

АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ И СОЛДАТ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЯ

© 2010 Л.С.Улановская

Балашовский институт (филиал) Саратовского государственного университета им. Н.Г.Чернышевского

Статья поступила в редакцию 17.02.2010

В данной статье рассмотрены четыре типа стилей индивидуальной саморегуляции психических состояний и выделены два подтипа саморегуляций психического состояния личностей юного возраста. Дается краткий теоретический анализ общего понятия стиля, стиля деятельности и стиля саморегуляции поведения и состояния. Охарактеризованы экспериментальные данные выявленной тенденции различий во влиянии на показатели нейротизма (n), «сформированной» вариабельности (AD), регулирующей вариабельности (RE) и спокойствия – тревоги (Cn) в каждом из стилей, и исследованы особенности различий t - критерия Стьюдента для их типов.

Ключевые слова: саморегуляция, функциональные состояния, стиль, реактивный и возбуждающийся подтипы стилей индивидуальной саморегуляции, сравнительный анализ доминирующих психических состояний и психических уровней саморегуляции состояний в стилях и их подтипах.

Впервые проблема стиля была поставлена А.Адлером в 1927 г. для обозначения индивидуальных способов и стратегий поведения, способствующих компенсации его индивидуальных дефектов. Позднее понятие стиль в психологии использовали для объяснения единства разнообразных проявлений психики человека, таких как: черт личности «инструментального порядка», с помощью которых человек реализует свои цели и мотивы ($G.Allport$); наличия обусловленных и обобщающих схем перцептивных актов и форм реагирования ($R.Stagner$); и отражения симптома комплекса взаимосвязанных свойств, обусловленных индивидуальными различиями в познавательной деятельности ($H.Witkin$).

В отечественной психологии индивидуальный стиль нашел свое применение в аспекте индивидуальной деятельности субъекта. Проблемы качественных индивидуальных различий в выполнении одной и той же деятельности, поставленные Б.М.Тепловым, дали толчок и явились предпосылкой индивидуального стиля деятельности¹. В последствии его идеи, как основу использовали В.С.Мерлин, понимавший под стилем не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание, Е.А.Климов², отражающий в индивидуальном стиле деятельности обусловленную психологическими особенностями устойчивую систему способов, складывающуюся у человека, стремящегося к наилучшему

осуществлению данной деятельности, А.К.Байметова, определяющего индивидуальный стиль учащихся, как способ наиболее успешной реализации, активного творческого отношения к деятельности³, З.И.Вяткина, выделившего у учителей физического воспитания три стиля, обусловленные силой и подвижностью нервных процессов и т.д.

Поставив в своем исследовании перед собой ряд задач по изучению регуляторной специфики функций психических состояний и определив рабочую гипотезу о возможности различий показаний по фиксировано взятым компонентам в подструктурах четырех индивидуальных стилей саморегуляции психических состояний (гармоничном, затратном, накопительном и экономном), мы выяснили, что наиболее близкими к нашим задачам исследования являются понятия индивидуальных стилей исследуемых следующими авторами. О.А.Конопкиным, обобщившим стиль саморегуляции в индивидуальную структуру с характерными для данного человека особенностями регуляции (индивидуальные особенности; особенности создания модели значимых условий; особенности планирования, программирования предстоящих исполнительских действий и особенности контроля и оценки результатов своей деятельности и принятия решений о необходимых коррекциях). Е.И.Ильиным, выделившим три типа индивидуального стиля адаптации: субъекта к деятельности, приспособления деятельности к субъекту и взаимное

⁰Улановская Людмила Сергеевна, учитель физики и информатики, Макаровской сельской школы, г.Ногинск – 4, Московской области, аспирант кафедры практической психологии. E-mail: Ljudya-BFSGU@yandex.ru

¹ Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М.: 1961.

² Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань: 1969.

³ Байметов А.К. Некоторые обусловленные силой возбуждения факторы индивидуального стиля учебной деятельности старшеклассников // Психологические исследования по психологии личности. Вып. 4. – Пермь: 1967. – С.104 – 110.

