

УДК 159. 95

Улановская Л.С., Носс И.Н.

Московский государственный областной университет

СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ИНДИВИДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

L. Ulanovskaya, I. Noss

Moscow State Regional University

THE STRUCTURE OF INDIVIDUAL SELF-CONTROL OF MENTAL CONDITIONS IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Аннотация. В статье исследуется связь профессионально ориентированной деятельности индивида со структурами индивидуального стиля саморегуляции психических состояний, приводится описание структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов, военнослужащих и учителей-предметников. Эмпирически сопоставляя группы испытуемых, авторы пытаются ответить на вопрос, каким образом влияет профессионально ориентированная деятельность на структуру индивидуального стиля саморегуляции и какие психические состояния являются ведущими в различных видах профессионализации.

В ходе экспериментального исследования были использованы 25 показателей психологических методик М. Люшера, Г. Айзенка, А. Прохорова, Л. Куликова, О. Микшика. При помощи этих показателей в каждой выборке выявлены и охарактеризованы четыре типа структур индивидуального стиля саморегуляции психических состояний (гармоничный, затратный, накопительный и экономный). Основываясь на результатах дисперсионного и кластерного анализа, также выявлены переменные, характеризующие влияние условий профессионально ориентированной деятельности на структуру индивидуального стиля саморегуляции психических состояний.

Ключевые слова: индивидуальный стиль саморегуляции; структура индивидуального стиля саморегуляции; психические состояния; профессионально ориентированная деятельность индивида.

Abstract. The article studies the connection between the person's professional activity and the structures of individual style of self-control of mental conditions. The description of the structure of individual style of self-control of mental conditions of students, military men and teachers is presented. By comparing the groups of examinees the authors seek to answer the questions how professional activity influences the structure of individual style of self-control and what mental conditions are the leading ones in various trades.

The conducted experiment employed 25 parameters of psychological techniques by M.Luscher, H.Eysenck, A.Prokhorov, L.Kulikov and O.Mikshik. By means of these parameters four types of structures of individual self-control of mental conditions (harmonious, hang-the-expense, saving and economical) have been revealed and characterized in each sample, as well as the variables describing the influence of conditions of professional activity on the structure of individual self-control of mental conditions.

Key words: individual self-control; structure of individual self-control; mental conditions; the individual's professional activity.

Профессионально ориентированная деятельность тесно связана с адаптацией индивида к условиям труда [1] и стремлением повысить свою производительность. В рамках профессиональной деятельности человек переживает ряд неких психических состояний. Одна группа психических состояний оказывает положительное влияние на деятельность индивида. К ней, по крайней мере, относятся готовность к активным действиям, собранность и т. д. Вто-

рая группа состояний отрицательно влияет на результативность работы людей: боязнь, сомнения, раздраженность и т. д. [3; 4; 9; 10].

Определяя в качестве объекта исследования структуру индивидуального стиля саморегуляции психических состояний индивида [5], мы попытались выявить влияние профессионально ориентированной деятельности индивида на появление положительных или отрицательных психических состояний.

Наше исследование проводилось на трех выборках. В состав первой – экспериментальной – выборки вошли 216 студентов обучающихся в Балашовском институте Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского (БИСГУ). Вторая – контрольная – выборка 100 военнослужащих воинских частей №21369 г. Балашова и № 58172 г. Ногинска-4 Московской области. В состав третьей – контрольной – выборки вошли 100 учителей-предметников средних общеобразовательных школ № 4, № 5, № 16, № 17 и педагогического гуманитарного лицея-интерната г. Балашова.

Выбор в качестве испытуемых студентов, военнослужащих и учителей-предметников связан с тем, что студенты и военнослужащие, различающиеся по профессиональной принадлежности, входят в одну возрастную категорию [2; 11] и находятся на завершающей стадии персонификации, а учителя, находясь в рамках одной профессии, различаются возрастными особенностями. С одной стороны, в литературе отмечается, что стадия завершения персонификации отражает взаимосвязь профессионализации человека с самоопределением, самореализацией, овладением своим внутренним миром, внутренним недовольством, тревожностью, метанием, открытием способности к переживанию, саморефлексией, осознанием собственной индивидуальности, появлением жизненных планов, готовностью к самоопределению, установкой на сознательное построение собственной жизни и постепенное вращение в различные сферы жизни. С другой стороны, соотношение индивидуального стиля саморегуляции студентов и учителей подчеркивает

взаимосвязи внутри профессионально ориентированной деятельности и сформировавшихся характеристик устойчивости, самоопределения, самооценки, стремления к поиску решения проблем и умением ориентироваться на определенные цели с временной перспективой, организацией деятельности и др. [11].

