

## СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ И СИМВОЛОВ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	7
РАЗДЕЛ 1	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	15
1.1. Осознанная саморегуляция целенаправленной активности как фактор субъектности человека.....	15
1.2. Стиль саморегуляции целенаправленной активности личности как проявление ее индивидуальности.....	42
1.3. Роль эмоций в саморегуляции целенаправленной активности личности.....	60
1.4. Эмоциональность в структуре саморегуляции целенаправленной активности личности.....	69
ВЫВОДЫ К РАЗДЕЛУ 1.....	79
РАЗДЕЛ 2	
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ НА СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ.....	81
2.1. Методологические основы эмпирического исследования влияния эмоциональности на стиль саморегуляции студентов.....	81
2.2. Организация и методы проведения эмпирического исследования.....	87
2.3. Обоснование выбора комплекса психодиагностических методик.....	92
ВЫВОДЫ К РАЗДЕЛУ 2.....	97
РАЗДЕЛ 3	
РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ НА СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ.....	

	100
3.1. Психологические особенности саморегуляции целенаправленной активности студентов на различных этапах обучения в вузе.....	100
3.2. Особенности эмоциональных переживаний студентов.....	112
3.3. Стилиевые особенности саморегуляции студентов с различными характеристиками эмоциональности.....	137
ВЫВОДЫ К РАЗДЕЛУ 3.....	153
ВЫВОДЫ.....	158
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	162
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	184

## ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Сокращения	Расшифровка принятых условных сокращений
Принятые сокращения показателей по методике «ССП-98»	
П	планирование
М	моделирование
Пр.	программирование
ОР	оценка результатов
Г	гибкость
С	самостоятельность
ОУ	общий уровень саморегуляции
Принятые сокращения показателей по «Четырехмодальностному тесту-опроснику эмоциональности» О.П.Санниковой	
Р	радость
Г	гнев
С	страх
П	печаль
ОЭ	общая эмоциональность
ПС	показатель стеничности
ПО	Показатель соотношения положительных и отрицательных эмоций
Принятые сокращения по опроснику 16 PF Р. Кеттелла	
А	«Шизотимия» (замкнутость) – «Аффектотимия» (общительность)
В	«низкий интеллект» (конкретность, ригидность мышления) – «высокий интеллект» (абстрактность мышления, сообразительность)
С	«Слабость Я» (эмоциональная неустойчивость) – «Сила Я» (эмоциональная устойчивость)
Е	«конформность» – «доминантность»
Г	«десургенсия» (сдержанность) – «сургенсия» (экспрессивность)
Г	«низкое супер-эго» (подверженность чувствам) – «высокое супер-эго» (высокая нормативность поведения)
Н	«тректия» (робость) – «пармия» (смелость)
І	«харрия» (жесткость) – «премсия» (чувствительность)
І	«алаксия» (доверчивость) – «протенсия» (подозрительность)
М	«праксерния» (практичность) – «аутия» (развитое воображение)
Н	«прямолинейность» – «дипломатичность»
О	«гипертимия» (уверенность в себе) – «гипотимия» (тревожность)
Q <sub>1</sub>	«консерватизм» – «радикализм»
Q <sub>2</sub>	

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современных социально-экономических условиях одной из важнейших задач, стоящих перед обществом в целом и в первую очередь перед системой образования, является максимальное раскрытие активных, деятельностных начал личности, ее индивидуально-своеобразного творческого потенциала, то есть раскрытие и развитие субъектных качеств человека.

Проблематика субъектного подхода к изучению активности личности, разработка категории субъекта представлена в работах К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.В. Брушлинского, Г.С. Костюка, Б.Ф. Ломова, С.Д. Максименко, С.Л. Рубинштейна и др.

В контексте общего аспекта субъектного развития человека одно из центральных мест занимает проблема осознанной регуляции личностью своей целенаправленной активности. Изучению природы осознанной саморегуляции (структуры, механизмов, закономерностей развития) посвящено большое количество исследований отечественных и зарубежных психологов (М. И. Боришевский, Б.В. Зейгарник, , П. Голвитцер, В.К. Калинин, Дж. Капрара, О.А. Конопкин, Д.А. Леонтьев, Ю.Б. Максименко, Ю.А. Миславский, В.И. Моросанова, Г.С. Никифоров, Д. Сервин и др.).

В то же время актуальным для современной психологической науки является вопрос стилевого своеобразия саморегуляции активности. Формирование индивидуального стиля саморегуляции позволяет личности достичь определенных результатов в различных видах деятельности на субъективно-допустимом уровне. Исследованию стилевых особенностей саморегуляции активности, в частности факторов, принимающих участие в их формировании (экстраверсия, нейротизм, акцентуации характера) посвящены работы Е. М. Коноз, В.И. Моросановой, Р.Р.Сагиева, Е.И. Холоповой и др. Анализ этих и других исследований подтверждает

необходимость изучения индивидуальных особенностей саморегуляции учитывая их связь, в первую очередь, с эмоциональной сферой.

Существует значительное количество исследований, авторы которых показывают соотношение различных феноменов эмоциональной сферы и активности личности. Изучению влияния эмоций и эмоциональности на поведение и деятельность человека посвященные работы В.К. Вилюнаса, А.П. Кепалайте, В.Д. Небылицына, А.Е.Ольшанниковой, Л.А. Рабинович, С.Л. Рубинштейна, О.П. Санниковой, П.В. Симонова, Б.М. Теплова и др. Функциональная структура психологических механизмов и условий эмоциональной регуляция учебной деятельности раскрывается А.Я.Чебыкиным. Согласно О.П. Санниковой, которая обобщила предыдущие исследования эмоциональности, это свойство является системообразующим фактором относительно индивидуальной структуры черт личности, который оказывает влияние на регуляцию деятельности и выступает связующим звеном между деятельностью и актуальными эмоциями. Эти теоретические положения нашли свое подтверждение и развитие в ряде дифференциально-психологических исследований, выполненных под руководством О.П. Санниковой, в которых установлено влияние эмоциональности на структуру различных свойств личности (Р.В. Белоусова, И.В. Брынза, И. А. Василенко, Е.А. Киселева, И.Г. Кошлань, О.В. Кузнецова, О.А. Орищенко, А.В. Сергеева, Ю.Г. Черножук и др.).

Среди работ, которые показывают именно взаимосвязь эмоциональности и саморегуляции, необходимо выделить работу И. В. Пацявичуса, посвященную исследованию соотношения индивидуально-типических особенностей эмоциональности и сенсомоторного аспекта саморегуляции деятельности.

Однако в известных нам работах проблема взаимосвязи эмоциональности со стилевыми особенностями саморегуляции целенаправленной активности личности остается недостаточно раскрытой. В этом аспекте важным представляется изучение влияния эмоциональности на

стиль саморегуляции студентов в ходе их профессиональной подготовки. В работах, направленных на изучение учебной деятельности студентов (Е.П. Ильин, В.Я. Кикоть, С.Д. Максименко, Н.И. Повякель, А.А. Реан, Н.В. Чепелева, В.А. Якунин и др.), как правило, подчеркивается взаимосвязь ее эффективности с развитием процесса произвольной саморегуляции, но не рассматриваются особенности влияния эмоциональности на формирование индивидуального стиля саморегуляции студентов. Вместе с тем, изучение индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции студентов и факторов, принимающих участие в их формировании, необходимо для решения задач реализации индивидуального подхода в процессе обучения, обеспечения успешного личностного и профессионального роста будущих специалистов.

Все сказанное и обусловило выбор темы нашего исследования «Психологические особенности влияния эмоциональности на индивидуальный стиль саморегуляции студентов».

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Диссертационное исследование выполнено в соответствии с научной программой кафедры психологии «Адаптация личности к профессиональной деятельности», которая входит в тематический план Института последиplomного образования инженерно-педагогических работников (№ государственной регистрации 0105U004700). Тема диссертационного исследования утверждена Ученым советом Института последиplomного образования инженерно-педагогических работников (протокол № 4 от 14 апреля 2003 года) и согласована Советом по координации научных исследований в отрасли педагогики и психологии в Украине (протокол № 4 от 28 апреля 2004 года). Автором исследовались особенности влияния эмоциональности на стиль саморегуляции студентов в ходе их профессиональной подготовки.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и эмпирически исследовать психологические особенности влияния эмоциональности на индивидуальный стиль саморегуляции активности личности студентов.

Для достижения цели предусмотрено решение следующих **задач**:

1. На основании теоретико-методологического анализа литературных источников определить основные подходы к изучению влияния эмоциональности на саморегуляцию целенаправленной активности личности, рассмотреть структуру данных явлений и их психологическое содержание.
2. Обосновать систему методов исследования и составить комплекс психодиагностических методик, релевантных поставленной цели и направленных на выявление влияния эмоциональности студентов на стилевые особенности их саморегуляции.
3. Провести эмпирическое исследование динамических и качественных показателей эмоциональности, стилевых особенностей саморегуляции студентов на различных этапах профессиональной подготовки.
4. Определить особенности взаимосвязи обозначенных параметров эмоциональности и стилевых характеристик саморегуляции студентов, выявить характер взаимосвязи эмоциональности и саморегуляции с широким спектром свойств личности.
5. Изучить специфику саморегуляции активности в зависимости от особенностей эмоциональности студентов.

**Объект исследования:** индивидуально-типологические факторы саморегуляции активности личности студентов.

**Предмет исследования:** влияние показателей эмоциональности на индивидуальные стили саморегуляции целенаправленной активности.

**Гипотеза:** опираясь, с одной стороны, на существующее в современной психологии положение о том, что эмоциональность как устойчивое свойство индивидуальности определяет специфику ее активности, и, с другой стороны, на положение о том, что система саморегуляции целенаправленной активности развивается с обретением субъектного опыта, мы предположили, что, во-первых, динамические и качественные характеристики эмоциональности через процесс регуляции активности выступают формообразующим фактором индивидуального стиля саморегуляции

студентов; во-вторых, на разных этапах профессиональной подготовки индивидуальный стиль осознанной саморегуляции студентов характеризуется специфическим содержанием.

**Методы исследования.** Цель и задачи исследования обусловили необходимость использования следующих методов: 1) теоретические (теоретико-методологический анализ проблемы, систематизация научных литературных источников, сравнение и обобщение данных); 2) организационные (метод поперечных срезов); 3) методы сбора эмпирических данных: наблюдение, беседа, тестирование; 4) методы анализа и обработки полученных данных: количественный (корреляционный), качественный (методы «ассов» и «профилей»), статистический (достоверность различий по t-критерию Стьюдента для независимых выборок и угловому коэффициенту преобразования Фишера ( $f^*$ )) анализ.

Комплекс психодиагностических методик составили: тест-опросник «Характеристики эмоциональности» Е.П. Ильина (для диагностики динамических характеристик эмоциональности), «Четырехмодальный тест-опросник эмоциональности» О.П. Санниковой (для диагностики качественных характеристик эмоциональности), тест-опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98), разработанный В.И. Моросановой (для определения особенностей саморегуляции); 16-PF опросник Р. Кеттелла (для диагностики широкого спектра свойств личности), цветовой тест М. Люшера – для определения психофизиологических особенностей (саморегуляции вегетативной нервной системы, напряженности и энерготропности).

Исследование проводилось на базе Донецкого университета экономики и права в период с 2004 по 2007 гг. Выборку составили студенты разных курсов (с первого по пятый) дневного и заочного отделения этого учебного заведения в общем количестве 313 человек.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования:**



- *впервые установлено*, что динамические и качественные характеристики эмоциональности являются формообразующим фактором индивидуального стиля саморегуляции целенаправленной активности студентов (при ведущем значении качественных характеристик); *выяснено*, что с приобретением студентами субъектного опыта в период их профессиональной подготовки стиль саморегуляции становится осознанным и более гармоничным (увеличивается внутренняя согласованность всех звеньев), или развивается как акцентуированный (недостаточное развитие одних звеньев компенсируется усиленным развитием других); *доказано*, что тип эмоциональности обуславливает специфику саморегуляции целенаправленной активности, но не влияет на ее содержание; *представлены* целостные психологические характеристики стилевых особенностей саморегуляции целенаправленной активности лиц с различными типами эмоциональности;

- *дополнено и расширено* представление о соотношении между эмоциональностью и саморегуляцией активности: установлено, что определенное объединение доминирующих эмоций способствует формированию стилей саморегуляции, которые являются продуктивными для каждого типа эмоциональности за счет специфического сочетания показателей саморегуляции.

- *получило дальнейшее развитие* представление об эмоциональности как системообразующей характеристике индивидуальности, ее функциях.

**Практическая ценность полученных результатов.** Полученные результаты являются основой для внесения качественных изменений в организацию процесса обучения в вузе: улучшения индивидуальной работы со студентами, создание системы мероприятий по целенаправленному развитию способности к саморегуляции студентов в процессе их обучения.

