

ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОВЫХ СТРУКТУР СОЗНАНИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ¹

Марк Геннадьевич Юсупов,

доцент кафедры общей психологии Института психологии и образования
Казанского (Приволжского) федерального университета, кандидат психологических наук,
yusmark@yandex.ru.

В статье рассматриваются различия в ценностно-смысловых характеристиках студентов, имеющих разный уровень регуляторных способностей. Показано, что показатели смысловых ориентаций обладают наибольшей включённостью в процесс саморегуляции состояний, выступая в качестве структурообразующего компонента.

Ключевые слова: *сознание, смысловые структуры, психические состояния, саморегуляция, студенты*

Актуальность исследования

Современное студенчество сталкивается с серьёзными вызовами, связанными как с социально-экономической напряжённостью, неблагоприятной эпидемиологической обстановкой, высокой степенью неопределённости в отношении своей профессиональной реализации, так и с проблемностями учебной деятельности, которые в силу своей значимости становятся источником неблагоприятных психических состояний. Студенты, будучи неспособны удовлетворить требования общества, реагируют на сложившуюся ситуацию негативными состояниями страха, подавленности, тревоги, агрессии и др. Длительное переживание такого рода состояний может провоцировать асоциальные формы поведения, соматические заболевания, нервно-психические расстройства и суицидальные тенденции. В связи с этим потребность в технологиях саморегуляции в педагогической практике, направленных на улучшение состояния обучающихся, настолько высока, что в настоящее время психология саморегуляции поставлена в ряд наиболее актуальных разделов психологии. Навыки самостоятельного управления психическими состояниями позволяют контролировать

¹ Исследования выполнены при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-29-07072 «Ментальные механизмы саморегуляции психических состояний и развития регуляторных способностей учащихся высших учебных заведений».



негативные эмоции, помогают студентам более продуктивно усваивать учебный материал. Кроме того, саморегуляция, повышая уровень адаптации студентов, способствует выработке эффективных жизненных стратегий, чувства личностной цельности и самоуважения [4].

В психологии сложились упорядоченные представления о возможностях и ограничениях использования как методов прямого управления состояниями (психофармакологические средства, рефлексологические методы, светомузыка, предметы изобразительного искусства, чтение специально подобранной литературы или просмотр фильмов направленного содержания), так и методов опосредованного влияния (труд, спорт, специализированные игры), разработаны комплексные системы психологических воздействий, эффективно применяемые в реальных условиях для изменения психического состояния. Несмотря на то что эти средства прямо ориентированы на изменение характеристик состояния в нужную сторону, сам человек при этом выступает в роли пассивного «потребителя» (слушает музыку, принимает таблетки, подвергается внушению). Тем не менее решающим фактором оптимизации психического состояния являются внутренние ресурсы самого человека, его умение управлять собой в напряжённой и постоянно меняющейся среде. Другими словами, в целях коррекции психического состояния эффективнее использовать «внутреннюю энергетику» и возможности самого человека, а не сооружать хитроумные «внешние рычаги» [1].

Основные концепции саморегуляции психических состояний

О саморегуляции психических состояний говорят в случае выделения состояния человека в качестве объекта самовоздействия, осуществляемого путём использования внутренних средств регуляции. Исследования саморегуляции психических состояний с позиций субъектно-деятельностного и системного подхода выявили сходство её структуры со структурой саморегуляции произвольной активности. При этом, как считает Л.Г. Дикая (2003), деятельность по саморегуляции состояний обладает следующей спецификой: 1) совмещение субъекта и объекта деятельности («самосубъектные» отношения); 2) направленность основных действий («самовоздействий») на перестройку и совершенствование когнитивных, эмоциональных и активационных механизмов регуляции; 3) стремление к достижению оптимального взаимодействия с самим собой.