«уравновешивание». В.А.Толочек, создавшим модель стилей значимых условий деятельности, состоящую из трех блоков: субъективные условия деятельности, структуру, тип организации деятельности. Л.Г.Дикой, В.В.Семикина и В.И.Щедрова, исследовавшим индивидуальный стиль саморегуляции психофизического состояния и выделившим на этом уровне четыре стиля: гармоничный, затратный, накопительный, экономный. В.И.Моросановой, диагностировавшей индивидуальные особенности и стиль саморегуляции подростков, как особого рода составляющий профиль: гармоничный и эффективный, акцентуированный и неэффективный.

Рассмотрев в рамках нашего исследования работы Б.А.Вяткина⁴, О.А.Конопкина⁵, Н.Ф.Кругловой⁶, В.И.Моросановой, Т.Ю.Смирновой⁷ и В.А.Толочек⁸, мы пришли к выводу, что представители разных возрастных групп имеют разные возрастные особенности саморегуляции стилей состояний. Констатация этого факта натолкнула нас на необходимость рассмотрения сравнительного анализа индивидуальных стилей саморегуляции психических состояний лиц, принадлежащих к разно ориентированным направлениям учебно-профессиональной деятельности, относящихся к юному возрастному периоду.

Для осуществления этой цели в своей работе, мы решили исследовать особенности внутренней подструктуры индивидуальных стилей саморегуляции психического состояния объединенной выборки, состоящей из студентов высшего учебного заведения и солдат первого года воинской службы. Такое объединение было связано с уравновешиванием испытуемых принадлежащих к мужскому и женскому полу, что, по нашему мнению, способствовало получению объективных данных.

В процессе работы возникли *гипотезы*: 1) существуют ли различия в психических уровнях

(ССС) доминирующего состояния⁹ в стилях индивидуальной саморегуляции, у испытуемых юного возраста, занимающихся обучением в вузе и службой в армии. 2) если различия в стилях саморегуляции есть, то ведут ли они к различию между реактивными и возбуждающимися типами, выделенными внутри каждого из стилей.

В исследовании приняли участие 205 студентов Балашовского института (филиала) СГУ имени Н.Г.Чернышевского и 40 призывников первого года воинской службы воинской части №58172 Московской области г.Ногинска, в возрасте от 17 до 23 лет. В ходе экспериментального исследования нами был подобран инструментарий проводимых методик, в который мы включили следующие данные: 1) *Методика цветового тестирования М.Люшера-Шипоша* – X₁ – вегетативный коэффициент (кв). 2) *Методика Айзенка* – X₂ – нейротизм (н); X₃ – экстраверсия – интроверсия (э/и). 3) *Методика доминирующих психических состояний А.О.Прохорова* – X₄ – Ак: активно – пассивное отношение к жизненной ситуации; X₅ – Бо: бодрость – уныние; X₆ – То: тонус: высокий – низкий; X₇ – Ра: раскованность – напряженность; X₈ – Сп: спокойствие – тревога; X₉ – Ус: устойчивость – неустойчивость; X₁₀ – Уд: удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом; X₁₁ – По: положительный – отрицательный образ самого себя. 4) *Опросник СПИДО О.Микшика* – X₁₂ – КО: когнитивная переменная, касающаяся познавательных функций; X₁₃ – ЕМ: эмоциональная переменная, касающаяся передвижения взаимодействия со средой; X₁₄ – РЕ: регулирующая переменная, касающаяся регулирующих и направляющих функций; X₁₅ – АД «сформированная» переменная (адаптивность), касающаяся тенденции индивидуума приравниваться к новым условиям жизни и деятельности; X₁₆ – ОУ: общий уровень психической возбужденности, проявляется как тенденция тяготения к динамическим воздействиям; X₁₇ – МН: моторная (внешняя) гибкость и ее регулирование; X₁₈ – КР: когнитивно-регулирующая переменная, характеризующая рискованный или осторожный тип поведения; X₁₉ – ЕР: эмоционально-регулирующая переменная, которую в общем случае можно охарактеризовать импульсивностью поведения; X₂₀ – КА: когнитивно-сформированная переменная, которая может пониматься как характеристика уровня притязаний и самооценки; X₂₁ – ЕА: эмоционально сформированная переменная, касающаяся вопрос «ситуативного постижения чувством»; X₂₂ – РА:

⁴ Вяткин Б.А., Волочков А.А. Индивидуальный стиль учебной активности в младшем школьном возрасте // Вопросы психологии. – 1999. – №5. – С. 10 – 21.

