиша о о дискомфорт о подразнення гармонія о	о розслабленість сесія о хвилювання о о лектор о баланс оцінка о турботи о о конспект о відпочинок запитання о загроза о о аудиторія о впевненість підготовка о перешкода о о пара о прогулянка розслабленість о друзі о о хвилювання о комп'ютер безтурботність о розмова о о тривога о спортзал упевненість о о загроза о кіно безтурботність о язик о о зусилля

Примітка. Чорними крапками позначені задані вихідні поняття й асоціативні зв'язки, ромбамі – правильний варіант асоціювання слів-стимулів з вихідними поняттями. Під *спокоєм* і *напруженістю* розуміються психічні стани, характерні для ситуацій лекції й іспиту, під *спілкуванням* і *відпочинком* маються на увазі способи **саморегуляції** цих станів.

Таблиця 4.

## Результати виконання завдань ІАТ у вибірці «студенти»

№ завдання	3	5	8	10
<b>Опис завдання</b>	• іспит • спокій лекція • напруженість •	• іспит • спокій лекція • напруженість •	• спокій • відпочинок напруженість • спілкування •	спокій • • відпочинок • напруженість спілкування •
Кількість вірних асоціацій (%)	10,2 ( з 30) 34%	14,8 ( з 30) 49,3%	12,4 ( з 30) 41,3%	13,2 ( з 30) 44%
Чоловіки (%)	10,1 ( з 30) 33,6%	13,2 ( з 30) 44%	12,2 ( з 30) 40,6%	13,6 ( з 30) 45,3%
Жінки (%)	10,3 ( з 30) 34,3%	12,7 ( з 30) 42,3%	12,5 ( з 30) 41,6%	13,0 ( з 30) 43,3%
Кількість помилок (%)	1,93 ( з 10,2) 18,9%	0,86 ( з 14,8) 5,81%	1,43 ( з 12,4) 3,46%	0,56 ( з 13,2) 4,24%
Чоловіки (%)	2,11 ( з 10,1) 19,6%	1,44 ( з 13,2) 10,9%	1,77 ( з 12,2) 18,5%	0,44 ( з 13,6) 8,5%
Жінки (%)	1,85 ( з 10,3) 17,9%	0,61 ( з 12,7) 4,8%	1,28 ( з 12,5) 16,7%	0,61 ( з 13,0) 9,47%
Кількість вірно викон. завдань	8,3	13,2	11,1	12,3
Чоловіки	8	9,2	10,7	12,8
Жінки	8,5	11,6	11,3	12,1
Ефект ІАТ	4,9	4,9	1,2	1,2
Чоловіки	1,2	1,2	2,1	2,1
Жінки	3,1	3,1	0,8	0,8

Позитивний ефект ІАТ у першому блоці, імовірно, свідчить про більші труднощі асоціювання ситуацій і станів «іспит - спокій» і «лекція - напруженість» у порівнянні з «іспит - напруженість», «лекція - спокій».

Позитивний, але незначний ІАТ-ефект у другому блоці дослідження, очевидно, є показником того, що на відміну від явної категоризації у свідомості людини таких понять, як «напруженість» і «відпочинок», категоризація понять «спокій» і «спілкування» не настільки очевидна. Слід також зазначити, що останні поняття викликали утруднення в доборі синонімів, особливо стан «спокою». «Спокій» є станом середнього рівня психічної активності, отже, у силу його щодо слабкої диференціації й категоризації у свідомості, асоціації з ним не є настільки значними. Невеликий ІАТ-ефект також пояснюється вибором у якості вихідних способів саморегуляції: «спілкування» і «відпочинок», які важко протиставити один одному. Слід зазначити й роль статевих відмінностей у виконанні тесту. Чоловіки виконували більшу кількість завдань, але з більшою кількістю помилок, у жінок кількість вірно виконаних завдань переважає, тому у випробуваних жіночій статі спостерігається більший ефект ІАТ. Звернемо увагу й на те, що ефект ІАТ у двох блоках різний, причому ця різниця досить зна-



чна. Можливо, це говорить про те, що такі зв'язки між ситуаціями й станами більш стійкі в значеннєвій структурі свідомості й тому більш диференційовані в порівнянні з асоціативними зв'язками між станами й способами **саморегуляції**.

#### **Аналіз взаємозв'язку значеннєвих установок із психічними станами і способами саморегуляції у виробничій діяльності**

В експерименті, проведеному на вибірці «, що служать», ми протиставили дві вихідні ситуації: *ситуацію звичайної повсякденної роботи* й протилежну їй *конфліктну ситуацію на роботі*. Ситуація звичайної робочої діяльності збалансована й, як правило, рівноважна, у той час як наявність конфліктної ситуації обов'язково створює протиріччя, напругу. Відповідно, можна зробити висновок про те, що у більшості випробуваних стани, що переживають у даних ситуаціях, будуть протилежними, з різними знаками. У ході проведеного опитування нами були виявлені найбільш типові для ситуації повсякденної робочої діяльності стани: *активність, радість, бадьорість, зацікавленість*.