Кроме того, саморегуляция психических состояний в большей степени связана с функциональными блоками контроля (самоконтроль) и коррекции тех характеристик состояния, которые определяют его качественное своеобразие (модальность), длительность, полярность и интенсивность. По этой причине саморегуляция состояний, как правило, осуществляется на основе рефлексивного анализа субъективного образа текущего состояния, его сопоставления с образом «желаемого» состояния и внесения необходимых коррекций посредством различных спо-

собов и приёмов саморегуляции (общая кибернетическая схема). При этом различные техники саморегуляции применяются как для устранения негативных состояний, мешающих деятельности, так и для активизации и поддержания позитивных состояний, в том числе с целью их последующего перевода в устойчивые черты личности [3].

В отечественной научной литературе механизмы регуляции состояний наиболее полно представлены в работах А.О. Прохорова [6] и Л.Г. Дикой [2].

В системно-функциональной теории саморегуляции психических состояний целостная функциональная структура регуляции состояний представляет собой иерархическую организацию, состоящую из трёх уровней: уровня регуляции единичного состояния (базовый уровень), уровня функциональных комплексов (формирующихся в повторяющихся ситуациях жизнедеятельности) и общего (целостная функциональная структура регуляции) [6].

Центральным механизмом регуляции выступают функциональные структуры, формирование которых связано с интегрирующей функцией психических состояний. Действие этой функции заключается в том, что при переходе от исходного состояния к последующему разворачивается характерный для него психологический строй личности: «процессы — состояния — свойства». Внутренним индикатором подобного перехода являются переживания субъекта.

Переход от одного состояния к другому осуществляется при помощи различных методов регуляции, при этом информация о достижении или не до-

стижении желаемого состояния поступает через механизм обратной связи (самоконтроль). Регуляторный процесс подчиняется конкретным социальным условиям. Целью иерархической системы регуляции состояний является адаптация субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям профессиональной деятельности.

Системно-деятельностная теория психической саморегуляции состояния рассматривает саморегуляцию как подсистему выполняемой деятельности [2]. В обычных условиях саморегуляция протекает автоматически, осознание несоответствия актуального состояния требованиям деятельности приводит к превращению саморегуляции в самостоятельную деятельность со своим мотивом, целью, образом состояния. Основной мотив деятельности по саморегуляции состояний — избегание негативных и стремление к позитивным психическим состояниям. Л.Г. Дикая отмечает, что меньше всего возможностей по совмещению двух видов деятельности представляет та деятельность, которая требует устойчивого внимания, исключающего его переключение на саморегуляцию состояния. В частности, была показана малоэффективность саморегуляции состояний в условиях сложной интеллектуальной активности (решении визуальных и вербальных задач).

Становление системы саморегуляции осуществляется в переходе от неосознаваемых автоматических процессов в план сознания, а затем их переводе в план вторичной автоматизации. Тем самым обеспечивается



включение психической регуляции состояния в единую систему психической регуляции деятельности, что позволяет выполнять задачи деятельности при одновременной регуляции функционального состояния. Одним из системообразующим факторов является индивидуальный стиль регуляции психических состояний, который базируется на психофизиологических ресурсах организма и формируется на базе врождённых регуляторных черт.

Не умаляя достоинств представленных взглядов на регуляцию состояний, отметим, что ядром здесь выступают психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции является деятельность. Наименее разработанной является ментальная составляющая регуляторного процесса, в частности отношения саморегуляции и структур сознания.

В связи с этим основное содержание проблемы данного исследования заключается в выяснении взаимосвязи смысловых структур сознания (личностный смысл, мотив и личностные ценности) и саморегуляции психических состояний студентов.

Теоретической базой для исследования вопросов взаимосвязи смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний служит теория Д.А. Леонтьева (2007), в которой наиболее полно интегрированы современные представления о смысле. Автор выделяет шесть видов смысловых структур личности: личностный смысл, смысловой конструкт, смысловую установку, смысловую диспозицию, мотив и личностную ценность. Как пишет

Д.А. Леонтьев, «описание этих структур и их взаимосвязей позволяет говорить о смысловой регуляции не как о частном, локальном феномене, а как об одном из главных компонентов психологической архитектоники человеческой жизнедеятельности» [5, с. 251].