Результаты исследования и сделанные на их основании выводы внедрены в процесс учебной подготовки в Институте последипломного

образования инженерно-педагогических работников (г. Донецк) ГВУЗ «Университета менеджмента образования» (акт № 92 от 12 ноября 2009 г.); в практику деятельности Центра социально-психологических исследований, действующего на базе Донецкого университета экономики и права, в рамках проведения методических семинаров для преподавателей и факультативных занятий со студентами (акт № 2.01.306 от 8.сентября 2009 г.).

**Апробация результатов исследования.** Основные теоретические и практические результаты исследования докладывались на VIII Международной научно-практической конференции молодых ученых «Образованность и духовность молодежи как основа устойчивого развития туристической индустрии в Украине» (Донецк, 2005); VII Всеукраинской конференции молодых ученых «Проблемы личности в современной науке: результаты и перспективы исследований» (Киев, 2004); Всеукраинской научно-практической конференции «Социально-психологические и правовые основы гендерной политики» (Тернополь, 2005); Всеукраинской научно-практической конференции «Психологические и психофизиологические проблемы организации деятельности» (Киев, 2007); на I региональной научно-практической конференции «Вклад молодых ученых в развитие науки региона» (Луганск, 2005). Результаты диссертации также были представлены автором на заседаниях кафедры философии Донецкого университета экономики и права, методических семинарах кафедры психологии Донецкого института психологии и предпринимательства, методических семинарах и заседаниях кафедры психологии Института последипломного образования инженерно-педагогических работников ГВУЗ «Университета менеджмента образования» (2004 - 2010 р.).

**Публикации.** Основные положения и результаты исследования отображены в 10 публикациях автора, 6 из которых в профессиональных научных журналах и сборниках научных трудов, утвержденных ВАК Украины.

**Структура и объем работы.** Диссертация состоит из введения, трех разделов, выводов, списка использованных источников и приложений. Общее содержание диссертации составляет 185 страниц. Основной текст изложен на 161 странице. Работа содержит 23 таблицы и 16 рисунков, 4 приложения на 4 страницах. Список использованных литературных источников включает 208 трудов, представленных на 21 странице.

## **РАЗДЕЛ 1**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

### **1.1. Осознанная саморегуляция целенаправленной активности как фактор субъектности человека**

Проблема саморегуляции является одной из ключевых проблем многих наук. Общефилософский аспект саморегуляции связан с вопросами свободы выбора и ответственности. В психологическом аспекте саморегуляция тесно связана с проблемой активности личности.

В настоящее время в отечественной психологии отмечается усиление интереса к проблеме собственно субъектной активности человека в связи с гуманизацией подхода к личности. Если раньше личность рассматривалась преимущественно как мера усвоения социальных норм, то теперь – как мера активности, авторства человека по отношению к своей жизни [28-30;137]. Средствами развивающейся собственной активности человек формирует качества и способности, преобразующие ее исходные формы, которые обретают характер осознаваемой произвольной целенаправленности, подчиненности ему [69]. В процессе саморегуляции раскрываются внутренние резервы человека, дающие ему относительную свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самых трудных условиях возможность эффективной актуализации. Разработка проблемы саморегуляции является одним из путей реализации гуманистической ценностной ориентации в психологии [56].

Исходя из вышесказанного, анализ проблемы осознанной саморегуляции произвольной активности человека предполагает, прежде всего, анализ содержания категорий «субъект», «субъектность», «субъектная активность».

Субъект в философско-психологической литературе определяется как носитель предметно-практической деятельности и познания, источник активности, направленной на объект.

В отечественной психологии чаще всего используется выражение «субъект деятельности». В таком контексте употреблял категорию «субъект» Б.Г. Ананьев, отмечая, что «человек – субъект прежде всего основных социальных деятельностей – труда, общения, познания» [5; с. 166]. Стать субъектом определенной деятельности – значит освоить эту деятельность, овладеть ею, быть способным к ее осуществлению и творческому преобразованию. Рассматривая проблему субъекта деятельности, С.Л. Рубинштейн выступал против обособления субъекта от деятельности, против понимания их взаимосвязи как чисто внешней. В деятельности он видел условие формирования и развития субъекта [153]. А.Н. Леонтьев предпочитал говорить о субъекте, который реализует в совокупности деятельностей свои отношения. Он считал, что основной задачей психологического исследования является «изучение процесса объединения, связывания деятельностей субъекта, в результате которого формируется его личность». А она – личность – «требует анализа деятельности субъекта, всегда, конечно, опосредованной процессами сознания, которые и «сшивают» отдельные деятельности между собой» [88; с. 179].

По мнению В.Э. Чудновского, перспективы разработки проблем активности субъекта существенным образом зависят от решения вопроса о том, что же является источником этой активности. С одной стороны, активность детерминирована внутренними особенностями, как это подчеркивается С.Л. Рубинштейном и его последователями, а с другой – она результат интериоризации общественного опыта, т.е. своеобразный продукт обучения и воспитания. В.Э Чудновский замечает, что «...целесообразно сделать большой акцент на следующем аспекте проблемы активности внутреннего: внешнее зависит от внутреннего не только в том смысле, что всякое внешнее воздействие реализуется лишь через внутреннее, но и более

непосредственно – внутреннее имеет свой непосредственный источник активности и развития» [191; с. 8]. Сходную позицию, но уже употребляя термин «субъектность», занимает и И.С. Якиманская: «Субъектность – приобретаемое, формируемое свойство, но существующее благодаря сложившейся природе жизнедеятельности человека, кристаллизованной в потенциях учащегося» [195; с. 74]. Она подчеркивает многоплановость проявлений активности субъекта и предлагает различать два направления, в которых развивается активность ребенка: приспособительное и креативное. Точку зрения, близкую к вышеобозначенной, занимает множество авторов [1, 2, 22, 23, 165].

Таким образом, понятие «субъект» в психологии рассматривается и в более широком контексте – в контексте житнетворчества. Так, А.В. Брушлинский не ограничивает анализ активности деятельностью, подчеркивая, что важнейшее качество человека – «быть субъектом, т.е. творцом своей истории: инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, познание, созерцание и другие виды специфически человеческой активности – творческой и нравственной» [30; с.3].

Многими авторами обращается внимание на то, что активность человека, как субъекта направлена не только вовне – на предметную деятельность, но и внутрь – на развитие собственных психических качеств, усовершенствование своих психических механизмов [1, 2, 22, 177, 197].

А.В. Брушлинский, уделявший особое внимание анализу категории субъекта в психологической науке, подчеркивает: «трактовка человека как субъекта помогает целостно, системно раскрыть его специфическую активность во всех видах взаимодействия с миром (практического, чисто духовного и т.д.)» Отождествляя, по сути дела, понятия «субъект» и «субъектность», последнюю А.В. Брушлинский определяет как «... системную целостность всех его сложнейших и противоречивых качеств, в первую очередь психических процессов, состояний и свойств, его сознания и

бессознательного. Такая целостность формируется в ходе исторического и индивидуального развития. Будучи изначально активным, человеческий индивид однако не рождается, а становится субъектом в процессе общения, деятельности и других видов активности» [28; с. 4].

Ключевыми в данном определении, на наш взгляд, являются слова «системная целостность». О целостности человека как субъекта говорят и В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев: «Человек как субъект представляет собой целостность душевной жизни, интеграцию психических процессов, функций, свойств. ...Субъект есть деятельностьная целостность, так как деятельность является основой интеграции психических свойств и функций» [172; с. 253].

В.М. Ямницкий также отмечает, что «...субъектность выступает системной характеристикой личности» [198, с.87], в частности системообразующим параметром жизнотворчества.

А.К. Осницкий, анализируя проблему субъектной активности, разводит понятия «субъект» и «субъектность». Он считает, что субъект – это «интегральная характеристика, претендующая на системность (целостность и неразрывность, несводимость к более простым свойствам», а «субъектность – содержательно-действенная характеристика активности, подчеркивающая интенциональность субъекта...». [132; с. 9]. Субъектную активность А.К. Осницкий определяет как специфический вид активности, обнаруживаемый в общей картине активности человека, в которой он выступает автором собственной активности. Об авторстве субъектной активности человека говорят и другие исследователи данной проблемы [38, 172, 191]. Осознанную саморегуляцию деятельности и поведения А.К. Осницкий считает формой существования субъектности. В.К. Калинин рассматривает волю как проблему самосубъектных отношений. Специфика волевой регуляции, с его точки зрения, состоит в том, что в проблемной ситуации человек способен направить регулирующее воздействие на свою собственную активность [62].

Таким образом, выходя из вышесказанного, можно констатировать, что анализ процесса саморегуляции произвольной активности предусматривает системный подход к изучению данной проблемы на уровне целостного субъекта.

Наиболее четко данный подход реализуется в концепции О.А. Конопкина [68-74]. Основу концепции саморегуляции произвольной активности человека составило разработанное им представление о функциональной структуре системы, обеспечивающей осознанную саморегуляцию [69]. Процесс саморегуляции, согласно О.А. Конопкину, – это целостная замкнутая (кольцевая) по структуре, информационно открытая система, реализующаяся взаимодействием функциональных звеньев (блоков), основанием для выделения которых (по принципу необходимости и достаточности) являются свойственные им специфические (частичные, компонентные) регуляторные функции, системное взаимодействие которых реализует целостный процесс саморегуляции, обеспечивающий достижение принятой субъектом цели.

Структурно-функциональный подход к системе саморегуляции дал возможность максимально избежать как кибернетического редукционизма, приводящего к психологической бессодержательности и упрощению, так и психологической калейдоскопичности, которая выражается во внесистемном изучении отдельных психических феноменов и фактов, которые детерминируют осуществление деятельности, и фактически реализуют линейно-причинные (не имеющие место в действительности) схемы.

Реализация данного подхода при анализе различных видов деятельности – учебной, трудовой, спортивной [72, 82, 109, 110, 116, 133 и др.] привели к построению концептуальной модели, отражающей наиболее общие структурно-функциональные моменты строения процесса саморегуляции [69]. Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев обеспечивает создание и динамическое существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до



начала действий, как и в ходе их реализации) его исполнительскую активность (деятельность, поведение, общение). Как отмечает О.А. Конопкин, если функциональная структура процесса саморегуляции у того или иного субъекта не совершенна (недостаточная реализация какой либо компонентной регуляторной функции или неразвитость межкомпонентных связей, то исполнительская активность будет не эффективна по построению и, соответственно, не продуктивна в реализации [69]. Основное положение данной концепции, которая выступила основой настоящего исследования, заключается в том, что саморегуляция целенаправленной активности представлена как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в саморегуляции реализуется единство психики во всем богатстве ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

Функциональные звенья, реализующие структурно-полноценный процесс саморегуляции, выделенные О.А. Конопкиным, мы попытались представить в виде схемы (рисунок 1.1.)

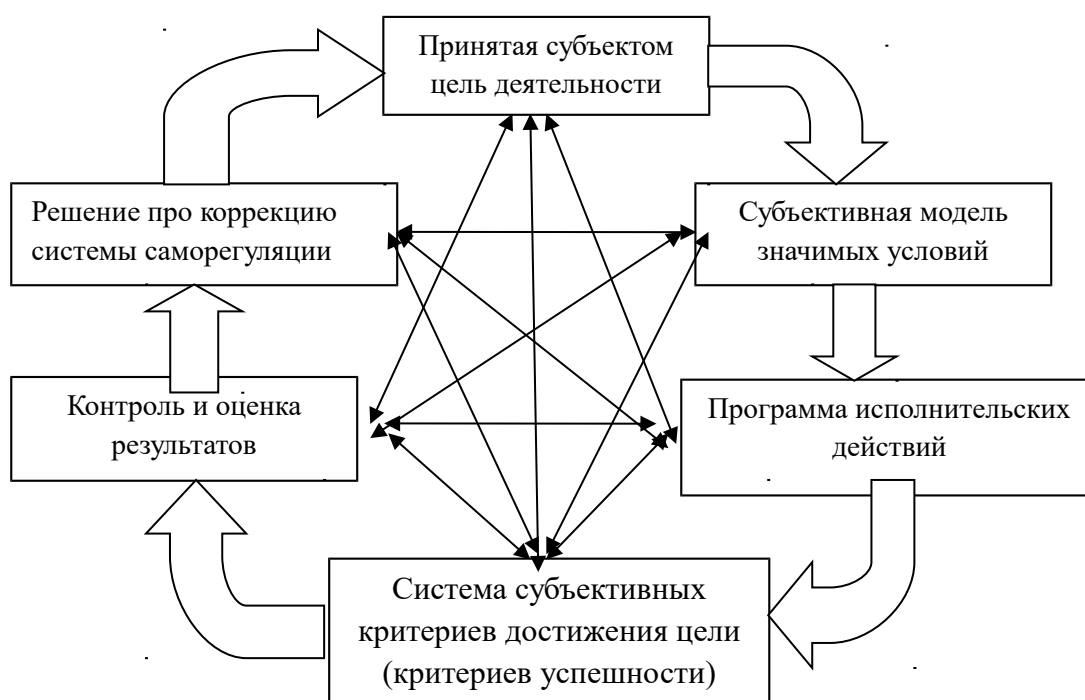


Рис.1.1 Структурно-функциональная нормативная модель процесса саморегуляции произвольной активности человека

Как известно, основные принципы регулирования, лежащие в основе жизнедеятельности организма, хорошо осознавались еще задолго до появления кибернетики. Так, в середине XIX в. Клод Бернар высказал мысль о постоянстве внутренней среды, т.е. о способности организма человека поддерживать в определенных пределах свои жизненно-важные функции в ответ на возмущающие воздействия из внешней среды. Организм он представляет как живую машину, функционирующую по принципу «замкнутого кольца», «жизненного круга» [цит по 116]. Трудami И.М. Сеченова, было положено начало последовательному формированию представлений о регуляторном характере протекания различных психических явлений [168].