У якості засобів **саморегуляції** й повсякденної підтримки своєї активної діяльності на роботі «службовці» найбільш часто використовували такі способи, як *спілкування, концентрацію уваги й перемикання уваги, сон*.

У ситуації конфліктів у виробничій діяльності випробувані відзначали такі характерні стани, як *стрес, хвилювання, переживання, роздуми, непевність і навіть спокій*. Найбільш типовим станом для даної ситуації виявився стан стресу. В якості прийому **саморегуляції** в конфліктній ситуації найбільше число виборів одержав спосіб відпочинку, причому мався на увазі *пасивний відпочинок*. Слід зазначити, що цей же спосіб психічної **саморегуляції** був найбільш значимий і у першій вибірці (*студенти*). Таким чином, ми склали дві асоціативні пари «ситуація - стан»: «робота - активність», «конфлікт - стрес»; і дві асоціативні пари «стан - спосіб **саморегуляції**»: «активність - сон», «стрес - відпочинок», які згодом були включені в тест ІАТ (таблиця 5). Після проведення експерименту у вибірці «службовці» також підраховувалися кількість проасоційованих слів-стимулів (відсоток виконання завдання) і кількість помилок, середня кількість вірно виконаних завдань. Розраховувався ефект ІАТ. Отримані результати представлено в таблиці 6.

Як нами відзначалося вище, найбільш інформативними для дослідника є третє й п'яте завдання в кожному з тестів, тому що саме результати їх виконання говорять про близькість або віддаленість вихідних понять і в остаточному підсумку відбивають механізми функціонування особистісних змістів.

Найменша кількість слів-стимулів було проасоційовано в третьому завданні, тут же була допущена досить значна кількість помилок. Це може говорити про те, що асоціативні пари «робота - стрес» і «конфлікт - активність» слабкіше за все виражені й закріплені у свідомості випробуваних, тому вони важче асоціюються. У десятому завданні відсоток виконаних завдань найбільший, отже, такі поняття, як «стрес - сон», «активність - відпочинок», легше асоціюються один з одним і більш стійко закріплені у свідомості.

Найбільша кількість правильно виконаних завдань і менша кількість помилок відзначається в останньому, десятому завданні, отже, можна зробити ви-

сновок про більш легке й швидкісне асоціювання понять «стрес - сон», «активність - відпочинок».

Таблиця 5.

**Вихідний варіант як зразок тесту ІАТ (вибірка «стужбовці»)  
Ситуації й стани**

1	2	3	4	5
• робота конфлікт •	• стрес активність •	• робота • стрес конфлікт • активність •	робота • • конфлікт	робота • • стрес • конфлікт активність •
о діяльність неприємність о о заробіток образа о о кар'єра проблема о о колеги агресія о о відповідальність зіткнення о о праця розв'язок о о напруженість колектив о о спілкування напруга о о гроші злість о о залежність о проблема енергія о о тривога бадьорість о о втома зусилля о о перешкода інтерес о о дисбаланс	о проблема о тривога енергія о бадьорість о о втома зусилля о о перешкода о дисбаланс інтерес о ентузіазм о о наванта- ження ініціатива о о нестійкість лідерство о о хвороба робота о о будинок о безтурбо- тність спальня о подушка о о друзі ліжко о о спілку- вання о поїздка за місто	о діяльність о проблема неприємність о енергія о образа о о тривога о заробіток бадьорість о о кар'єра о втома проблема о зусилля о агресія о о перешкода о колеги інтерес о о проблема о будинок енергія о спальня о бадьорість о о безтурбо- тність о тривога подушка о	о неприємність о образа діяльність о о проблема заробіток о кар'єра о о агресія о зіткнення колеги о о розв'язок відповідаль- ність о праця о о колектив о напруга спілкування о о злість гроші о залежність о о хвилювання о тривога розслабленість о о проблема безтурботність о міркування о	о проблема діяльність о енергія о о неприємність о тривога заробіток о бадьорість о о образа о втома кар'єра о зусилля о о проблема о перешкода колеги о інтерес о о дисбаланс о прогулянка розслабленість о друзі о о хвилювання о комп'ютер безтурботність о розмова о о тривога

Примітка: умовні позначки ті ж, що й у Таблиці 3.

У двох завданнях ефект ІАТ вийшов позитивним, що знову ж указує на наявність асоціативних зв'язків між вихідними поняттями. Статеві відмінності у виконанні завдання прослідковуються й у даній вибірці, причому такі ж, як і у вибірці «студенти»: чоловіки виконують більший відсоток завдань, допускаючи більшу кількість помилок, ніж жінки.