Организация и методы исследования

Эмпирическую базу исследования составили 57 студентов 1-го курса Казанского университета, средний возраст 18,7 года.

Для исследования взаимосвязи смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний студентов применялись следующие методики: опросник «Шкалы академической мотивации» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычева, Е.Н. Осина); методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич); методика исследования «Системы жизненных смыслов» (В.Ю. Котляков); методика «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман); тест «Способность самоуправления» (Н.М. Пейсахов); методики исследования эффективности саморегуляции психических состояний и типологии методов саморегуляции состояний (А.О. Прохоров, А.Н. Назаров).

Статистические методы включали U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ (по Спирмену). Для анализа ведущих показателей применялся метод статистических весов. Расчёты проводились в программе для статистической обработки данных SPSS.20.

Эмпирическое исследование взаимосвязи смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний студентов

В первой части исследования был проведён сравнительный анализ значимости ценностей для студентов с низкой и высокой эффективностью саморегуляции. На данном этапе использовались методика «Ценностные ориентации» М. Рокича и методика изучения эффективности саморегуляции психических состояний (А.Н. Назарова, А.О. Прохоров).

Опросник М. Рокича предназначен для диагностики ценностно-смысловой сферы личности, позволяет исследовать направленность личности и определить её отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе, ключевые мотивы поступков. Автор различает два класса ценностей: терминальные и инструментальные. Терминальные ценности — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться (ценность — цель), инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях (ценность — средство).

Респондентам было необходимо оценить значимость 36 ценностей (две группы по 18 в каждой). Шкалы опросника имеют обратный характер: чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента и наоборот.

Опросник «Эффективность саморегуляции психических состояний»,

позволил оценить общую эффективность саморегуляции студентов. Исходя из полученных данных об общем уровне эффективности саморегуляции, выборка респондентов была разделена на две группы: с высокой и низкой эффективностью саморегуляции. Рассмотрим основные различия в ценностных предпочтениях для студентов с высокой и низкой эффективностью саморегуляции.

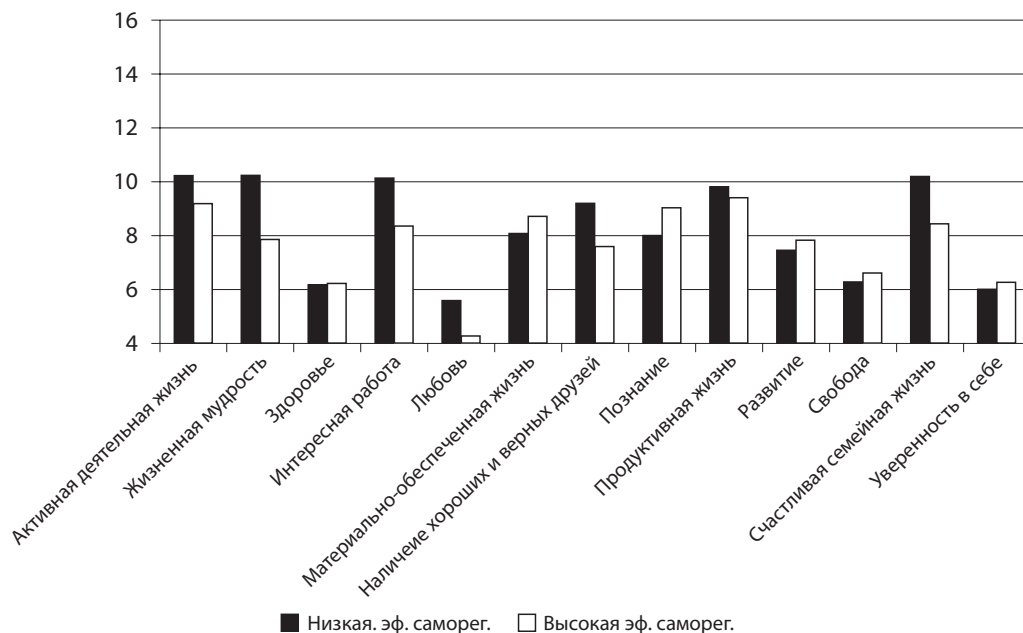
На рисунке 1 приведены средние значения рангов терминальных ценностей студентов с низким и высоким уровнем саморегуляции.