Таким образом, сопоставляя данные группы испытуемых, мы можем ответить на вопрос, каким образом влияет профессионально ориентированная деятельность на структуру индивидуального стиля саморегуляции и какие психические состояния являются ведущими в различных видах профессионализации.

В ходе экспериментального исследования нами были использованы 25 следующих показателей психологических методик: 1) *методика цветового тестирования М. Люшера-Шипоша*: вегетативный коэффициент (кв); 2) *методика Айзенка*: нейротизм (н), экстраверсия – интроверсия (э/и); 3) *методика доминирующих психических состояний А.О. Прохорова (Л.В. Куликова)* [8]: активное – пассивное отношение к жизненной ситуации (Ак), бодрость – уныние (Бо), тонус: высокий – низкий (То), раскованность – напряженность (Ра), спокойствие – тревога (Сп), устойчивость – неустойчивость (Ус), удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (Уд), положительный – отрицательный образ самого себя (По); 4) *опросник СПИДО О. Микшика* [6, 33-47]: когнитивная переменность, касающаяся познавательных функций (КО), эмоциональная переменность, касающаяся передвижения взаимодействия со средой (ЕМ), регулирующая переменность, касающаяся регулирующих и направляющих функций (РЕ), «сформированная» переменность (адаптивность), касающаяся тенденции индивидуума приравниваться к новым условиям жизни и деятельности (AD), общий уровень психической возбудимости, проявляется как тенденция тяготения к динамическим воздействиям (OU), моторная (внешняя) гибкость и ее регулирование (МН), когнитивно-регулирующая вари-

Таблица 1

Средние значения переменных методического комплекса

типы стиля, перем	Студенты				Военнослужащие				Учителя-предметники			
	гармо- ничный	затрат- ный	накопи- тельный	эконом- ный	гармо- ничный	затрат- ный	накопи- тельный	эконом- ный	гармо- ничный	затрат- ный	накопи- тельный	эконом- ный
кв	1,433	,6975	1,501	,5733	1,531	,6703	1,260	,5887	1,510	,6235	1,464	,6578
э/и	17,28	17,17	9,41	7,93	16,53	17,69	5,71	9,90	16,12	15,63	8,14	7,11
н	12,46	11,68	14,33	13,30	6,68	6,69	9,00	11,90	12,68	13,47	12,93	13,11
Ак	46,22	44,64	43,02	36,67	48,76	42,31	47,86	33,20	50,06	48,16	43,82	42,00
Бо	48,80	44,91	45,29	41,81	54,06	52,51	49,71	52,90	52,76	50,26	46,18	44,28
То	52,07	54,26	50,06	46,67	54,53	53,53	49,14	51,30	50,79	50,47	49,75	51,67
Ра	54,74	56,40	53,12	52,26	59,09	58,84	53,57	58,80	52,03	49,58	51,32	50,22
Сп	54,28	53,87	60,00	50,41	59,50	56,88	49,43	53,90	54,56	50,00	55,07	51,94
Ус	52,98	53,23	50,10	48,59	57,82	54,33	46,86	50,80	58,21	56,47	57,14	51,00
Уд	55,74	54,62	53,14	49,00	63,15	58,04	52,00	54,10	60,71	60,21	59,89	61,22
По	51,20	51,81	51,08	49,96	56,94	56,71	47,00	49,70	58,35	57,16	60,25	60,78
КО	4,963	4,702	4,796	4,463	3,897	4,235	5,64	3,750	4,412	4,816	3,732	3,528
EM	4,596	4,553	4,510	4,19	4,706	4,571	4,21	5,200	4,06	4,05	4,04	4,00
RE	6,739	6,926	6,622	6,167	6,206	5,98	6,43	6,10	5,662	5,263	5,911	5,611
AD	5,00	4,72	4,184	3,63	3,794	4,16	5,00	4,20	4,176	4,32	3,50	3,72
OU	6,074	5,521	5,88	5,685	5,765	5,49	5,43	5,70	5,779	5,816	5,875	5,556
MH	5,862	5,117	5,796	5,796	4,676	4,43	4,43	4,00	4,809	4,737	5,304	5,111
KR	7,378	7,074	6,918	7,019	6,412	5,827	6,71	6,30	7,206	7,474	6,804	6,889
ER	6,266	5,979	5,878	5,981	5,956	5,724	6,500	5,950	5,32	6,24	4,77	4,167
KA	3,941	3,766	4,327	4,204	3,059	2,867	3,29	3,550	3,971	3,895	4,196	3,333
EA	4,484	5,043	4,357	3,87	4,147	3,908	4,71	3,90	5,09	5,11	4,77	4,806
RA	5,032	5,372	5,633	3,907	4,941	4,41	4,29	4,60	5,441	6,053	5,875	5,472
FM	5,83	6,15	5,408	5,70	4,912	5,71	6,00	5,40	6,09	5,42	6,04	6,00
US	4,95	5,00	5,14	5,37	6,147	5,86	6,14	6,00	4,65	4,37	5,04	4,83
EX	8,319	8,511	8,20	8,741	8,338	8,561	7,43	8,70	8,676	8,079	9,321	9,278