Регуляторное понимание психического было подтверждено и развито в работах И.П. Павлова. Он подчеркивал, что живой организм – это наиболее саморегулируемая система. Она постоянно себя поддерживает, обновляет, и даже усовершенствует. Способность к постоянному самоусовершенствованию в процессе жизнедеятельности – неотъемлемое свойство человека, который является биологической и социальной системой одновременно [135].

Творческим развитием научных взглядов И.М. Сеченова и И.П. Павлова является созданная П.К. Анохиным физиологическая теория функциональных систем, в рамках которой раскрываются вопросы саморегуляции как «всеобщего закона деятельности организма». По мнению Е.П. Ильина, в данной теории наиболее детально рассмотрен механизм управления действиями и деятельностью и она целиком приложима к произвольному управлению [59].

Деятельность человека разнообразна как по смыслу и действиям, так и по тем условиям, в которых она протекает. Разные цели, задачи и условия деятельности предъявляют и разные требования к человеку и его функциональным системам. Поэтому функциональные системы каждый раз при изменении программы и условий деятельности частично или полностью

реорганизуются, т.е. могут состоять из разного количества блоков, выполняющих свои специфические функции (в каждой функциональной системе участвуют разные психические процессы, двигательные и волевые качества и т.д.). Это значит, что архитектура функциональных систем, формирующихся для получения полезных результатов различна. Несмотря на это, все функциональные системы, врожденные или динамически формирующиеся в конкретной ситуации, независимо от уровня их организации и количества составляющих их компонентов, имеют, согласно П.К. Анохину, одну и ту же «операциональную архитектуру» [8].

Как известно, схема управления действиями человека, по П.К. Анохину, включает в себя пять блоков: блок афферентного синтеза, блок принятия решения, блок составления программы действия или деятельности в целом, блок исполнения и получения результата, блок обратной связи, поставляющий информацию о результатах совершенного действия.

На стадии афферентного синтеза обеспечивается постановка соответствующей цели, достижению которой будет подчинена вся дальнейшая логика поведения функциональной системы. Определение цели действия – центральный момент в развитии поведенческого акта.

Афферентный синтез приводит к получению человеком сведений, необходимых для принятия решения. Принятие решения связано с уверенностью или неуверенностью человека. Степень уверенности определяется внешними и внутренними факторами. К числу первых относится информация, неожиданная ситуация, новая обстановка, отсутствие опыта. Внутренние факторы, способствующие неуверенности – тревожность, нерешительность как личностные характеристики [59].

Определение того, как, с помощью каких существующих ресурсов и способов можно достигнуть цели, связано с программированием действий. Принятие решений и программирование связаны со способностью человека «заглядывать вперед», экстраполировать будущее. Отдельным видом экстраполяции является антиципация. Предусмотрение во многих случаях не

может быть абсолютным, оно носит вероятностных характер. Способность сопоставлять поступающую информацию о наличной ситуации с информацией, сберегающейся в памяти и на основе всех этих данных выстраивать гипотезы о будущих событиях, и есть вероятностное прогнозирование. Определенную роль в вероятностном прогнозировании играют эмоции, которые могут заполнять недостаток информации и, окрашивая ситуацию в тот или иной эмоциональный фон, повышать или понижать субъективную вероятность соответствующей реакции.

По окончании программирования следует сигнал к реализации программы и выполнение самой программы. Эту работу выполняет блок выполнения и получения результата.

Однако на этом процесс управления не заканчивается. Человек должен знать, как поэтапно и в целом, осуществляется программа, и, в случае отклонения от нее, вносить исправления, которые возвращают систему в запрограммированное русло. Контроль действий осуществляется с помощью акцептора действия. П.К. Анохин считал акцептор действия одним из самых сложных и интересных в деятельности мозга. Именно в этом аппарате осуществляется таинство оценки полученного результата. В случае несовпадения прогнозируемого и реально полученного результатов автоматически включается механизм ориентировочно-исследовательской реакции, который выполняет корректирующую функцию по устранению возникшего в акцепторе действия рассогласования. Таким образом, если акцептор действия вырабатывает сигнал рассогласования, несоответствия между тем, что должно быть, и тем, что на самом деле получилось, то этот сигнал выступает в роли пускового для системы корректировочных действий. В этом и заключается, по выражению П.К. Анохина, «золотое правило саморегуляции» [8].

Ю.И. Александров и В.Н. Дружинин отмечают, что теория П.К. Анохина оказалась наиболее эффективным и приемлемым для психологов вариантом реализации системной методологии [4]. Они считают,

что теория функциональных систем (ТФС) имеет два основных признака, отличающих ее от других вариантов системного подхода. В ТФС было разработано представление о системообразующем факторе, который, являясь неотъемлемым компонентом системы, ограничивает степени свободы ее элементов, создавая упорядоченность их взаимодействия, и оказывается изоморфным для всех систем, позволяя использовать систему для анализа самых разных объектов и ситуаций. Этот фактор – результат системы, под которым понимается полезный приспособительный эффект в соотношении организма и среды, достигаемый при реализации системы. Таким образом, в качестве детерминанты поведения и деятельности с точки зрения ТФС рассматривается не прошлое по отношению к ним событие – стимул, а будущее – результат. Включение в концептуальный аппарат системного подхода изоморфного системообразующего фактора – результата действия, кардинально изменившее понимание детерминации поведения является первым важнейшим признаком, отличающим ТФС от других вариантов системного подхода. Второй признак – введение в концептуальную схему системных механизмов, составляющих операциональную архитектуру любой функциональной системы и определяющих ее целостность.

Концепции психической регуляции действия, сходные по своей сути к концепции П.К. Анохина, были независимо и гораздо позднее сформулированы рядом зарубежных исследователей [149].

Дж. Миллер, Е. Галантер и К. Прибрам, исходя из представления об иерархической организации поведения, полагают, что общий характер протекания рефлекторного акта «заключается в опробовании воздействующей энергии определенными критериями, установленными в организме, в возникновении реакции, если результат пробы показывает наличие несоответствия (рассогласования), и в продолжении реакции до тех пор, пока это несоответствие не исчезает» (1965). Авторы употребляют термин проба как синоним акта сличения, реализующегося через обратную связь.

Х. Хекхаузен и П. Голвитцер предлагают схему анализа психологического контроля действия, состоящую из четырех стадий. Первый этап контроля действия они называют «стадией пред-решения». Основная функция этого этапа состоит в выборе варианта будущего действия. Принятие решения – формирование интенции – знаменует собой переход на следующий этап – «стадию до-действия», на которой человек ищет или формирует условия и возможности для реализации намерения. Реализация намерения происходит на «стадии действия». По мнению авторов теории, именно на этой стадии процесс контроля действия дает наиболее значительные сбои (человек не может решиться осуществить действие, о котором уже принято твердое намерение). Процесс угасания намерения знаменует собой последний этап – «после-действия», функцией которого является оценка выполненного действия.

В теории мотивационного контроля Д. Хайленда в качестве базового принципа контроля рассматривается обратная связь: различие между критерием соотнесения и перцептивным входом служит исполнителю действия сигналом, побуждающим его минимизировать расхождения. Критерий соотнесения представляет собой внутренний стандарт, с которым сравниваются параметры текущей ситуации. Перцептивный вход можно определить как воспринимаемый и существенный с точки зрения исполнителя действия аспект среды или информация о текущем состоянии дел.

Обстоятельный анализ принципов оптимального регулирования и основанной на них саморегуляции сложных живых систем можно найти в исследовании Е.П. Ильина [59]. Говоря о принципе обратной связи, автор особое внимание уделяет рассмотрению различных аспектов работы «аппарата сличения», выполняющего функцию самоконтроля.

Операция сличения реальных результатов в процессе решения с выдвигаемыми гипотезами является центральной в общем механизме саморегуляции мыслительной деятельности (Кулютин, 1970). Ю.Н. Кулютин

считает, что сличение как акт проверки входит во все этапы решения мыслительной задачи, включая постановку проблемы, формирование гипотезы и ее последовательную конкретизацию в ходе решения задачи. Рассогласование между прогнозируемым и фактическим результатом становится условием для выработки дальнейшей стратегии решения. В принципе она может свестись либо к перепроверке уже полученного результата, либо к формированию новой гипотезы и ее последующей верификации. Хорошо согласуются со сказанным и некоторые положения в работе С.И. Шапиро (1973). Рассматривая «алгоритм мышления», автор выделяет в нем специальный «оператор», функциональное назначение которого состоит в нахождении рассогласования между ожидаемым (эталонном) и полученным результатом и затем в последующем принятии решения.

Любая человеческая деятельность носит предметный характер и реализуется через последовательность целенаправленных действий [88]. В основе предложенной Д.А. Ошаниным «психологической функциональной системы предметного действия» лежат информационные преобразования, спецификой которых являются процессы психического отражения. Система состоит из двух центральных аппаратов переработки информации: «аппарата сличения» и «аппарата выбора» целесообразного воздействия на объект. Психологическим содержанием аппарата сличения является образ-эталон заданного состояния объекта, с которым сравнивается поступающая на вход аппарата сличения информация о текущем состоянии объекта. В аппарате выбора, с учетом поступившего в него сигнала рассогласования, вырабатывается и мысленно «проигрывается» соответствующий алгоритм воздействия. Информация о предполагаемом исходе намеченного воздействия снова поступает в аппарат сличения для сравнения с образом-эталонном заданного состояния объекта. Если результат проверки покажет несоответствие предвосхищаемого результата воздействия образу-эталону, то в аппарате сличения опять появится сигнал рассогласования, который снова

поступит в аппарат выбора, где он будет подвергнут анализу для выработки нового целесообразного воздействия на объект. В случае отсутствия рассогласования между предполагаемым результатом и образом-эталонным возникает командная информация и осуществляется материальное воздействие на объект [Д.А.Ошанин, 1968].

Нетрудно заметить, что положения перечисленных выше концепций близки по своей сути к концепции П.К. Анохина.

Исследования О.А. Конопкина и других ученых (А.О. Агафоновой, В.И. Моросановой, Р.Р.Сагиева, Е.М. Коноз ) также являются, на наш взгляд, успешным развитием общих методологических положений теории функциональных систем.

Одним из положений теории систем является следующее: системы различаются по своей сложности и соответственно – по степени структурированности, которая выражается в членении системы на несколько уровней разного порядка, объединенных иерархическими связями [92]. Принцип уровневости не исключает, а скорее предполагает одновременное признание целостной системной организации всех уровней [105]. «Идея уровневой структуры активности человека – одно из принципиальных достижений теории деятельности», – пишет Ю.Б. Гиппентрейтер [43; с. 16]. Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова и Е.С. Мазур, отмечая, что понятие «саморегуляция» широко применяется в различных сферах науки для описания работы живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи и обозначая психологический смысл понятия «саморегуляция» с позиций теории деятельности [88], выделяют два уровня саморегуляции: 1) операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию; 2) мотивационный, связанный с организацией общей направленности деятельности с помощью сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой [55].



Концептуальная модель первого уровня саморегуляции, по их мнению, разработана О.А. Конопкиным еще на примере сенсомоторной деятельности [70].

Проблема овладения своим поведением (на уровне овладения собственной мотивацией) является одной из ключевых для изучения развития и становления личности, для решения педагогических и психокоррекционных задач. На необходимость развития у студентов в процессе обучения умения самопознания, адекватной самооценки, умений и навыков регулирования своего поведения, эмоций, взаимоотношений, которые являются компонентами общей и профессиональной культуры указывают С.Д. Максименко [95], Е.Д. Научитель [118], А. Павличенко [134], Н.И. Повякель [141], Е.Е. Сапогова [164], Н.В. Чепелева [186] В.А. Якунин [196] и др. В целом, изучению различных аспектов профессионального становления студентов посвящено значительное количество исследований. При этом, не смотря на различия во взглядах и подходах, большинство авторов указывают на взаимосвязь эффективности учебной деятельности студентов с развитием процесса саморегуляции психической активности.

Проблема сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой традиционно рассматривается в психологии как проблема воли [39, 59]. Проблеме воли посвящено большое количество исследований, однако единой точки зрения на ее природу до сих пор нет.