⁵ Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С. 128 – 136; Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: Структурно-функциональный аспект // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5 – 12.

⁶ Круглова Н.Ф. Психологические особенности Саморегуляции подростка в учебной деятельности // Психологический журнал. – 1994, – Т. 15. – № 2. – С. 66 – 73.

⁷ Моросанова В.И., Смирнова Т.Ю. Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции у подростков // Журнал прикладной психологии. – 2003. – №3. – С. 58 – 63.

⁸ Толочек В.А. Исследование индивидуального стиля деятельности // Вопросы психологии. – 1991. – №3. – С. 53 – 62.

⁹ Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 1991. – №5. – С. 156 – 161.

регулирующая – сформированная переменность, которая может пониматься как показатель противоположности мотивационного и связанного с «крушением надежд» поведения; X_{23} – FM: характер подхода к взаимодействиям с ситуационными переменными эмоционального характера; X_{24} – US: шкала «оседлости» или же безопасности; X_{25} – EX: шкала лжи. 5) При обработке данных нами использовалась компьютерная программа пакета SPSS 13.00.

Начав свое исследование с регрессионного анализа по переменным: нейротизм (n), «сформированная» переменность (AD), спокойствие – тревога (Cn) и регулирующая переменность, касающаяся регулирующих и направляющих функций (RE), мы смогли получить одновременно данные нескольких величин. В их состав были включены значения о значимости связей зависимой и независимой переменной (R), массовая доля дисперсии одной переменной (R^2), величина характеризующая связь между зависимой и независимой переменной (B), а также значение t - критерия Стьюдента. Проанализировав эти данные в каждом из четырех стилей индивидуальной саморегуляции, мы выделили следующие значимые значения.

1) *Гармоничный стиль* ($кв=1,37$; $э/и=16,02$):

а) по зависимой переменной нейротизм (n) данные были распределены следующим образом. Связь зависимой переменной с независимыми составила уровень значимости ($R=0,478^b$), при этом массовая доля дисперсии одной переменной, обусловленной воздействием другой переменной, равнялась ($R^2=0,154$), что повлекло за собой влияние двух независимых переменных Cn ($B=-0,182$; $t=-2,478$; $зн.=0,016$), и $Ак$ ($B=-0,142$; $t=-2,396$; $зн.=0,020$). Низкий уровень нейротизма ($n=12,08$), проявляемый у холериков и сангвиников в стиле, взаимосвязан со склонностью к пассивности и преобладанию пессимистической позиции, неверия в возможность успешного преодоления препятствий ($Ак=47,06$). Наряду с тем как это распределение со второй переменной у всех испытуемых сводилось к наличию такого признака, как уверенности в своих силах и возможностях ($Cn=52,92$);

б) по зависимой переменной «сформированная» переменность (AD) определились показатели ($R=0,652^b$), ($R^2=0,425$) и переменные EM ($B=0,626$; $t=4,553$; $зн.=0,000$) и EX ($B=-0,479$; $t=-4,181$; $зн.=0,000$). Используя эти данные, низкий показатель «сформированной» переменности ($AD=4,89$), мы смогли объяснить наличием в стиле относительно невысокой эмоциональной переменности ($EM=4,85$), ведущей к эмоциональной устойчивости и инертной тенденции придерживания собственных подходов, с помощью которой испытуемые приспосабливают социальную среду под свои определен-

ные требования, компенсируя тем самым ее выраженные «недостатки»;