бельность, характеризующая рискованный или осторожный тип поведения (KR), эмоционально-регулирующая вариабельность, которую в общем случае можно охарактеризовать импульсивностью поведения (ER), когнитивно-сформированная вариабельность, которая может пониматься как харак-

теристика уровня притязаний и самооценки (KA), эмоционально сформированная вариабельность (EA), регулирующая – сформированная вариабельность, которая может пониматься, как показатель противоположности мотивационного и связанного с «крушением надежд» поведения (RA), характер

подхода к взаимодействиям с ситуационными переменными эмоционального характера (FM), шкала «оседлости» или же беспечности (US), шкала достоверности (EX).

В процессе эксперимента каждая выборка была разделена на четыре типа индивидуального стиля саморегуляции психических состояний (гармоничный, затратный, накопительный и экономный). Основываясь на результатах дисперсионного и кластерного анализа данных*, мы смогли выявить некоторые тенденции влияния условий профессионально ориентированной деятельности на распределение средних значений переменных методического комплекса внутри структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний (табл.1).

Дисперсионный анализ эмпирических данных показал, что в структуре *гармоничного типа* индивидуального стиля саморегуляции *студентов* активизируются следующие психические состояния: активно-пассивное отношение к жизненной ситуации, низкий нейротизм, внешняя направленность индивида, преобладание эрготропного реагирования, инвариабельность, пониженная устойчивость, низкое самообладание, тенденция приспособлять к себе, спонтанность, поиск изменений, любознательность, импульсивное поведение, скромность, чувствительность, пониженная уверенность, беспечность, бодрое настроение, непринятие стресса, стеническая реакция на возникающие трудности, субъективное ощущение внутренней собранности, готовности к работе, принятие личностью собственного образа и тенденция к сниженной эмоциональной устойчивости. В структуре *гармоничного типа* индивидуального стиля саморегуляции *военнослужащих* активизируются следующие психические состояния: оптимистическое отношение к жизненной ситуации, низкое самообладание, стремление приспособляться и приспособлять окружающие условия к себе, внутренняя бодрость, тенденция к поиску покоя при высокой эмоциональной

взволнованности, импульсивное поведение, заботливость, преобладание ровного положительного эмоционального тона и спокойное протекание эмоциональных процессов, готовность к работе, восприятие желаемых целей как вполне достижимых, большая уверенность в своих силах, ощущение способности брать на себя ответственность и делать свой выбор, в котором слышен голос собственного «Я», и критичность личности. В отличие от двух предыдущих, в структуре *гармоничного типа* индивидуального стиля саморегуляции *учителей-предметников* проявляются такие психические состояния, как оптимистическое отношение к жизненной ситуации, устойчивость, пониженная эмоциональность, самообладание, склонность приспособлять к себе окружающие условия среды, ощущение внутренней бодрости, тенденция к поиску покоя при высокой эмоциональной взволнованности, увлеченность, тенденция к привычному образу поведения, излишняя чувствительность, беспечность, ориентация на внешний мир, выраженная уверенность в своих силах, восприятие желаемых целей как вполне достижимых, преобладание положительного эмоционального тона, критичность, ощущение способности брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, преобладание ровного положительного эмоционального тона.

Сравнительный анализ полученных результатов позволил нам сделать некоторое заключение о том, что в *структурах гармоничного типа* индивидуального стиля *студентов* доминирует активно-пессимистическая позиция и преобладание положительного эмоционального тона. У *военнослужащих* – психические состояния активности, бодрости и устойчивости. У *учителей-предметников* – активность, бодрость и стеническая реакция на возникающие трудности.