## Результати виконання завдань ІАТ у вибірці «службовці»

№ завдання	3	5	8	10
Опис завдання	робота стрес конфлікт активність	робота стрес конфлікт активність	стрес відпочинок активність сон	стрес відпочинок активність сон
К-ть асоційованих стимулів (%)	11,4 ( з 30) 38%	14,3 ( з 30) 47,6%	15,7 ( з 30) 52,3%	17,3 ( з 30) 57,6%
Чоловіки (%)	11,6 ( з 30) 38%	14,6 ( з 30) 48,6%	17,7 ( з 30) 59%	15,7 ( з 30) 52,3%
Жінки (%)	11,1 ( з 30) 37%	14 ( з 30) 46,6%	13,9 ( з 30) 46,3%	18,7 ( з 30) 62,3%
К-ть помилок (%)	3,2 ( з 11,4) 28%	1,16 ( з 14,3) 8,1%	3,14 ( з 15,7) 20%	0,86 ( з 17,3) 4,9%
Чоловіки (%)	3,35 ( з 11,6) 28,8%	2,35 ( з 14,6) 16%	4,71 ( з 30) 26,6%	0,78 ( з 15,7) 4,96%
Жінки (%)	3,06 ( з 11,1) 27,5%	0,12 ( з 14) 0,8%	1,75 ( з 13,9) 12,5%	0,93 ( з 18,7) 4,9%
К-ть правильно виконан. завдань	8,2	13,1	12,6	16,4
Чоловіки	8,2	12,2	13,1	14,9
Жінки	8,1	13,8	12,2	17,8
Ефект ІАТ	4,9	4,9	3,8	3,8
Чоловіка	4,0	4,0	1,8	1,8
Жінки	5,7	5,7	5,6	5,6

**Висновки.** У ході проведених експериментів по вивченню відносин «ситуація - стан» виявлені імпліцитні асоціативні ефекти (ефекти ІАТ), в основі яких перебувають значеннєві установки. Отримані в ході експериментів результати відображають механізми функціонування особистісних смислів і значеннєвих установок в обумовлюванні психічних станів: та або інша ситуація формує певне відношення до неї. Це відношення, що сформувалося, відбиває значимість її для суб'єкта, що знаходить своє вираження у виникненні відповідного психічного стану й стійко пов'язаних з ним способів саморегуляції. Ці механізми дозволяють суб'єктові опосередковано (через свої асоціації й відносини) диференціювати ті або інші зв'язки ситуацій з певними станами й, відповідно, станів зі способами й методами їх **саморегуляції**. Наявність такого механізму значеннєвого опосередкування свідчить про постійні й відносно стійкі відносини у системі «ситуація - зміст - психічний стан», які, у свою чергу, розкривають глибинні стійкі зв'язки в даній системі. До цих відносин також «прикріплюються» відповідні способи **саморегуляції**. Закріпленню особистісних змістів у свідомості та їх перетворенню в стійкі значеннєві установки (що сформувалися в стійкі відносини до певних ситуацій життєдіяльності) сприяє повторення

ситуації. Однак через різну оцінку однієї й тієї ж ситуації (різний зміст) при зміні обставин можуть актуалізуватися й різні стани.

### Література

1. Greenwald A.G., McGhee D.E., Schwartz J.L.K. Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test // Journal of Personality and Social Psychology 1998. 74. P. 1464-1480.

*В статье, на основе выполненных нами экспериментальных исследований показано, что саморегуляция состояний психики эффективна лишь тогда, когда она имеет для субъекта вполне определённый – конкретный смысл.*

*Ключевые слова: смысл, деятельность, саморегуляция, сознание, мотивация.*

*In this article, performed on the basis of our experimental studies have shown, that self-regulation of states of mind is only effective when it is subject to well-defined, specific meaning.*

*Keywords: meaning, activities, self-regulation, consciousness, motivation.*

**Тертична Н.А.**

### **ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ: «ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДАУНА В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ»**

*Стаття висвітлює основні завдання та етапи проведення психолого-педагогічного експерименту «Інклюзивна освіта дітей з синдромом Дауна в дошкільних навчальних закладах». Окреслені також основні результати дослідження, що дали можливість визначити найголовніші показники ефективності проведеного експерименту та передбачити подальші шляхи вивчення даної проблеми.*

*Ключові слова: інклюзивна освіта, синдром Дауна, дошкільний навчальний заклад.*

Враховуючи нагальну необхідність подолання соціально-педагогічних стереотипів у навчально-виховній роботі з дітьми з особливими потребами, у вересні 2007 року в місті Києві було розпочато психолого-педагогічний експеримент «Інклюзивна освіта дітей з синдромом Дауна в дошкільних навчальних закладах», метою якого було створення умов для розвитку дітей з синдромом Дауна та наданні їм можливості адаптуватися до життя в соціумі разом із здоровими однолітками в межах інклюзивних дошкільних груп для дітей від 3 до 6 років. Експеримент тривав до 2011 року і дозволив реалізувати низку значущих цілей, провідною з яких виступає психологічний супровід та підтримка хворої