в) по зависимой переменной спокойствия – тревоги (Cn) нашли свое отражение значения ($R=0,761^b$), ($R^2=0,580$) и независимые включенные переменных Pa ($B=0,530$; $t=4,431$; $зн.=0,000$) и $Ус$ ($B=0,351$; $t=7,464$; $зн.=0,000$). Положительные корреляции переменных свидетельствовали о том, что большие значения одной переменной влекут большие значения другой переменной. Таким образом, значение переменной спокойствия ($Cn=52,92$), у испытуемых напрямую зависело от показателей раскованности ($Pa=53,02$) и устойчивости ($Ус=52,79$), которые определили положительный эмоциональный тон и восприятие желаемых целей как вполне достижимых;

г) по зависимой переменной регулирующая переменность, касающаяся регулирующих и направляющих функций (RE), мы получили данные равные ($R=0,545^b$), ($R^2=0,297$) и независимые переменные MH ($B=0,377$; $t=3,882$; $зн.=0,000$) и EA ($B=0,287$; $t=3,361$; $зн.=0,001$), также составившие положительные корреляции. В свою очередь, эти независимые переменные, позволили нам охарактеризовать высокое значение по регулирующей переменности ($RE=6,677$), влекущей за собой низкое самообладание и мало взвешивание возможных последствий. Оказалось, что оно связано, с поиском покоя при высокой эмоциональной взволнованности ($MH=5,540$) подкрепляемым пониженной внутренней интегрированностью и определенной склонностью к депрессиям ($EA=4,379$).

Таким образом, исследование гармоничного стиля показало некую выраженную тенденцию возможности оптимизации своих «скрытых способностей», проявляющихся путем подавления физиолого-психологических особенностей (нейротизм), посредством формирующихся и изменяющихся, в процессе взаимодействия с социальной средой, психических уровней саморегуляции и доминирующих психических состояний. При этом, характерная особенность выше представленных компонент стиля заключалась в том, что она определила только уровень зависимости нейротизма (n) и спокойствия-тревоги (Cn), как некую тенденцию в распределении гармоничности, наряду с тем как все остальные зависимые переменные находились в абсолютной независимости друг от друга.

2) *Затратный стиль* ($кв=0,6238$; $э/и=17,25$): а) по зависимой переменной (n) выделил ($R=0,600^b$), ($R^2=0,360$) с переменными $КА$ ($B=1,668$; $t=3,249$; $зн.=0,003$) и RE ($B=1,266$; $t=2,347$; $зн.=0,025$). Это в свою очередь позволило судить о низких значениях ($n=11,83$), по склонности представителей данного стиля к общей тенденции скомпенсированной скромности поведения ($КА=3,736$), наряду с низким самооб-

ладанием и малым взвешиваниям возможных последствий ($RE=6,514$). Сложившаяся таким образом ситуация может говорить об этапе управления своим поведением посредством борьбы двух антигенестических тенденций (невзвешенное поведение и скромность);

б) по зависимой переменной «сформированная» вариабельность (AD) выявились ($R=0,490^b$), ($R^2=0,240$) с переменными $U\partial$ ($B=-0,072$; $t=-3,004$; $зн.=0,005$) и KA ($B=-0,435$; $t=-2,165$; $зн.=0,038$). Используя эти данные, мы смогли охарактеризовать низкий показатель «сформированной» вариабельности ($AD=4,89$), как некий показатель зависимости от степени удовлетворенности жизнью в целом и ее оценкой самореализации в частности ($U\partial=55,56$) отображающей тенденцию к привычному ходу вещей ($KA=3,736$);

в) по зависимой переменной спокойствия – тревоги (Cn) определились значения ($R=0,888^b$), ($R^2=0,788$) с переменными $Ус$ ($B=0,568$; $t=5,821$; $зн.=0,000$) и Pa ($B=0,367$; $t=3,461$; $зн.=0,002$). Данное распределение свидетельствовало о том, что среднее значение распределения переменной ($Cn=55,50$), зависело от положительной мотивированности эмоциональной устойчивости индивида ($Ус=54,00$), не стремящегося осуществлять какие-либо в себе, подкрепляющейся не сконцентрированным уровнем общей раскованности ($Pa=55,64$) ведущей к наличию внутреннего ощущения собранности, запаса сил и энергии.