Структура терминальных ценностей студентов обеих групп довольно схожа. Наиболее значимыми ценностями являются любовь, здоровье, свобода и уверенность в себе.

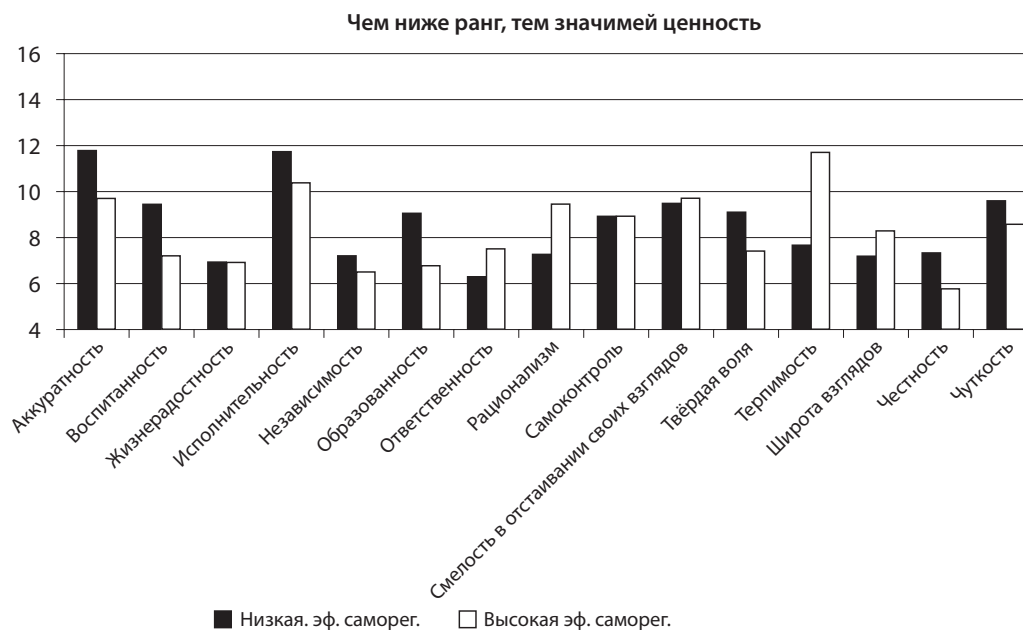
На рисунке 2 приведены средние значения рангов инструментальных ценностей студентов с низкой и высокой эффективностью саморегуляции.

Отметим, что наиболее значимые инструментальные ценности группы с низкой эффективностью саморегуляции — жизнерадостность, ответственность, независимость; для второй группы — жизнерадостность, независимость, образованность, честность.

Как видно из диаграммы, есть некоторые различия в значимости таких ценностей, как терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать других), воспитанность, образованность, рационализм. Однако статистически значимыми являются различия среди ценностей: интересная работа, семейное счастье, жизненная мудрость (терминальные), аккуратность, обра-



▲ Рис. 1. Средние значения рангов терминальных ценностей



▲ Рис. 2. Средние значения рангов инструментальных ценностей

▼ Таблица 1. Различие в значимости ценностей студентов при разном уровне эффективности саморегуляции

Терминальные ценности		Инструментальные ценности	
Интересная работа	$p \leq 0,05$	Образованность	$p \leq 0,05$
Счастливая семейная жизнь	$p \leq 0,05$	Терпимость	$p \leq 0,01$
Жизненная мудрость	$p \leq 0,05$	Аккуратность	$p \leq 0,05$
		Рационализм	$p \leq 0,05$

зованность, рационализм, терпимость (инструментальные).