И.М. Сеченова, считающегося «отцом» рефлексорной теории воли, с таким же успехом можно считать первым ученым, который ввел понимание воли как особой формы психической регуляции. Он выступал против признания воли самостоятельной силой, способной побуждать или тормозить действия. Признавая реальность произвольного (волевого поведения) и его произвольной регуляции, И.М. Сеченов искал конкретные механизмы (физиологические и психические), которые управляют таким поведением [59]. Причину действий человека он видел в чувственных возбуждениях, мыслях и моральных чувствах, придающих действию определенный смысл и

считал, что «безличной холодной воли мы не знаем; то же, что считается продуктом ее совместной деятельности с чувством и разумом, может быть прямо выведено из последних» [166; с. 302].

Одним из первых исследователей, обратившим внимание на волю как особую форму психической регуляции, был также М.Я. Басов [59]. Воля понималась им как психологический механизм, через который личность регулирует свои психические функции, прилаживая их друг к другу и перестраивая их в соответствии с решаемой задачей. Власть личности над своими душевными состояниями, писал М.Я. Басов, «возможна только лишь при наличии в составе ее душевного единства некоего регулятивного фактора. Таким фактором здоровая личность всегда и обладает в действительности. И имя его – воля» [Цит. по 59; с. 14]. Однако, регулятивная функция, по сути, свелась у В.М. Басова к вниманию. Именно внимание, согласно представлений этого исследователя, регулирует восприятие, мышление, ощущение, движение – через смену содержания сознания, т.е. через переключения внимания. Воля лишена способности порождать действия или мысли, она только регулирует их – считал М.Я. Басов. Связь внимания и саморегуляции прослеживается и в работах П.Я. Гальперина и С.Л. Кобыльницкой, которые считали внимание идеальной сокращенной и автоматизированной формой контроля [97].

Произвольную регуляцию поведения и психических процессов считал главным содержанием понятия воли и Л.С. Выготский. Воля является, по Выготскому, одним из механизмов, позволяющим человеку управлять собственным поведением, психическими процессами, мотивацией. В своих развитых формах произвольная регуляция опосредована искусственными знаками и осуществляется путем объединения различных психических функций в единую функциональную систему, выполняющую регуляцию деятельности или какого-либо психического процесса. [39]. Концепция Л.С. Выготского, по мнению Ю.Б. Гиппенрейтер [43], охватывает более

широкий круг процессов, чем воля в узком значении, и включает в себя не только мотивационные, но и операциональные аспекты саморегуляции.

Управление аффектами и действиями считал сущностью воли К. Левин. Волевое действие, по его мнению, является действием «надполевым». Когда человек владеет своим действием, его личность не поглощена данным полем. Волевое поведение, согласно К. Левину, заключается в образовании квазипотребностей [203].

В.К. Калинин рассматривает волевою регуляцию как выбор и реализацию индивидом самого эффективного способа преобразования исходной организации психических функций на необходимую [62]

В рамках мотивационного подхода исследует волю В.А. Иванников, который развивает идею о волевой регуляции, как проблеме усиления побуждения к действию на основе произвольной мотивации. Психологический механизм реализации этой идеи В.А. Иванников видит в изменении имеющегося или создании дополнительного смысла совершаемого действия, когда побуждение к нему недостаточно, но действие должно быть осуществлено [56].

Регулирующую роль воли наряду с побудительной выделял и В.И. Селиванов. «...Воля – указывал он – есть регулирующая функция мозга, выраженная в способности человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями» [165].

Как управление собой с появлением внешних и внутренних преград рассматривают волю А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Н.П. Рапохин. и другие [59].

Б.Н. Смирнов соединяет волю с принудительной функцией психической саморегуляции деятельности в затрудненных условиях [173, 174].

Как осознанную регуляцию деятельности, психических процессов и состояний понимает волю М. Брихцин [59].

Е.П. Ильин подходит к пониманию воли, пытаясь свести воедино крайние точки зрения, одна из которых абсолютизирует мотивацию, принимаемую за волю, другая – направленное на преодоление трудности

волевое усилие, к которому сводится воля [59]. Обозначив первую точку зрения «произвольным управлением», а вторую – «волевой регуляцией», которые соотносятся как целое и его часть, он высказывает следующую свою принципиальную позицию: «произвольное управление, являясь более общим феноменом, организует произвольное поведение (включая и волевое), реализуемое через произвольные, т.е. мотивированные (сознательные, преднамеренные) действия. Волевая же регуляция, являясь разновидностью произвольного управления, реализуется через разновидность произвольных действий – волевые действия, для которых более существенным становится проявление волевых усилий и которые соотносятся с волевым поведением» [59; с. 41].

Подобную позицию по отношению к психическому управлению и психической регуляции занимает и Г.Н. Никифоров [122]. По его мнению, такое понятие как «процесс психического самоуправления», следует рассматривать как более широкое, нежели «процесс саморегуляции», и эти две области психических процессов соотносятся как целое и часть. Под психическим самоуправлением Г.С. Никифоров понимал сознательное влияние человека на присущие ему психические явления (процессы, свойства, состояния), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью сохранения или изменения их протекания.

Ю.Б. Гиппенрейтер считает, что многие деятельностные концепции воли, в частности идеи Л.С. Выготского и В.А. Иванникова отличаются одним общим свойством: они ограничивают анализ феноменов воли уровнем действий. В качестве альтернативной она приводит концепцию воли Ф.Е. Василюка [43]. Ф.Е. Василюк в своей монографии [34], развивая идеи А.Н. Леонтьева о процессах «вертикальной» работы сознания в ходе формирования и развития личности, выходит на обсуждение природы и функции воли. Согласно ему «воля по своей сущности – «орган» целостного человека, личности, она служит не отдельной деятельности, а строительству всей жизни, реализации жизненного замысла» [34; с. 141].

Таким образом, понятие «воля» может трактоваться в узком смысле – на уровне действия (волевой акт) и связываться с недостаточной побудительной силой мотива, конфликтом разнонаправленных мотивов, и «волевым усилием» как средством преодоления этого конфликта. В широком смысле воля – это характеристика не отдельного действия, а личности в целом, соотносимая с понятием «волевая личность» [43].

Второе, широкое понимание воли близко по своей сути к высказываемой многими авторами точке зрения о высшем личностном уровне саморегуляции [35, 55 и др.].

Так, например, Л.М. Веккер, понимает волю как особую форму регуляции активности. Он выделяет три формы регуляции: произвольную, непроизвольную и волевою. Необходимость волевой регуляции он связывает с потребностью в переводе регуляции на личностный уровень. Воля, по Л.М. Веккеру, есть высшая форма произвольной регуляции активности, а именно та, при которой регуляция осуществляется на основе критерия интеллектуальной, эмоционально-нравственной и общественной ценности того или иного действия [35].

Р. Мэй характеризует волю как категорию, определяющую способность личности организовывать свою активность (поведение, общение, деятельность) таким образом, чтобы совершалось движение к заданной цели, в заданном направлении. В отличие от желания, воля подразумевает возможность выбора, несет в себе черты личностной зрелости и требует развитого самосознания [59].

Р. Ассаджиоли считает, что воля занимает центральное место в ядре личности и через нее «Я» управляет мышлением, эмоциональными переживаниями, желаниями, воображением и другими психическими процессами [59].

В связи с поиском смысла жизни и выбором жизненного пути рассматривает регуляцию психических состояний как проявление воли В. Франкл. Ориентация на жизненные смыслы, по его мнению, позволяет

поддерживать эмоциональную стойкость даже в самых неблагоприятных внешних условиях [182].

Личностную, высшую форму саморегуляции Л.И. Анциферова определила как процесс творения себя [9]. Подобную точку зрения в той или иной степени разделяют многие отечественные психологи [6, 7, 10, 12, 18, 104, 112, 137 и др.]. В частности, В.М. Ямницкий, исследуя житетворческую активность личности, утверждает, что ее внешние проявления обеспечиваются внутренними свойствами личности, а именно: развитием сознания и самосознания, способностью к рефлексии и саморефлексии, интернальностью, ориентацией на духовные ценности, саморазвитие, самоактуализацию, развитым эмоциональным и волевым потенциалом [198].

На необходимость изучения личностного уровня саморегуляции указывал С.Л. Рубинштейн, отмечая, что регулятивные процессы закрепляются в личности в форме характера и способностей и действуют на всех уровнях активности человека, обеспечивая успешность деятельности. Он подчеркивал роль рефлексии в целостной жизнедеятельности человека, указывая при этом на два основных способа человеческого существования: первый – не выходящий за пределы непосредственных связей, второй – связанный с рефлексией [152]. Он так пишет о роли рефлексии: «Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [152; с. 348].

Такое понимание рефлексии соотносимо с высшими формами волевого поведения как реализации жизненного замысла и высшими формами переживания, результатом которых является творческое преобразование себя и своей жизни в условиях невозможности реализации прежнего замысла [29].

Б.В. Зейгарник считает рефлексия универсальным механизмом процесса саморегуляции [55]: «...рефлексия является важнейшим механизмом процесса саморегуляции на обоих его уровнях (операционально-техническом и мотивационном), ибо позволяет человеку выйти во внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям, что и делает возможной

их сознательную регуляцию» [55; с. 125]. Она подчеркивает, что саморегуляция является наиболее сложной формой регуляции активности и поэтому требует развернутой рефлексии. По ее мнению, в критической ситуации необходимы условием саморегуляции поведения является рефлексивное отчуждение негативного смысла и включение действия в более широкий смысловой контекст. Формирование нового смысла путем его эмоционального насыщения осуществляется при участии еще одного механизма саморегуляции, который Б.В. Зейгарник обозначает как «смысловое связывание». Суть его заключается в особой внутренней сознательной работе, направленной на превращение изначально нейтрального содержания в эмоционально заряженное путем связывания его с мотивационно-смысловой сферой личности. Сходную позицию занимает и А.П. Корнилов. По его мнению, специфика высшего личностного уровня саморегуляции направлена на преодоление внутренних конфликтов на основе сознательной перестройки и порождение новых смыслов [75, 76]. Рефлексию и смысловое связывание Б.В. Зейгарник считает основными механизмами осознанной саморегуляции, но отмечает, что в целом процесс саморегуляции не исчерпывается этими механизмами.

Современные украинские психологи М.И. Бoryшевский и И.Д. Бех считают, что рефлексия является содержательно-функциональной характеристикой саморегуляции поведения (как одной из форм психической активности) [18, 22]. Так, характеризуя специфику личностной рефлексии, И.Д. Бех указывает, что она является основой самосознания как единства самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегуляции поведения. Произвольность поведения человека зависит, по его мнению, от степени овладения его регуляторными способами, необходимым условием такого овладения является формирование образа «Я». По мнению этого ученого, именно при произвольном поведении субъект освобождается от власти своего природного состояния и определенной жизненной ситуации [18]. По мнению М.И. Бoryшевского, рефлексия в

процессе саморегуляции выступает как свойство человека к отображению себя и окружающих, своих актуальных и потенциальных возможностей, степени адекватности и эффективности реализации этих возможностей, осознания содержания взаимодействия с другими людьми [22].

В контексте настоящего исследования интересной представляется идея С.Д. Максименко о том, что в качестве источника саморегуляции (интенции по С.Д. Максименко) выступает переживание нужды в чем-то. Автор отмечает, что нужда «...сама создает в своем беглом и усложняющемся движении ту структуру, тот узелок, который способен про нее не только узнать, но - ее принять и нести дальше, но уже сам, субъективно» [94; с.171].

Подтверждение того, что саморегуляция произвольной активности личности тесно взаимосвязана с самосознанием встречается во многих работах, как отечественных [2, 10, 68,71], так и зарубежных психологов (Дж. Роттер, Д. Аткинсон и др.), посвященных исследованию процесса саморегуляции.

Так, Дж. Роттер, Д. Аткинсон, Х. Хекгаузен отводят ведущую роль сознанию в детерминации поведения. Эти ученые ввели новые научные понятия для объяснения процесса саморегуляции: когнитивный диссонанс, локус контроля, ожидание успеха, уровень притязаний.

Обобщая исследования многих зарубежных авторов, Д. Сервин отмечает, что действия человека в значительной степени мотивированы представлением человека о себе и его чувствами по отношению к себе. Благодаря своей способности ставить перед собой цели, разрабатывать стратегии, анализировать себя и оценивать свои результаты, человек получает возможность самостоятельно регулировать свое поведение и эмоциональные состояния [64].

Дж. Капра и Д. Сервин выделяют следующие источники саморегуляции:



1) стандарты – психические репрезентации критериев, определяющих желательные или нежелательные результаты, представленные в когнитивной сфере человека;

2) аффективные самооценочные реакции – класс чувств, связанных с «Я» – гордость, достоинство, удовлетворенность собой или обратные им (человек стремится к целям, достижение которых, по его мнению, принесет ему удовлетворение собой);

3) воспринимаемый контроль – оценка того, контролирует ли человек исход действия и есть ли возможность осуществить действия, необходимые для контроля событий; важнейшим элементом воспринимаемого контроля является оценка самоэффективности – оценка человеком своей способности выполнить определенные действия;

4) цели – представления о конечном результате действия, причем образ будущего достижения есть цель лишь в том случае, если человек хотя бы в минимальной степени настойчив в ее достижении.