г) по зависимой переменной регулирующая вариабельность, касающаяся регулирующих и направляющих функций (RE) выделились ($R=0,544^b$), ($R^2=0,296$) с переменными n ($B=0,114$; $t=2,964$; $зн.=0,006$) и EM ($B=-,296$; $t=-2,570$; $зн.=0,015$). Эти данные помогли определить высокие показатели по переменной ($RE=6,514$), со свойственным ему низким самообладанием, как некую возможность компенсации экстравертированной направленностей низких показателей нейротизма ($n=11,83$) и пониженной эмоциональности ($EM=4,556$).

Немаловажно отметить и тот факт, что отличительной чертой этого стиля саморегуляции, явилось уравнивание нейротического распределения уровня значимости, путем использования скомпенсированной скромности и низкого самообладания. Это в свою очередь указывало на антагонизм тенденций скромности и низкого самообладания как неких особенностей единой целой «системы».

3) *Накопительный стиль* ($кв=1,4987$; $э/и=17,75$): а) по зависимой переменной (n) выделились ($R=0,545^b$), ($R^2=0,298$) с переменными KR ($B=1,078$; $t=2,238$; $зн.=0,031$) и $U\partial$ ($B=-0,182$; $t=-2,127$; $зн.=0,040$). Получив такое распределение, мы выяснили, что средний показате-

тель нейротизма ($n=12,56$) находится в непосредственной зависимости от достаточно высокого уровня когнитивно регулирующей вариабельности ($KR=6,859$). При этом любознательность и увлеченность, на фоне ощущения способности брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор $U\partial(54,03)$, сопровождается некой импульсивностью, и как следствие, дает толчок непостоянным и неподдающимся регулированию ситуациям внутренней схемы «приспосабливающегося» поведения;

б) по зависимой переменной «сформированная» вариабельность (AD) выявились ($R=0,484^b$), ($R^2=0,234$) с переменными KR ($B=0,400$; $t=2,738$; $зн.=0,010$) и $кв$ ($B=1,214$; $t=-2,358$; $зн.=0,024$), которые в целом свидетельствовали о зависимости низких показателей ($AD=4,00$) от высокого уровня любознательности ($KR=6,859$) и вегетативного коэффициента внутренней энергетики ($кв=1,4987$);

в) по зависимой переменной спокойствия – тревоги (Cn) определились ($R=0,589^b$), ($R^2=0,347$) с переменными $кв$ ($B=91,378$; $t=3,995$; $зн.=0,000$); и RE ($B=-26,884$; $t=-2,438$; $зн.=0,020$). Распределение величины спокойствия ($Cn=63,23$), дающей большую уверенность в своих силах и возможностях, в этом стиле саморегулирования активизируется за счет вегетативного коэффициента внутренней энергетики ($кв=1,4987$) и сопровождается низким самообладанием ($RE=6,99$);

г) по зависимой переменной регулирующая вариабельность, касающаяся регулирующих и направляющих функций (RE) выявились ($R=0,572^b$), ($R^2=0,327$) с переменными US ($B=-0,267$; $t=-3,125$; $зн.=0,004$) и EM ($B=0,158$; $t=2,064$; $зн.=0,046$). В этом распределении мы видим, что высокие показатели регулирующей вариабельности ($RE=6,99$), касающейся низкого уровня самообладания, связаны с относительно низкими показателями шкалы беспечности ($US=5,41$), свидетельствующей о «застывшем переходном возрасте», и шкалы эмоционально вариабельности ($EM=4,808$), ведущей к пониженному эмоциональному состоянию. Такое распределение в совокупности дает представление о низком уровне самообладания, как некой характеристике связанной с подростковым возрастом (регрессивная тенденция).

Отличительной особенностью данного стиля саморегуляции является выявление зависимостей определенных по когнитивно регулирующей вариабельности и вегетативному коэффициенту, значимым отличием в которых является функциональное состояние.