Конкретизируем различия в ценностях (табл. 1.) — для студентов с низким уровнем саморегуляции наиболее значимы ценности терпимость, рационализм. Для студентов с высоким её уровнем — счастливая семейная жизнь, интересная работа, жизненная мудрость, образованность, аккуратность.

Рассмотрим далее представленность категорий жизненных смыслов у студентов с высоким и низким уровнем саморегуляции психических состояний. Для этого воспользуемся методикой исследования системы жизненных смыслов (В.Ю. Котляков), которая позволяет проанализировать жизненные смыслы по восьми категориям: альтруистические, экзистенциальные, гедонистические, статусные, самореализации, коммуникативные, семейные, когнитивные смыслы.

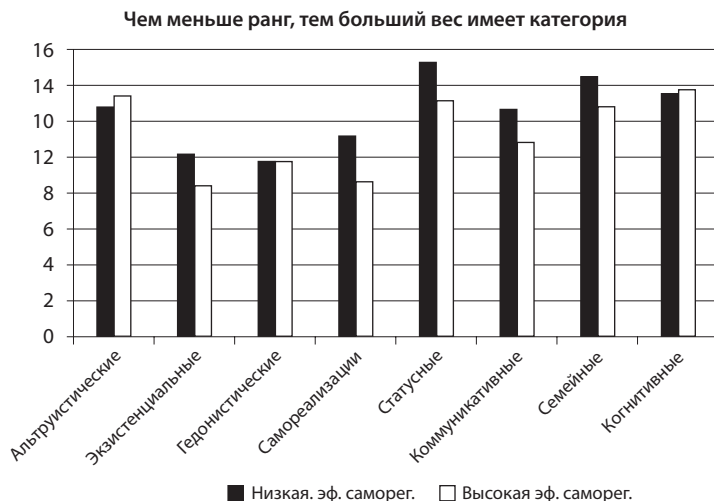
Респондентам было необходимо оценить представленность каждой из категорий в личной системе жизненных смыслов: 18–24 балла — смыслы этой категории представлены слабо; 10–17 — представлены достаточно; 3–9 — доминируют в системе жизненных смыслов. Чем меньше сумма ранговых значений, тем больший вес имеет эта категория в системе жизненных смыслов личности, и наоборот.

На рисунке 3 представлены средние значения категорий жизненных смыслов студентов с низкой и высокой общей эффективностью саморегуляции. Доминирующими категориями в системе жизненных смыслов группы с высокой эффективностью саморегуляции являются: экзистенциальные, самореализации, гедонистические. Для группы с низкой эффективностью саморегуляции доминирующая категория — гедонистические жизненные смыслы. Категории, смыслы которых были бы представлены слабо в системе жизненных смыслов студентов, отсутствуют в обеих группах.

С помощью U-критерия Манна-Уитни различия обнаружены только в одной категории — самореализация ($p \leq 0,05$). Представленность данной категории у студентов с высокой эффективностью саморегуляции сильнее.

Далее проведём анализ взаимосвязи смысловых структур сознания с регулятивными способностями, способами и приёмами саморегуляции психических состояний.

Для выявления «шкал мотивации», являющихся ведущими во взаимодействии с регуляторными методиками, мы провели анализ выявленных значимых корреляционных связей по методу статистических весов. Для этого просуммировали общее количество корреляци-



▲ Рис. 3. Средние значения категорий жизненных смыслов

онных связей по каждой шкале по следующему правилу: 1 балл, при $p \leq 0,05$; 2 балла, при $p \leq 0,01$ (табл. 2).