Все четыре механизма саморегуляции, по мнению авторов, функционально взаимосвязаны. Как следствие, они влияют на поведение не как самостоятельные факторы, а как части согласованной системы.

Вышесказанное, на наш взгляд, во многом пересекается с представлениями отечественных авторов и описывает высший, личностный уровень саморегуляции.

Уровневое строение процесса саморегуляции человека характерно и для конкретных видов деятельности.

Психологическая регуляция деятельности имеет, как минимум, двойную обусловленность – с одной стороны, факторами деятельности, включающими в себя внешние и внутренние стимулы, с другой – факторами накопленного опыта, причем значительные особенности предметных условий отражаются в опыте в том случае, если они являются достаточно типичными, характерными, оправданными для данной деятельности – такой вывод сделал Л.М. Аболин, базируясь на функциональной модели О.А. Конопкина и исследуя функциональную структуру регуляции деятельности спортсменов [59].

Однако, как показано в экспериментальных исследованиях [101, 181], различные уровни психической регуляции деятельности обусловлены разными формами отражения. Первый основывается на фиксации ориентировки в объекте и составе, последовательности его преобразований. Активность субъекта целенаправленных действий в данном случае проявляется лишь тогда, когда испытанный набор воздействия на объект не приводит к нужному результату (производится корректировка либо в представлениях об объекте, либо в составе действий, которые возвращают ситуацию к исходному равновесному состоянию). Поведение на втором уровне психической регуляции имеет противоположную направленность. В ситуации, когда субъект получает устойчивый и планируемый результат при воздействии на конкретный объект, активность субъекта устремляется в двух возможных направлениях: изменение ориентировочной основы действия с объектом и смена самого объекта взаимодействия. Основное отличие между данными уровнями психической регуляции заключается в том, что в первом случае активность субъекта вызывается внешним нарушением равновесия – субъект реактивен. Во втором случае субъект сам разрушает установившееся равновесие, направляя свою активность на новые формы взаимодействия.

В.А. Машин первый уровень называет индивидуальным, второй – личностным [101]. Для индивида (первый уровень психической регуляции) характерно стремление к сохранению усвоенных ориентировочных схем действий, к поддержанию соответствия между человеком и требованиями решаемых задач, и, в более широком плане, с окружающей реальностью. Для личности (второй уровень психической регуляции) наиболее органична ломка старых форм деятельности, устоявшихся отношений, активное движение к качественно новым задачам, которые потребуют от нее качественно нового уровня психической активности. Только личностный уровень психической активности человека, считает В.А. Машин, способен обеспечить его поступательное движение в процессе профессионализации. «Подавление» развития личностных форм психической регуляции в значимой для человека

деятельности – отмечает В.А. Машин, – ведет к возникновению невротических состояний и психосоматических нарушений.

А.Р. Фонарев [181], помимо индивидуного и личностного выделяет промежуточный уровень психической регуляции при профессиональном становлении личности – индивидуально-личностный. Появление данного уровня он связывает со сменой внутренних и внешних условий профессиональной деятельности человека, причем отмечает, что феноменологически это выражается в утрате смысла [34]. Индивидуально-личностный уровень психической регуляции деятельности является типичным этапом профессионализации, однако, как отмечает А.Е. Фонарев, острота данного кризиса зависит от всей жизненной стратегии, которая имеет целью восстановить целостность ценностно-смысловой сферы личности.

Промежуточная форма психической регуляции не может осуществляться на достаточно протяженном отрезке времени. Человек либо возвращается к индивидуной (регресс), либо поднимается к личностной (прогресс) формам регуляции, но в любом случае возникает новая ценностная система, посредством которой можно было бы восстановить внутреннюю целостность и обрести смысл бытия. Если же индивидуально-личностная форма регуляции продолжает осуществляться достаточно продолжительное время – в силу инерции, стремления сохранить наличную форму бытия, – возникают различные виды психологических защит. Функционирование защитных механизмов не проходит для человека бесследно: возникают различные виды психосоматических и невротических расстройств. Правда, отмечает А.Р. Фонарев, возможна ситуация, когда субъект находит себя в деятельности, лежащей за пределами профессиональных интересов. Тогда через эту, внешнюю к профессиональной, деятельность происходит его развитие (личностная форма) или же регресс (индивидуальная форма). Индивидуально-личностная форма психической регуляции может проявляться как в деятельности профессиональной, так и в деятельности, выходящей за ее пределы.

Таким образом, личностный уровень психической регуляции человека выражает в себе диалектику саморазвития, порождения противоречия и его разрешения через порождение нового противоречия – на более высоком уровне.

Положение О.А. Конопкина о том, что в саморегуляции реализуется единство психики во всем богатстве ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п. нашло свое подтверждение в исследованиях Ю.А. Миславского [104]. Изучая эффективность систем саморегуляции личности, он рассматривает в качестве целостной организации совокупность таких структурных компонентов, как ценности, цели, идеалы, образ «Я», уровень притязания, самооценка. Ученый отмечает, что между функциональной структурой деятельностного (субъект-объектного) и личностного (субъект-субъектного) уровнями регуляции нет полного совпадения, но принцип построения функциональной архитектоники в главном тот же.

Опираясь на функциональную структуру саморегуляции, разработанную О.А. Конопкиным, Ю.А. Миславский провел ряд сопоставлений: идеал выступил в функции оценки представлений о желаемых, будущих результатах преобразований, образ «Я» – в функции субъективной модели условий деятельности с включением в эту модель представления о предмете преобразований, самооценка – в функции оценки текущих результатов преобразований и т.д. [104].

Исследования Ю.А. Миславского подтверждают целостность и уровневое строение системы саморегуляции. В его исследованиях реализовано также следующее положение теории систем: интегральные характеристики системы в большей мере зависят от особенностей взаимодействия ее элементов, чем от их отдельных свойств [104]. Им установлено, что степень организации систем саморегуляции личности, которая выражается в определенном уровне межфункциональной связанности компонентов, обеспечивает и соответствующие тенденции в активности и развитии личности. В частности, наличие творческих

тенденций в активности и развитии личности определяются менее «жестким» уровнем связанности компонентов системы сравнительно со случаями непродуктивных и даже общепринято продуктивных проявлений личности. Величина показателей связанности у индивидов с тенденциями продуктивности и «творческой» в активности значимо ниже величины аналогичных показателей у индивидов с противоположными тенденциями. Низкий уровень связанности в системах саморегуляции личности сопровождается снижением общепринятой продуктивной активности личности, однако не исключает активности творческой. Высокий же уровень разнообразия интенсивностей в системах саморегуляции личности способствует постановке и реализации целей продуктивной активности, устойчивости процесса реализации жизненных целей.

В дальнейшем О.А. Конопкин, развивая свою концепцию, выделяет и описывает специфический феномен саморегуляции произвольной активности в качестве фактора и критерия субъектного развития и субъектного бытия человека. Он обозначает его как «общую способность к саморегуляции» (ОСС) [68]. Он отмечает, что вовне ОСС проявляется прежде всего в успешном овладении новыми (в том числе более сложными) видами и формами деятельности. Она выражается внешне также в успешном решении нестандартных задач и действенном преодолении нетипичных, незнакомых ситуаций на всех ступенях овладения различными видами деятельности и сферами жизни, в продуктивной самостоятельности, в упорстве и настойчивости в достижении принятой цели. «Внутренняя» же, субъективная сторона саморегуляции характеризуется прежде всего осознанностью, пониманием оснований осуществляемой деятельности в целом, ее важнейших структурных моментов – цели, условий, применяемых способов действий, необходимых коррекций, оценки результатов и др. При этом осознанно учитываются как объективные внешние условия деятельности, так и собственные субъективные возможности. Характерен устойчивый контроль за динамикой условий. Как правило, самостоятельно определяются причины

возникающих трудностей и неудач. Высокая устойчивость осознанно и эмоционально принятой цели закономерно определяет мотивированность всех этапов деятельности, достижение ее конечного результата. Значимая эмоциональная составляющая в общем потоке обратной афферентации от процесса деятельности способствует снижению необходимости прямых волевых усилий. Человек испытывает уверенность в своих возможностях в достижении успеха. Это, по О.А. Конопкину, и является специфическим чувством своей «субъектности», характерной для развитой ОСС.

По совершенству процессов саморегуляции в отдельных освоенных человеком видах деятельности, – замечает О.А. Конопкин, – еще нельзя судить о развитии его ОСС, о его субъектном развитии и деятельностном потенциале. Недостаточное развитие ОСС часто маскируется удовлетворительным выполнением каких-то конкретных видов деятельности. Однако во всех таких случаях значительное изменение привычных условий, возникновение существенно новых требований, необходимость быстрого овладения новыми приемами или видами деятельности неизбежно обнаруживает недостаточное развитие ОСС, что проявляется в разного рода деятельностных (поведенческих) трудностях и «сбоях».

О.А. Конопкин выделяет следующие существенные компоненты ОСС:

- 1) наличие полной функциональной структуры процессов саморегуляции, которая инвариантна в различных видах деятельности;
- 2) осознанно-произвольный уровень формирования и реализации регуляторного процесса в строгой подчиненности достижению результата, соответствующего поставленной цели;
- 3) внутренний план взаимодействия человека с отражаемой действительностью;
- 4) умение оперировать во внутреннем плане сознания информацией, представленной в наглядно-образной, вербальной и в абстрактно-знаковой форме.

Положение о том, что в процессе своего психического развития, а также по мере расширения и усложнения деятельностного опыта

формируется общая способность к саморегуляции (независимая от конкретных видов деятельности) является особо важным для нашего исследования. В целом, анализ исследований проблемы саморегуляции целенаправленной активности как фактора субъектности человека позволил определить, что системная организация процесса саморегуляции представляет большие возможности для проявления сугубо индивидуальных особенностей саморегуляции на основе тех психических средств, которыми располагает данный человек.

## **1.2. Стилъ саморегуляцй целенаправленной активности личности как проявление ее индивидуальности**

В настоящее время в психологии сложились различные подходы к пониманию индивидуальности.

Бихевиоризм, как известно, утверждал жесткую, однозначную и линейную зависимость одного уровня индивидуальности от другого. Исследователи, работающие в этом направлении, представляли в нерасчлененном виде такие понятия, как организм и темперамент (темперамент понимался как проявление в поведении типа ВНД); темперамент и личность (личность сводилась к генотипу); личность и социальные роли и т.д. Как отмечает В.В. Белоус, при таком подходе к индивидуальности ее структура неизбежно становилась аддитивной, она лишалась специфичности функционирования и превращалась в конгломерат психологических понятий [13].

В полемике с поведенческими теориями постепенно складывалась идея неаддитивной и вероятностной структуры индивидуальности.

Заметный вклад в развитие теории индивидуальности внес С.Л. Рубинштейн. Составляющими «совокупности внутренних условий», согласно его концепции, являются: свойства нервной системы, психические свойства, индивидуальные свойства личности, личностные свойства индивида, психические состояния и т.д. При этом С.Л. Рубинштейн отмечал,

что индивидуальные свойства личности и личностные свойства индивида – это не одно и то же, т.е. С.Л. Рубинштейн рассматривал совокупность внутренних условий как систему с упорядоченной структурой, в которой действует закон соотношения высшего и низшего [153]. Системный подход к пониманию индивидуальности был заложен еще В.М. Бехтеревым, по мнению которого основа индивидуальности в гармонии частей. Индивидуальность всегда представляет собой определенную гармонию и обладает своей формой и своей относительной стойкостью системы. Таким образом, если человек – это система, включающая различные уровни ее организации, то, основываясь на логике В.М. Бехтерева, гармоничные отношения между ними – это фундамент индивидуальности человека как системы [по 13].

Значительную роль индивидуальности человека отводил в своих работах Б.Г. Ананьев. Он видел в ней целостность, внутреннюю замкнутость свойств человека, их взаимосвязанность. Структура индивидуальности, по Б.Г. Ананьеву, выглядит многоступенчатой, многоуровневой. Началом иерархического ряда служат первичные свойства индивида, включающие общесоматические, нейродинамические и билатеральные свойства организма. На порядок выше – вторичные свойства индивида: темперамент, органические потребности, задатки. На следующем уровне человек рассматривается как личность. Слагаемыми личностной подсистемы выступают: статус личности в обществе; социальные роли личности в зависимости от статуса; мотивы поведения в зависимости от целей и ценностей личности; отношения личности и ее мировоззрение; характер и склонности. Наконец, человек у Б.Г. Ананьева представлен как субъект деятельности. Структура этой подсистемы складывается из определенных свойств индивида и свойств личности в зависимости от назначения деятельности. Основой индивидуальности является гармония свойств индивида, личности и субъекта деятельности [6, 7].