4) *Экономный стиль* ($кв=0,4987$; $э/и=9,33$): а) по зависимой переменной (n) выделил ($R=0,501^a$), ($R^2=0,251$) при независимой переменной $э/и$ ($B=-0,417$; $t=-2,316$; $зн.=0,034$), что

свидетельствовало о характере влияния на стиль особенностей темперамента. Так как среднее значение по ($n=12,33$) при ($\varepsilon/u=9,33$) то, мы могли говорить о преобладании в этом стиле меланхолического типа темперамента с присущей ему «тормозной» реакцией замкнутого, боязливого и тревожного человека;

б) по зависимой переменной «сформированная» вариабельность (AD) определились показатели ($R=0,537^a$), ($R^2=0,289$) при независимой переменной RA ($B=0,454$; $t=2,549$; зн.=0,021), что повлекло за собой низкое значение «сформированной» вариабельности ($AD=4,06$). Эта взаимосвязь выявила причину, по которой приспособление ситуации к себе дается испытуемым нелегко, она заключалась в неэффективности этого стиля поведения в сложных ситуациях т.к. ($RA=4,028$);

в) по зависимой переменной спокойствия – тревоги (Cn) выделились ($R=0,950^b$), ($R^2=0,903$) с переменными Pa ($B=0,572$; $t=4,463$; зн.=0,000) и $U\partial$ ($B=0,421$; $t=4,463$; зн.=0,000); Таким образом, показатель ($Cn=49,44$) оказался зависим от желаемых и вполне достижимых целей ($Pa=53,11$), выражаемых в раскованности поведения и как следствие ведущих к удовлетворенности жизнью, ее ходом и самореализацией ($U\partial=47,28$), что в свою очередь отражает в себе стиль поведения флегматиков;

г) по зависимой переменной регулирующая вариабельность, касающаяся регулирующих и направляющих функций (RE) не определилась

ни одна из моделей, что обозначило ее независимость в данном стиле индивидуальной саморегуляции.

Особенностью этого стиля саморегуляции является выделение в ряд независимых переменных регулирующей вариабельности с достаточно высоким показателем ($RE=6,139$), что свидетельствует об отрицательном влиянии психического уровня саморегуляции состояния. При этом проявляя себя в низком самообладании и малом взвешивании возможных последствий, он в тоже время нацелен на компенсацию недостатков активного образа жизни и всплеска бурных эмоций, что характеризует его с положительной стороны.

Исходя из выше изложенного, мы сделали вывод о том, что первая гипотеза нашего предположения о существенных различиях влияний компонентов в стилях индивидуальной саморегуляции не только оказалась достоверной, но и определила некие особенности каждого из стилей индивидуальной саморегуляции. Это помогло нам, в нашем исследовании, охарактеризовать степень выраженности выше рассмотренных зависимых переменных, и дало возможность рассмотрения второй гипотезы наших различий, речь о которой пойдет в следующей статье «Оценка психических состояний испытуемых имеющих различные стили саморегуляции состояния (ССС) (t-критерий Стьюдента и факторный анализ данных)».

PSYCHOLOGICAL STATE ANALYSIS OF STUDENTS AND SOLDIERS WITH DIFFERENT STYLES OF STATE SELF-REGULATION

© 2010 L.S.Ulanovskaya^o

Balashovsky Institute (branch of Saratov State University named after N.G.Chernyshevsky)

The article describes four types of style of individual self-regulation of psychological states. It also deals with two sub-types of self-regulation of psychological states of young men. It gives a brief theoretical analysis of the general concept of style, style of activity, style of self-regulation of behavior and state. It describes experimental data of discovered trend of differences in influencing on factors of neurotism (n), «accomplished» variability (AD), regulating variability (RE) and tranquility – anxiety (Sp) in each style. It also focuses on some peculiarities of t – criterion distinctions of the Student.

Key words: self-regulation, functional states, style, reactive and excited subtypes of styles of individual self-regulation, comparative analysis of dominant psychological states, psychological levels of self-regulation of states in styles and their subtypes.

^o Ulanovskaya Lyudmila Sergeevna, The teacher of physics and computer science of Makarovskaya rural school of Noginsk-4, Moscow oblast, Post-graduate of the chair of practical psychology. E-mail: Lyuda-BFSGU@yandex.ru