В структуру *затратного типа* индивидуального стиля саморегуляции *студентов* вошли такие элементы, как пассивное отношение к жизненной ситуации, тропотропное реагирование, внешняя направленность, средний показатель нейротизма,

* Использовалась компьютерная программа SPSS 13.00 for Windows [7].

готовность к устойчивому взаимодействию со средой при «низкой проходимости» когнитивной «мощности» для динамического постижения окружающей среды, пониженная эмоциональная устойчивость, низкое самообладание, постоянное приспособление окружающих обстоятельств к себе, постоянный поиск покоя, выраженное чувство тревоги, преобладание импульсивного поведения, неуверенность в себе, резкое принятие решений и беспечность, разочарованность ходом событий, сужение интересов, постоянный поиск своей самореализации при низкой критичности личности собственного образа. Структуру *затратного типа* индивидуального стиля саморегуляции *военнослужащих* определили такие психические состояния, как неверие в возможность преодоления препятствий, тропотропное реагирование, внешняя направленность индивида, пониженная эмоциональная устойчивость, низкое самообладание, тенденция приспособлять к себе, поиск покоя при высокой эмоциональной взволнованности, увлеченность, импульсивное поведение, тенденция к привычному образу поведения, пониженная уверенность в себе, консерватизм, преобладание отрицательного эмоционального фона, стеническая реакция на возникающие трудности, восприятие желаемых целей как вполне достижимых, уверенность в своих силах и возможностях, изменчивое настроение, чувство готовности преодолеть трудности в реализации своих способностей и критичность своего образа. В структуру *затратного типа* индивидуального стиля саморегуляции *учителей-предметников* вошли такие состояния, как тенденция к более устойчивому взаимодействию со средой, пониженная эмоциональная устойчивость, сниженное проявление авторегулирования, тенденция придерживаться собственных подходов, внутренний динамизм, стремление к поиску покоя при высокой эмоциональной взволнованности, тревога, эмоционально-импульсивное поведение, тенденция к привычному образу окружающей среды, пониженная уверенность в себе, раскованность,

ощущение внутренней собранности, бодрое настроение, ощущение сил в возможности преодоления препятствий, сохранение адекватности в состоянии высокой эмоциональной устойчивости, критичность и ощущение способности брать на себя ответственность и делать свой выбор.

Структура *накопительного типа* индивидуального стиля саморегуляции у *студентов* представлена такими психическими состояниями, как преобладание эрготропного реагирования, ориентация индивида на внутренний мир, низкое ощущение готовности к преодолению препятствия, устойчивость во взаимодействии со средой, пониженная эмоциональность, низкое самообладание, тенденция приспособлять окружающие условия к себе, ощущение внутренней бодрости, стремление к поиску изменений в себе, увлеченность, тенденция к привычному образу жизни, целеустремленность, переживание со сниженной моторной реакцией и беспечность, готовность к работе, эмоциональная острота непринятия стресса, спокойное протекание эмоциональных процессов, ощущение способности брать на себя ответственность и делать свой выбор и низкая критичность своего собственного образа. Структура *накопительного типа* индивидуального стиля саморегуляции у *военнослужащих* представлена такими психическими состояниями, как тенденция к изменению, эмоциональная устойчивость, попытка приспособить ситуацию к себе, поиск покоя при эмоциональной взволнованности, целенаправленность, скромность, излишняя чувствительность и тщательность, повышенное бодрое настроение, критичность, восприятие желаемых целей как вполне достижимых, готовность к работе и преобладание ровного положительного эмоционального тона. Структура *накопительного типа* индивидуального стиля саморегуляции у *учителей-предметников* состоит из таких состояний, как оптимистическая позиция, преобладание эрготропного реагирования, ориентация индивида на свой внутренний мир, тенденция к более устойчивому взаимодействию со

средой, эмоциональная устойчивость, тенденция приспосабливать окружающую среду к себе, внутренняя бодрость, поиск покоя при высокой эмоциональной возбужденности, высокая любознательность, пониженная эмоциональность, целеустремленность и беспечность, склонность к повышенному настроению, устойчивость, спокойствие, удовлетворенность и готовность к работе.