Таким образом, несмотря на различия подходов к пониманию индивидуальности, общим является то, что индивидуальность рассматривается как единичность, неповторимость, уникальность человека при его сравнении с другими людьми.

Б.Г. Ананьев считал, что при изучении индивидуальности нужно учитывать два принципа – субординационный и иерархический. Первый состоит в том, что более сложные и более общие социальные свойства личности подчиняют себе более элементарные и частные психологические и психофизиологические свойства. Второй принцип допускает паритетные взаимодействия между разноуровневыми показателями – то есть относительную автономию каждого из них. Это значит, что индивидуальные особенности низших уровней (биохимического, физиологического, психологического) могут проявляться сами по себе, без коррегирующего давления более высокого уровня. Тем не менее, необходимо отметить, что Б.Г. Ананьев признавал между разноуровневыми характеристиками индивидуальности одно-многозначный тип детерминации. С этой точки зрения свойства низшего уровня выступают как общая причина, порождающая разнообразные свойства высшего уровня: «Структура личности включает структуру индивида в виде наиболее общих комплексов органических свойств. Эту связь нельзя понимать упрощенно, как прямую корреляционную зависимость структуры личности от соматической конституции, типа нервной системы и т.д.» [7; с. 305].

Из целостного понимания индивидуальности исходил и В.С. Мерлин. Опираясь на принципы общей теории систем Л. Берталанди [17], положение теории функциональных систем П.К. Анохина [8], достижения комплексного познания человека [6, 7] и результаты созданной им школы психологов-единомышленников [40, 67, 193 и др.], В.С. Мерлин выдвинул и научно обосновал теорию интегральной индивидуальности. «Имеющиеся данные, – пишет он, – позволяют рассматривать совокупность изучавшихся индивидуальных свойств человека как большую иерархическую

саморегулируемую систему, которую мы обозначили как интегральную индивидуальность. Биохимические свойства, свойства нервной системы, темперамента, свойства личности и личностные статусы представляют собой разные иерархические уровни этой системы» [103]. Теория интегральной индивидуальности В.С. Мерлина содержит качественно новый подход – он убедительно показывает реальность существования между разноуровневыми характеристиками индивидуальности не только однозначных, но и много-многозначных связей. Сам факт обнаружения много-многозначной связи между разными уровнями индивидуальности означает их относительную самостоятельность, замкнутость и несводимость друг к другу.

Как полагал В.С. Мерлин, чтобы исследование индивидуальности стало интегральным, достаточно изучить связи между ограниченным количеством индивидуальных свойств, относящихся к разным иерархическим уровням. Обязательным условием автономности подсистем является наличие промежуточных переменных между сравниваемыми явлениями действительности, играющих связующую, гармонизирующую и в конечном итоге системообразующую функцию. Опираясь на широкий экспериментальный материал, В.С. Мерлин в качестве системообразующего фактора вводит понятие индивидуального стиля деятельности. В структуре индивидуального стиля деятельности он выделил три основных компонента: стиль операций, стиль действий и стиль целеполагания, однако в эмпирических исследованиях третий компонент практически не изучался, и основной акцент был сделан на первых двух. Особенно тщательно был проанализирован операциональный стиль, проявляющийся в различном соотношении ориентировочных, исполнительских и контрольных операций. Индивидуальный стиль общения рассматривался В.С. Мерлиным как частный случай стиля деятельности с выделением тех же компонентов [102].

Функция индивидуального стиля является системообразующей, по мнению В.С. Мерлина, так как, изменяя характер связи между

разноуровневыми индивидуальными свойствами, индивидуальный стиль тем самым создает новую систему этих свойств.

Системообразующая функция индивидуального стиля деятельности – одно из важных достижений В.С. Мерлина, имеющее отношение ко всем стилевым характеристикам. Как отмечает И.Шкуратов, такое положение стиля обусловлено тем, что «будучи поздно формирующимся личностным образованием, он опирается на уже сложившиеся индивидные и личностные свойства, увязывая их в одно целое» [цит по 175; с. 18]. Научной школой В.С. Мерлина было также обнаружено, что стиль выполняет компенсаторную функцию, помогая человеку опереться на свои сильные стороны в процессе выполнения деятельности.

Еще одним важным аспектом, имеющим отношение и к другим стилевым характеристикам, является понятие зоны неопределенности как условия формирования стиля. По мнению В.С. Мерлина, выполнение всякой деятельности оставляет свободу внутри границ, позволяющую человеку проявлять свою индивидуальность в постановке промежуточных целей, выборе средств для их достижения и реализации самой деятельности. Из этого следует, что стиль возникает там, где есть свобода самовыражения. Если деятельность жестко регламентирована и алгоритмизирована, то в таких условиях индивидуальному стилю трудно проявиться [175].

Данные положения теории В.С. Мерлина имеют большое значение как для дальнейших разработок теории стиля, в том числе и стиля саморегуляции, о чем будет отмечено ниже, так и для повседневной практики, в частности оптимизации трудовой, учебной и других видов деятельности.

Концепция индивидуального стиля деятельности, основу которой заложил В.С. Мерлин, была в дальнейшем более детально разработана Е.А. Климовым [67]. Наиболее характерными формальными признаками индивидуального стиля он считает:

- устойчивую систему приемов и способов деятельности;
- обусловленность этой системы определенными личностными качествами;
- выполнение этой системой функций эффективного приспособления к объективным требованиям.

Среди индивидуальных особенностей, входящих в структуру индивидуального стиля, Е.А. Климов дифференцирует особенности, составляющие ядро стиля деятельности, так как они легко, без особых субъективных усилий, провоцируются обстановкой. Среди них, в свою очередь, он различает особенности, содействующие успеху и противодействующие. Так как ядро стиля не обеспечивает всего приспособительного эффекта, то постепенно и в меру необходимости вырабатывается «пристрочная» группа особенностей. В ней Е.А. Климов выделяет две категории: первую – особенности, имеющие компенсаторное значение; вторую – особенности, связанные с максимальным использованием приспособительных возможностей [67].

В западной психологии первый шаг в изучении индивидуального стиля был сделан А.Адлером, введшим самое обобщенное стилевое понятие – стиль жизни. Стиль в адлеровской концепции – это характеристика иерархии жизненных целей и способов, которые предпочитает субъект для их достижения [175]. Смысл, который вложил в понятие стиля А.Адлер, во многом определило позицию других зарубежных исследователей стилей.

Согласно В.С. Мерлину, в исследовании стилей наиболее отчетливо выделяются две предметные области: первая – взаимоотношение объективных требований деятельности и свойств индивидуальности, вторая – взаимоотношение собственно свойств личности и индивидуальности [103]. Первая область представлена отечественными исследованиями стиля деятельности, вторая – зарубежными исследованиями. Так, понимание индивидуального стиля как «манеры поведения» находим у Г. Олпорта, как «перцептивных актов» и «актов реагирования» - у Р.Стагнера. Когнитивный

подход, по мнению Р.Р. Сагиева, в некотором смысле, также является «частным» случаем личностного, так как в исследованиях этого направления изучается влияние личностных структур различного порядка на своеобразие познавательной активности человека (Г.Уиткин, Дж. Каган, Р. Уайт, Ф. Хольцман, Дж. Клейн, С. Мессик, Р. Гарднер, Х. Шлезингер и др.) [156].

По мнению И.П. Шкуратовой [175], между деятельностным и персонологическим подходами к исследованию стилевых характеристик индивидуальности существует много общих черт. Оба направления связывают стили с индивидуальностью, рассматриваемой как целостная, целенаправленная, иерархически организованная система. И те, и другие подчеркивают компенсаторную функцию стиля, благодаря которой индивидуальность приспосабливается к требованиям среды, хотя само содержание понятия «среда» может быть разным у представителей различных психологических школ. Еще одним моментом совпадения различных подходов к исследованию стиля является указание на его экономичный характер – тот или иной стиль имеет шансы на существование не только при условии его объективной пригодности, но и при условии субъективной комфортности.

Теоретические и экспериментальные исследования индивидуальных стилей, особенно интенсивно развернувшиеся в последние десятилетия, привели к смещению интереса с индивидуально-типологических детерминант стиля, во-первых на внешние его детерминанты, связанные с объективными требованиями и возможностями соответствующей деятельности [60] и, во-вторых, на активную личность как истинного субъекта индивидуального стиля [12, 175]. В связи с этим. Д.А. Леонтьев пишет: «В то время как образ человека в общественном сознании менялся от человека-винтика к человеку-фактору и далее к человеку-личности, сходную эволюцию претерпевало и понятие индивидуального стиля: от стиля-инструмента к стилю-варианту и далее к стилю-индивидуальности» [цит. по 175; с. 96].

А. В. Либин, пытаясь найти обобщающее определение стиля, также указывает на активность человека. Область пересечения различных подходов к исследованию стиля он видит в «механизме предпочтения». Согласно А.В. Либину, «стиль человека – это устойчивый целостный паттерн индивидуальных проявлений, выражающийся в предпочтении индивидуумом конкретной формы (способа) взаимодействия с физической и социальной средой» [175; с. 12].

В.И. Моросанова считает, что необходимо различать две формы индивидуального стиля: индивидуальный стиль реализации «действия» (или в более обобщенной форме, разных видов активности) и индивидуальный стиль функционирования «сознания», то есть саморегуляции этой активности [109, 116].

Большинство как отечественных, так и зарубежных исследований стиля, о которых говорилось выше, направлено в большей степени на изучение индивидуального стиля реализации, а не регуляции активности.

В современных исследованиях индивидуального стиля деятельности можно найти указания на важность изучения саморегуляции в структуре индивидуального стиля деятельности. Но взгляды этих исследователей на природу и структуру саморегуляции противоречивы. Изучение саморегуляции в структуре индивидуального стиля деятельности сводится или к выявлению развитости инструментальных личностных свойств, таких, как самостоятельность, организованность, или к исследованию саморегуляции как внутреннего условия формирования стиля и компенсаторных возможностей индивидуального стиля деятельности [40, 191 и др.].

Исследователи когнитивных стилей также затрагивают вопрос саморегуляции. Так, например, отечественные исследователи зачастую рассматривают когнитивные стили как регуляторный компонент познавательной деятельности [Е.С. Алешина, О.С. Дейнека, 1986; М.А. Холодная, 1991]. Многие исследователи даже пытаются рассматривать

когнитивные стили в качестве универсальных личностных регуляторов для разных уровней активности человека (М.А. Холодная, 1992; М.С. Егорова, 1983; И.Р. Скотникова, 1990; И.П. Шкуратова, 1983). Но, как замечает В. И. Моросанова, «за констатацией регулирующей роли когнитивных стилей не следует исследования регуляторных механизмов влияния личностных детерминант на реализацию произвольной активности, нет даже попыток определить функции выделяемой личностной структуры или когнитивного контроля в единой системе саморегуляции, регулирующая роль в реализации познавательной активности атрибутируется по определению» [цит. по 175; с. 144].

Об индивидуальном стиле саморегуляции (волевой регуляции) поднимает вопрос и В.К. Калинин [62]. Индивидуальный стиль волевой регуляции, по его мнению, обеспечивает соотнесенность функционирования психики с требованиями деятельности.

Однако, вслед за В.И. Моросановой, можно констатировать, что стилевые проявления регуляторных процессов произвольной активности человека буквально до последнего десятилетия XX века не были предметом специального исследования, хотя регуляторное значение стилевых проявлений человека подчеркивалось многими исследователями.

Начало детальному исследованию стилевых особенностей саморегуляции произвольной активности личности было положено В.И. Моросановой [106 - 117]. В отличие от индивидуального стиля деятельности, компонентами которого являются конкретные действия, операции, цели — в их типологически обусловленной форме, под индивидуально-стилевыми особенностями саморегуляции понимаются типичные для человека особенности системы психического саморегулирования, которые устойчиво проявляются в различных видах его деятельности и поведения [109, 114].

Как отмечает В.И. Моросанова, исследование в первую очередь операционального аспекта процессов саморегуляции, абстрагируясь от ее

содержательного аспекта, «позволяет осуществить унифицированный подход и сравнить индивидуальные особенности основных регуляторных процессов в самых разных видах деятельности, относительно независимо от их внешней исполнительской структуры и от состава реализующей ее психических средств и, благодаря этому, выявить не только индивидуальные, но и типические стилевые особенности регуляции» [цит. по 175; с. 146].

На основе анализа литературных данных и результатов экспериментальных исследований индивидуальных особенностей саморегуляции, а также опираясь на модель саморегуляции, предложенную О.А. Конопкиным, в качестве существенных и одновременно типических особенностей произвольной саморегуляции В.И. Моросанова выделяет в первую очередь особенности процессов, которые связаны с реализацией частных функций целостного регуляторного процесса. К их числу относятся:

- индивидуальные особенности, связанные с постановкой, принятием, удержанием целей;
- особенности создания модели значимых условий, то есть анализа условий и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели;
- особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели;
- особенности контроля, оценивания и коррекции результатов своей активности.