Как видно из табл. 2, ведущими во взаимодействии с регуляторными методиками являются мотивация саморазвития, экстернальная мотивация, амотивация. Важно отметить, что корреляции мотивации саморазвития и саморегуляции положительные, что говорит о том, что чем выше уровень мотивации саморазвития, тем выше уровень саморегуляции, то есть студенты чаще прибегают к использованию регулятивных методов,

способов. В то же время корреляции экстернальной мотивации и амотивации с показателями саморегуляции отрицательны, здесь проявляется обратная взаимосвязь. Нужно отметить, что между категориями мотивации и регулятивными методами выявлено много взаимосвязей, что может говорить о сильном взаимодействии мотивационной сферы и процесса регуляции состояний.

Перейдём к результатам исследования особенностей взаимосвязи личностных ценностей и саморегуляции психических состояний студентов.

▼ Таблица 2. Статистический вес показателей мотивации в структуре взаимосвязей с показателями саморегуляции

Шкалы мотивации	Число связей при $p \leq 0,05$	Число связей при $p \leq 0,01$	Статистический вес
Познавательная мотивация	3	0	3
Мотивация достижения	2	1	4
Мотивация саморазвития	1	7	15
Мотивация самоуважения	2	1	4
Интроецированная мотивация	4	2	8
Экстернальная мотивация	3	6	15
Амотивация	4	5	14

Как видно из таблицы 3, ведущими во взаимодействии с регуляторными методиками являются такие личностные ценности, как образованность, жизнерадостность, терпимость, материально обеспеченная жизнь. Отметим, что выявленные ведущие ценности в основном относятся к группе инструментальных ценностей.

Между жизнерадостностью, образованностью и методами регуляции сильная обратная связь, следовательно, чем выше уровень этих ценностей, тем

меньше студенты склонны прибегать к регуляции своего состояния. Напротив, между терпимостью, материально обеспеченной жизнью и регулятивными методами в основном прямая связь, т.е. студенты, для которых эти ценности значимы, склонны к использованию регуляторных средств. Также можно предположить, что существует зависимость использования способов регуляции от величины значимости для студента той или иной ценности.

▼ Таблица 3. Статистический вес показателей ценностей в структуре взаимосвязей с показателями саморегуляции

Ценностные ориентации	Число связей при $p \leq 0,05$	Число связей при $p \leq 0,01$	Статистический вес
Активная деятельная жизнь	1	0	1
Жизненная мудрость	2	0	2
Здоровье	1	0	1
Красота природы и искусства	1	0	1
Любовь	1	1	3
Материально обеспеченная жизнь	4	1	6
Наличие хороших и верных друзей	1	0	1
Продуктивная жизнь	1	0	1
Развитие	1	0	1
Развлечения	3	0	3
Счастливая семья	2	0	2
Счастье других	3	0	3
Творчество	2	0	2
Уверенность в себе	2	1	4
Аккуратность	2	0	2
Воспитанность	3	0	3
Высокие запросы	1	1	3
Жизнерадостность	0	4	8
Исполнительность	3	0	3
Независимость	1	0	1
Образованность	5	4	13
Рационализм	4	0	4
Самоконтроль	1	1	3
Терпимость	4	2	8
Широта взглядов	2	0	2
Честность	0	1	2
Чуткость	2	0	2



▼ Таблица 4. Статистический вес показателей СЖО в структуре взаимосвязей с показателями саморегуляции

Смысложизненные ориентации	Число связей при $p \leq 0,05$	Число связей при $p \leq 0,01$	Статистический вес
Общая осмысленность жизни	2	13	28
Цели	3	10	23
Процесс	2	13	28
Результат	2	13	28
Локус контроля — Я	5	9	23
Локус контроль жизнь	4	8	20

Обратимся к результатам исследования взаимосвязи личностных смыслов и саморегуляции психических состояний студентов.