Структура *экономного типа* индивидуального стиля саморегуляции *студентов* представлена такими психическими состояниями, как пассивное отношение к жизненной ситуации и неверие в возможность успешного преодоления препятствий, трофотропное реагирование, состояние более устойчивого взаимодействия со средой, пониженная эмоциональность, желание приспособлять окружающую обстановку к себе, тенденция к скромному образу жизни, излишняя чувствительность, направленность индивида на свой внутренний мир, низкое самообладание, спонтанность, постоянный поиск внутренних изменений и «застывший переходный возраст», преобладание разочарованности ходом событий, низкая работоспособность, склонность к напряженности, беспокойству, изменчивому настроению, низкой оценке личностной успешности и критичность. Структура *экономного типа* индивидуального стиля саморегуляции *военнослужащих* включает такие психические состояния, как пассивное отношение к жизненной ситуации, устойчивое взаимодействие со средой, пониженная эмоциональность, низкое самообладание, тенденция приспособлять окружающие условия к себе и в тоже время приспособляться к окружающим условиям, поиск покоя при высокой эмоциональной взволнованности, увлеченность, тенденция к привычному, излишняя чувствительность, переживание со сниженной моторной реакцией, заботливость, ощущения внутренней собранности, запаса сил и энергии, бодрое настроение, восприятие желаемых целей как вполне достижимых, уверенность в своих силах, склонность к положительному эмо-

циональному тону, ощущение способности брать на себя ответственность. Структура *экономного типа* индивидуального стиля саморегуляции *учителей-предметников* состоит из таких психических состояний, как тенденция к пониженному печальному настроению, трофотропное реагирование, внутренняя направленность индивида, неверие в возможность успешного преодоления препятствий, тенденция к устойчивому взаимодействию со средой, эмоциональная устойчивость, низкое самообладание, тенденция приспособлять к себе, поиск покоя при высокой эмоциональной устойчивости, тревога, скромность, излишняя чувствительность, преобладание положительного эмоционального тона.

В качестве вывода следует заметить, что как положительные, так и отрицательные психические состояния имеют определенную структуру и зависят от деятельности индивида. Так, в профессионально ориентированной деятельности студентов доминируют такие состояния, как активность – пассивность, бодрость – унынье, тонус. У военнослужащих: активность – пассивность, бодрость – унынье, устойчивость – неустойчивость эмоционального тона и положительный – отрицательный образ самого себя. У учителей – активность, бодрость, спокойствие, устойчивость и тонус.

Выделение этих состояний в качестве главных компонент структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний человека отражает то, что они являются специфичными для конкретной профессионально ориентированной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
2. Волков Б.С. Психология юности и молодости. М., 2006.
3. Куликов Л.В. Психические состояния. СПб., 1999.
4. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964.
5. Либин А. Стиль человека: психологический анализ. М., 1998.
6. Микшик О. Методологические вопросы изучения

- личности и ее саморегуляции // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. М., 1990.
7. Наследов А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. 2-е изд. СПб., 2007.
8. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань, 1991.
9. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. Казань, 1994.
10. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.
11. Шоповаленко И.В. Возрастная психология. М., 2005.

УДК 159.9:355.01

Олейникова А.С.

Московский государственный областной университет

ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО ПРИЗЫВУ

A. Oleinikova

Moscow State Regional University

PREVENTION OF PSYCHO-PHYSICAL DISORDERS WITH CONSCRIPTS

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос актуальности проблемы первичной профилактики психофизического благополучия военнослужащих по призыву. Представлен анализ факторов, негативно влияющих на психофизическое благополучие военнослужащих: психогенный, социогенный, экогенный. В ходе исследования разработана и апробирована модель подхода психологического мониторинга военнослужащих, базовым содержанием которого является диагностика и коррекция показателей психофизического благополучия, в том числе вовлеченности в наркопотребление, методом вегетативного резонансного тестирования.

Ключевые слова: психическое здоровье, профилактика, факторы, военнослужащие по призыву, метод вегетативного резонансного тестирования, отягощения, наркопотребление.

Abstract. The article considers the urgency of the problem of primary prevention of factors negatively influencing psycho-physical well-being of conscripts. The analysis of such factors (psychogenic, social and ecological) is presented. A model of psychological monitoring of conscripts based on diagnostics and correction of indicators of their psycho-physical well-being and their involvement into drug use has been developed and approved by method of vegetative resonant testing.

Key words: mental health, prevention, factors, conscripts, method of vegetative resonant testing, burdening, drug use.

В 2005 г. на Европейской конференции ВОЗ принята Европейская декларация по охране психического здоровья. Важнейшей целью определено обеспечение более высокого уровня благополучия и повседневного функционирования людей, уделение при этом основного внимания их сильным сторонам и имеющимся ресурсам, повышению их устойчивости к