Наряду со специфическими особенностями, характерными лишь для какой-то одной частной регуляторной функции, существуют и такие особенности, которые характеризуют функционирование любого из звеньев регуляции (тем самым, процесс регуляции в целом), и в то же время обнаруживают свою принадлежность к личности, являются инструментальными, личностными свойствами. В.И. Моросанова называет их регуляторно-личностными свойствами.

Среди них выделяются:



- адекватность условиям деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции;
- осознанность представлений об условиях и программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т.д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели;
- пластичность процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности;
- надежность и устойчивость функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности [110].

Принципиально новым в исследованиях В. И. Моросановой и других ученых, работающих под ее руководством [107, 108, 113, 117], является выделение в стиле саморегуляции не только структурных, но и уровневых характеристик. Уровневые характеристики отражают развитость всей системы саморегуляции и соответственно – развитость и уровень взаимосвязанности реализующих ее функциональных процессов, в отличие от структурных характеристик, описывающих соотношение (функциональную выраженность в «профиле» саморегуляции) и характер взаимосвязей (наличие компенсаторных отношений) между функциональными процессами, реализующими отдельные звенья процесса саморегуляции.

Таким образом, В.И. Моросановой выделены содержательные и формальные подклассификаторы стилей [175]. Формальными классификаторами являются структурные характеристики стилей. Одной из основных структурных характеристик стиля является «профиль» индивидуальной развитости стилевых особенностей саморегуляции. Другим основанием является индивидуальная степень развитости и взаимосвязанности включенных в него стилевых особенностей.

В связи с этим выделены: гармоничный тип саморегуляции, когда все основные процессы или звенья регуляции развиты примерно на одном уровне (сглаженный профиль регуляции) и «акцентуированный», характеризующийся различной степенью функциональной выраженности или развитости отдельных регуляторных звеньев (пикообразный профиль).

Содержательные подклассификаторы стилей включают разделение их по степени эффективности саморегуляции, которая связана с уровневыми характеристиками стиля – уровнем развитости и взаимосвязанности стилевых особенностей саморегуляции и, кроме того, с выраженностью регуляторно-личностных свойств.

С этой точки зрения гармоничный профиль саморегуляции является структурной характеристикой эффективного стиля саморегуляции, когда он сформирован на высоком общем уровне и стилевые особенности высоко взаимосвязаны. Акцентуированный профиль саморегуляции также может быть основой эффективного стиля, но лишь в том случае, если слабо развитые стилевые особенности находятся в компенсаторных отношениях с высокоразвитыми. Неэффективный стиль регуляции имеет место, когда налицо низкое общее развитие саморегуляции или в акцентуированном профиле нет компенсаторных отношений между высоко- и слабо-развитыми стилевыми особенностями. Такой профиль В.И. Моросановой назван застревающим.

На основе описанных К. Леонгардом способов адаптации акцентуированных личностей, В. Моросановой и Р.Р. Сагиевым проведено экспериментальное исследование, которое показывает, что личность с ее инструментальной стороны, может быть описана индивидуально-типическим «профилем» функциональной выраженности стилевых особенностей саморегуляции [106].

Приведем краткую характеристику выделенных В.И. Моросановой и Р.Р. Сагиевым стилей саморегуляции.

Оперативный стиль в целом характеризуется яркой выраженностью такого регуляторно-личностного качества как гибкость (пластичность). Данный стиль представлен двумя разновидностями.

При первой разновидности для индивидуальных регуляторных профилей характерна высокая развитость процессов моделирования и низкая – планирования и программирования. Люди с оперативным стилем первой разновидности («оперативные в учете условий») отличаются гибкостью учета в поведении значимых условий деятельности. Низкая осознанность и устойчивость целей деятельности компенсируются быстротой включения в ситуацию и легкостью ориентации в ней. Трудности построения программ действий и их недостаточная детализация компенсируются за счет легкости приспособления к требованиям и условиям ситуации.

Вторая разновидность оперативного стиля саморегуляции характеризуется высокой развитостью звена программирования и недостаточной – планирования и моделирования. Люди с этим стилем («оперативные в программировании») отличаются высокой степенью детализации программ поведения и конкретных действий, гибкостью их перестройки, а в случае необходимости и их замены, когда программа неверна и не приводит к ожидаемым результатам. Они легко включаются в деятельность и быстро могут переключиться на другую. Недостаточная осознанность и устойчивость целей компенсируются за счет легкости включения в деятельность. Трудности ориентации и учета условий в различных ситуациях компенсируются за счет оперативности построения и перестройки программ исполнительских действий.

Автономный стиль характеризуется яркой выраженностью самостоятельности (осознанности). Он также имеет две разновидности.

«Сильной» стороной стиля первой разновидности является высокая развитость планирования, которое компенсирует функциональную недостаточность процессов моделирования и оценки результатов у людей с данным стилем («автономных в планировании задач»). Трудности, связанные

с ориентацией в ситуации и учетом требований обстановки, компенсируются ими тем, что различные ситуации заранее планируются и продумываются.

Компенсаторные отношения в регуляторном профиле людей, которым свойственен автономный стиль второй разновидности («автономные в контроллинге»), были обнаружены между особенностями процессов планирования и оценки результатов. Это свидетельствует о том, что цели этих людей в ходе процесса выполнения деятельности под влиянием функций оценки результатов подвергаются постоянному контролю и коррекции, чем и обеспечивается адекватность целей и их достижение.

Устойчивый стиль саморегуляции характеризуется яркой выраженностью регуляторно-личностного качества надежности. Данный стиль обеспечивается высокой развитостью процессов планирования и оценки результатов. «Слабая» сторона регуляции у людей с этим стилем – звено моделирования – компенсируется за счет особенностей процессов оценки результатов: программы действий в процессе осуществления деятельности постоянно контролируются и корректируются до тех пор, пока выполнение действий не приведет к ожидаемым результатам и достижению поставленной цели. Каждый из выделенных стилей не является более предпочтительным с точки зрения успешности деятельности. Неуспешность обуславливается слабой выраженностью или вообще отсутствием компенсаторных возможностей между высокоразвитыми и слаборазвитыми звеньями саморегуляции.

Таким образом, компенсаторная функция индивидуального стиля регуляции заключается в том, что у субъекта деятельности может формироваться такой стиль регуляции, в котором высокоразвитые регуляторные звенья и регуляторные свойства могут компенсировать недостаточно развитые, с точки зрения требований успешности деятельности. Для людей с различными типами акцентуации характерны различные «профили» саморегуляции [106].

В зарубежной дифференциальной психологии описаны типичные формы поведения экстравертов и интровертов. [3, 200, 201, 205, 208]. В отечественной психологии экстраверсию и нейротизм рассматривали как психодинамические характеристики темперамента в контексте проблемы индивидуального стиля деятельности и интегральной индивидуальности [67, 102, 103].

Исследования влияния экстраверсии и нейротизма на стилевые особенности регуляции человеком своей произвольной активности привели к выводу, что тип личностной диспозиции взаимосвязан со спецификой структуры индивидуальных особенностей саморегуляции. Экстраверты и интроверты, эмоционально лабильные и стабильные характеризуются разными комплексами индивидуально-типических, стилевых особенностей регуляторных процессов, которые определяют специфику типичных профилей саморегуляции. [113, 114]. При этом специфика профилей хорошо согласуется с данными о поведении и деятельности экстравертов, интровертов, эмоционально-лабильных и эмоционально-стабильных, описанных в литературе. Следовательно, инструментальная функция индивидуального стиля саморегуляции соотносится с индивидуальной спецификой регуляторных процессов.

В дальнейшем В.И. Моросанова обобщает данные эмпирических исследований взаимосвязи особенностей личности с индивидуальными особенностями саморегуляции ее произвольной активности [112]. По ее мнению, понятия «субъект» и «личность» обозначают различные проявления индивидуальности человека, которые, взаимодействуя, формируют внутренний мир и поведение, причем субъектные переменные – со стороны регуляции достижения целей активности, а личностные – со стороны содержания целей активности, придания индивидуального своеобразия особенностям их достижения. Иными словами, личностные структуры различного уровня влияют на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также моделируют специфичным образом индивидуальный

профиль саморегуляции. А уровень и своеобразие жизненной активности, проявляющиеся в таких субъектных качествах, как творческость, автономность, настойчивость и др., определяют способность перебарывать субъективные и объективные трудности достижения жизненных целей и, в свою очередь, через регуляторный опыт влияют на формирование личностных качеств, например, таких, как самостоятельность и ответственность.

Таким образом, стиль саморегуляции выполняет и системообразующую функцию. Системообразующая функция стиля саморегуляции проявляется в новообразованиях – новых регуляторно-личностных свойствах человека.

В.И. Моросанова отмечает: «...стиль саморегуляции не является пассивным интегратором влияния внешних и внутренних условий существования человека, хотя и представляет собой результат аккумуляции наиболее типичных способов регуляции достижения целей, сформировавшихся у субъекта. Формирование полноценного стиля саморегуляции не может произойти при пассивной позиции субъекта и включает не только (и не столько) приспособительную активность, но и активность человека, преобразующего окружающий мир и себя как субъекта этой активности» [цит. по 175; с. 150].

Данная мысль В.И. Моросановой перекликается с мнением многих современных авторов, утверждающих, что индивидуальный стиль как таковой не является исключительно адаптивным образованием.

Так, например, Е.П.Ильин говорит о том, что стиль может способствовать как адаптации человека к деятельности, так и адаптации деятельности к человеку, а также тому и другому одновременно [60]. Резко критикует адаптивную ориентацию концепций индивидуального стиля Л.Я. Дорфман [50]. Контрадаптивной ориентации придерживается и А.Г. Асмолов [12]. Даже В.С. Мерлин в своих последних работах, не отказываясь от идеи адаптивности, смещает акцент на его системообразующую функцию [103].

Что касается стиля саморегуляции, было доказано экспериментально, что при высоком уровне сформированности осознанной саморегуляции происходит нивелирование влияния темперамента [113] и характера [106, 117] на индивидуальный профиль саморегуляции, может формироваться гармоничный тип саморегуляции с высоким развитием всех ее сторон. Высокое развитие индивидуального уровня саморегуляции является предпосылкой формирования эффективного стиля саморегуляции при овладении конкретными видами деятельности [107, 117]. Но, как отмечает В.И. Моросанова, для результативности деятельности не обязательно необходимо формирование стиля на основе именно гармоничного типа регуляции. В условиях, когда нет слишком высоких требований к результативности деятельности (как есть, например, в большом спорте или в предвыборной борьбе), когда образ жизни не предъявляет жестких требований к регуляции, чаще имеет место стиль саморегулирования с акцентуацией отдельных звеньев, который вполне эффективен и соответствует принятым в обществе и личностью критериям успешности, что и было экспериментально подтверждено на примере учебной деятельности студентов [106, 107].

Исследование стиля саморегуляции, проведенное В.И. Моросановой и другими учеными [106-117] способствовало уточнению и развитию структурно-функциональной модели, предложенной О.А. Конопкиным. В первую очередь это касается функции целеполагания и соответствующего ей звена. В модели О.А. Конопкина все внимание исследователей направлялось на закономерности достижения уже принятых субъектом целей. В новых, осуществленных под руководством В.И. Моросановой, исследованиях наряду с традиционными для модели регуляции (по О.А. Конопкину) регуляторными процессами, описаны индивидуальные особенности осознанного планирования целей с точки зрения их развитости, реалистичности, действенности, иерархичности этапных целей и т.п. [111, 112]. В

целом, новые исследования В.И. Моросановой направлены на изучение личностных аспектов саморегуляции.

Остается отметить, что регуляторная самостоятельность связана также с мерой зрелости Эго субъекта и его чувством ответственности. Множество трудностей саморегуляции произвольной активности лежит в сфере неосознаваемых субъектом установок, мотивов и отношений с окружающим миром. Бессознательное относительно вовлечено в структуру целостного процесса психической саморегуляции. Поэтому можно говорить о существовании сопряженности между сформированной структурой индивидуальной стилевой саморегуляции и спецификой используемых субъектом личностных защит с целью сохранения и развития целостности личности и успешного достижения ею жизненных целей [108]. Таким образом, стилевая регуляции является целостной системой индивидуальной регуляции, проводником, который связывает и интегрирует динамические и содержательные аспекты личности, осознанные и неосознанные ее структуры. В этом проявляется интегративная функция стиля саморегуляции.

В итоге, можно сделать вывод, что индивидуальность человека, как целостная, иерархическая, гармонично взаимосвязанная система, проявляется в индивидуальном стиле его произвольной активности, различными сторонами которого являются стиль деятельности и стиль саморегуляции. Оба стиля выполняют сходные функции: инструментальную, компенсаторную, системообразующую и интегративную.