Как видно из таблицы 4, все показатели методики смысловых ориентаций (СЖО) тесно взаимодействуют с показателями регуляторных методик, что свидетельствует об их высокой значимости в регуляторном процессе.

По сравнению с показателями мотивации и личностных ценностей, они показывают массивное взаимодействие с регуляторными характеристиками, на этом основании их можно рассматривать как структурообразующие в системе взаимосвязей между структурами сознания и показателями саморегуляции психических состояний студентов.

Заключение

Существуют различия в значимости ценностей для студентов с высокой и низкой эффективностью саморегуляции. Структура терминальных ценностей студентов обеих групп носит сходный характер. Различия в группах обнаружены в значимости таких ценностей, как: интересная работа, счастливая семейная жизнь, аккуратность, обра-

зованность, рационализм, терпимость. Для студентов с низким уровнем саморегуляции наиболее значимы ценности терпимости и рационализма. Для студентов с высоким уровнем — интересная работа, счастливая семейная жизнь, жизненная мудрость аккуратность, образованность.

Выявлены доминирующие категории в системе жизненных смыслов: у лиц с высокой эффективностью саморегуляции — экзистенциальные, самореализации, гедонистические, у группы с низкой эффективностью саморегуляции — доминирующая категория гедонистические жизненные смыслы. Статистические различия обнаружены только в одной категории — самореализация. Представленность данной категории у студентов с высокой эффективностью саморегуляции сильнее.

Ведущими во взаимодействии с регуляторными методиками являются: мотивация саморазвития и внутренняя мотивация. Важно отметить положительный характер связи между мотивацией саморазвития и общим уровнем саморегуляции, высокомотивированные к саморазвитию студенты чаще прибегают к использованию регуляторных средств.

Ведущими ценностями во взаимосвязи с регуляторными показателями являются образованность, жизнерадостность, терпимость, материально обеспеченная жизнь. Эти ценности относятся в основном к группе инструментальных ценностей (ценность — средство). Отметим сильную обратную связь между жизнерадостностью, образованностью и методами регуляции, что свидетельствует о том, что чем выше значимость этих ценностей, тем меньше студенты склонны прибегать к регуляции своих состояний.

Наибольшую включённость в процесс регуляции состояний демонстрируют показатели осмысленности жизни, они являются структурообразующими в организации регуляторного процесса, что проявляется в активизации регуляторных способностей, специфике выбора способов и приёмов регуляции психических состояний.

Полученные результаты расширяют видение смысловой обусловленности саморегуляции психических состояний студентов в различных ситуациях жизнедеятельности.

Литература

1. *Габдреева Г.Ш.* Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие / Г.Ш. Габдреева, М.Г. Юсупов. Казань: Отечество, 2013. 154 с. ISBN 978-5-9222-0620-4.
2. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека: системно-деятельностный подход. М.: Ин-т психол. РАН, 2003. 318 с. ISBN 5-927000-48-7.
3. *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2005. 412 с. ISBN 5-469-00446-5.
4. *Леонова А.Б.* Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. М.: Смысл, 2007. 311 с. ISBN 978-5-89357-241-4.
5. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. 3-е изд. доп. М.: Смысл, 2007. 511 с. ISBN 978-5-89357-237-7.
6. *Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. М.: ПЭР СЭ, 2005. 352 с. ISBN 5-9292-0139-0.

THE RELATIONSHIP OF SEMANTIC STRUCTURES OF CONSCIOUSNESS AND SELF-REGULATION OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL STATES

Mark G. Yusupov, Associate Professor of the Department of General Psychology at the Institute of Psychology and Education of Kazan (Volga Region) Federal University, Candidate of Psychological Sciences, yusmark@yandex.ru

Abstract. The article discusses the differences in the value characteristics of students with different levels of regulatory abilities. We have shown that indicators of meaningful life orientations are most involved in the process of self-regulation of states acting as a structure-forming component.

Keywords: consciousness, semantic structures, psychological states, self-regulation, students.