Инструментальная функция индивидуального стиля саморегуляции соотносится с индивидуальной спецификой регуляторных процессов. Компенсаторная – заключается в формировании такого стиля регуляции, в котором высокоразвитые регуляторные звенья и личностно-регуляторные свойства могут компенсировать недостаточно развитые, с точки зрения успешности деятельности. Системообразующая функция стиля саморегуляции проявляется в новообразованиях – новых регуляторно-личностных свойствах человека, которые образуются в процессе



формирования устойчивых стилевых проявлений регуляторных процессов. Результат действия интегративной функции индивидуального стиля регуляции заключается в формировании комплекса индивидуально-стилевых особенностей регуляторики, являющегося интегральной характеристикой стиля регуляции.

Формирование полноценного стиля саморегуляции может произойти лишь в том случае, если человек проявляет не только приспособительную, активность, но и активность, направленную на преобразование окружающий мира и себя как субъекта этой активности.

В контексте нашего исследования важным представляется исследование в первую очередь операционального аспекта процессов саморегуляции, абстрагируясь от ее содержательного аспекта, что, согласно В.И. Моросановой, позволяет выявить не только индивидуальные, но и типические стилевые особенности регуляции, в нашем случае - для студентов с различными типами эмоциональности.

### **1.3. Роль эмоций в саморегуляции целенаправленной активности личности**

В отечественной психологии общепризнанным является то, что анализ вопроса об участии эмоций в осознанном регулировании произвольной активности человека является наиболее перспективным путем содержательной разработки общей проблемы места и роли эмоций в деятельности человека [71].

В основе разработки данной проблемы лежат исследования роли эмоций в высшей нервной деятельности [135], изучение нервных механизмов эмоциональной регуляции, приводящих поведение в соответствие с нуждами и потребностями живого существа [8].

Выдвинутое С.Л. Рубинштейном положение о внутренней эмоциональной регуляции деятельности базируется на признании органической включенности эмоции в «ткань» потребности. Специфика и

возможности регуляторных функций эмоций и определяются тем, что они являются формой существования потребности, данной субъекту в его непосредственных переживаниях, формой отношения субъекта ко всей окружающей его действительности [152, 154].

С.Л. Рубинштейн раскрывает и непосредственно побудительную функцию эмоций: «Выступая в качестве проявления потребности – в качестве конкретной психологической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности, поскольку это так, эмоция неизбежно включает в себя и стремление, влечение к тому, что для чувства привлекательно» [154; с. 552]. Такое стремление реализуется в деятельности, направленной на достижение предмета потребности.

Анализируя эмоции как специфическую форму отражения действительности, Г.Х. Шингарев пишет: «...чтобы предмет внешнего мира выступил в качестве цели волевого действия, он должен быть не только познан, но человек должен еще осознать, «отразить» его значение для удовлетворения своих потребностей (личных и общественных), т.е. должен выступить в качестве объекта эмоционального отражения» [192; с. 96-97].

В.А. Семиченко считает, что регуляторная роль эмоций в психической жизни человека обуславливается совокупностью всех функций, выполняемых эмоциями: ориентировочной, мотивационной, мобилизирующей, стабилизирующей, диагностической, нравственной и др. [166].

В качестве фундаментальных личностных процессов рассматриваются эмоции в рамках дифференциальной теории эмоций [58]. Им отводится важная роль в поведении человека, в его внутреннем мире. Центральным объектом изучения зарубежных ученых - С. Томкинса, К. Изарда и др. являются десять фундаментальных эмоций, которые, по мнению данных авторов, образуют основную мотивационную систему человеческого существования [58].

Таким образом, эмоции рассматриваются большинством исследователей как особая, «пристрастная» форма отражения действительности, а их участие в психической регуляции выделяется в особую систему эмоциональной регуляции поведения и деятельности.

Эмоциональная регуляция поведения и деятельности человека исследуется в основном в двух направлениях: в плане анализа роли эмоций в формировании и поведении целостной личности и в плане выявления места и функций эмоций в интеллектуальной деятельности человека. Становление «эмоциональной направленности» личности обусловлено эмоциональным регулированием устойчивых склонностей, формирующихся интересов человека, его ориентации в выборе значимых для него объектов [48]. Экспериментально выделен особый психологический механизм эмоциональной коррекции, координирующей избирательность по отношению к эмоциогенным объектам и динамику предвосхищающего поведения со «смыслом» проблемной ситуации для субъекта [53]. В исследованиях интеллектуальной деятельности показано, что собственно интеллектуальная и оценочная деятельность субъекта в значительной мере определяется характером эмоциональной регуляции [26], отмечается эвристическая функция эмоций [33]. Применительно к учебной деятельности, раскрывается структура эмоциональной регуляции, включающая блок механизмов, представленных на уровне взаимодействия направленности мотивации и характерных эмоциональных процессов и блок условий, обеспечивающих ее функционирование на уровне адекватных эмоциогенных ситуаций [184].

В силу органической связи с интеллектуальной стороной единого процесса отражения [39], эмоции, выделяя предмет потребности, способствуют тем самым его осознанной интеллектуальной оценке в качестве возможной цели. Таким образом реализуется роль эмоций в формировании важнейшего функционального компонента целостного процесса произвольной регуляции, а именно: осознаваемой субъектом цели осуществляемой активности [74].

Как отмечает О.А. Конопкин, акт эмоционального отражения цели является вместе с тем и многоуровневой настройкой субъекта на ее достижение. Связанная с принятием цели эмоционально-волевая настройка во многом определяет успешность целенаправленной активности. Таким образом, регуляторное значение цели можно видеть как в определении и поддержании направленности самой деятельности, так и в детерминации ее энергетическо-динамических качеств [74].

Эмоционально-волевая регуляция традиционно является объектом рассмотрения общей психологии. В процессе регуляции поведения и деятельности эмоции и воля могут выступать в различных соотношениях. В одних случаях возникающие эмоции могут оказывать на поведение и деятельность дезорганизующее и демобилизирующее влияние, и тогда воля выступает в роли регулятора, компенсируя отрицательные последствия возникшей эмоции. В других случаях эмоции, наоборот, стимулируют деятельность (воодушевление, радость, в ряде случаев - злость), и тогда проявление волевого усилия не требуется. В этом случае высокая работоспособность достигается за счет гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов. Однако такая регуляция неэкономична, расточительна, всегда заключает в себе опасность переутомления. Но и чрезмерное волевое напряжение может привести к срыву высшей нервной деятельности [59]. Поэтому, например, П.В. Симонов считает, что личность должна оптимально сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности [171].

Эмоции принимают участие в формировании содержательной стороны многих функциональных компонентов системы саморегуляции.

Нередко в представлении цели еще не выделены те содержательные, качественные или другие моменты возможного результата, которые воплощают для человека субъективный смысл цели. Формируя критерии успеха деятельности, человек как бы уточняет цель, выделяет и задает главную направленность процесса регуляции. Выделение и принятие самих

критериев в значительной мере определяется потребностно-аффективным отношением к ним субъекта деятельности, т.е. его соответствующим переживанием [74].

Выбор субъектом способа действий, который должен привести к желаемому результату, производимый в рамках такого звена саморегуляции, как «формирование программы исполнительских действий», также осуществляется при непосредственном участии эмоций. Предпочтительным будет тот способ, который может привести к нужному результату наиболее экономичным и субъективно легким путем (быстрее, с меньшей затратой сил и материальных средств, с меньшим риском ошибок и т.п.). Такой способ совершенно закономерно получает не только рациональное, но и эмоциональное одобрение и предпочтение субъекта, так как является для него более легким, надежным и потому комфортным. Но, как замечает О.А. Конопкин [74], в ряде случаев субъект выбирает более трудный путь к цели. Речь идет о тех случаях, в которых прагматические недостатки предпочитаемого способа субъективно несопоставимы с таким его преимуществом (относительно отвергнутого способа), как одобрение моральными чувствами, отражающими и оценивающими нравственный аспект поведения. С.Л. Рубинштейн пишет: «Чувства человека опосредованы и обусловлены реальными общественными отношениями, в которых включен человек, нравами и обычаями общественной среды и ее идеологией.

Процесс формирования чувств человека неразрывен со всем процессом становления личности» [153; с. 557]. И.В. Витт, исследуя эмоциональную регуляцию речевого поведения, отмечал, что индивидуальные особенности эмоциональной регуляции речевого поведения формируются в процессе развития личности в обществе. И сами эмоции, и способы их выражения, трансформируются при воздействии внешних средств регуляции поведения. На формирование эмоциональной регуляции вербальной формы поведения и на развитие эмоциональной сферы в целом, по его мнению, оказывают решающее влияние особенности социальных контактов и общения [37].

Многими авторами подчеркивается регуляторная роль эмоций в условиях разного рода нравственных решений [49, 176, 190].

Еще одной из основных форм участия эмоций в регуляции целенаправленной активности является эмоциональный «контроль» за самим процессом осуществления деятельности. Он непрерывно отражает в форме положительных или отрицательных переживаний степень успешности действий по достижению цели. С.Л. Рубинштейн писал об этом: «...можно сказать... что положительные или отрицательные эмоции определяются соотношением между целью и результатом действия» [154; с. 559]. Подобную точку зрения находим и у А.Н. Леонтьева. По его мнению, эмоции «не являются психическим отражением непосредственно самой предметной действительности. Особенность эмоций состоит в том, что они отражают отношение между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта» [88; с. 198].

Исполнительские действия, будучи направлены на достижение эмоционально принятой и одобренной цели, являются объектом постоянного аффективного отражения. Успешное продвижение к цели, совпадающее с имеющимся образом продуктивных действий, отражается в положительных чувствах удовлетворения, в приятных переживаниях своих субъективных возможностей. Любые же рассогласования с внутренним образом-эталонном являются показателем неудачи, неблагополучия в достижении цели, снижают субъективную вероятность успеха и порождают отрицательные переживания. Комплекс отрицательных переживаний мотивирует и поддерживает активность субъекта по восстановлению ориентации в событиях и по возобновлению целесообразных и продуктивных действий. В результате субъект добывает необходимую ему прагматическую информацию [171] и тем самым восстанавливает эффективную регуляцию деятельности.

Необходимо заметить, что отрицательные эмоции способны продуктивно участвовать в осознанной регуляции до момента, пока их интенсивность не превысит определенного уровня. Далее они оказывают уже

не стимулирующее, а разрушающее влияние на регуляторику [74, 171]. Так, П.В. Симонов отмечает, что «для каждой деятельности существует некий оптимум эмоционального напряжения, при котором эта деятельность выполняется наиболее эффективно» [171; с. 123]. А О.А. Конопкин, опираясь на ряд исследований [136; 143 и др.], замечает, что именно к такому оптимуму за счет ответственности и самомотивации, приближаются в условиях привычной деятельности люди с отрицательным эмоциональным модусом, а при затрудненных, усложненных условиях ближе к названному оптимуму оказываются люди с положительным модусом переживаний.

В современных исследованиях показана неоднозначность взаимосвязи между положительными и отрицательными эмоциями [44, 45]. Существует три основных вида такой взаимосвязи: обратная, нулевая и прямая. Одним из модераторов, опосредствующих характер связи, является уровень развития индивида как субъекта деятельности, с которой данные эмоции содержательно связаны. Выделяются три вида связи между противоположными эмоциям в зависимости от уровня субъектного развития индивида: прямая, обратная и немонотонная. Суть последней заключается в том, что в процессе развития индивида как субъекта деятельности связь между положительными и отрицательными эмоциями изменяется от прямой к обратной с последующим изменением от обратной к прямой.

По мнению зарубежных психологов, в частности К. Изарда, вместо того, чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение [58].

В.Н. Вилюнас разделяет все эмоциональные явления на две эмоциональные группы: ведущие - предшествующие соответствующей деятельности, побуждающей к ней и отвечающие за ее общую направленность и производные, возникающие уже при наличии ведущего побуждения и выражающие определенное отношение субъекта к

определенным условиям, благоприятствующим или затрудняющим ее осуществление (страх, гнев), к конкретным достижениям в ней (радость, огорчение), к сложившимся и возможным ситуациям и т.п. Одну из важнейших особенностей производных эмоций, по его мнению, составляет способность к взаимодействию, вследствие которой их специализированные частные функции корректируют друг друга в процессе регуляции деятельности, обеспечивая общий приспособительный эффект [36].

Особое положение, по мнению В.Н. Вилюнаса, в системе взаимосвязанных производных эмоций занимают эмоции успеха-неуспеха. Эмоции успеха-неуспеха возникают в результате сличения «обратной афферентации», свидетельствующей о действительных эффектах действия, и его «акцептора», т.е. ожидавшегося эффекта, и сигнализируют о совпадении - рассогласовании этих двух – требующейся и полученной характеристик действия. Функциональное назначение эмоций успеха-неуспеха заключается в том, что они закрепляют или способствуют перестройке «эфферентного интеграла» действия в зависимости от того, привело или не привело оно к ожидавшемуся эффекту [8]. В.Н. Вилюнас считает эмоции успеха-неуспеха «своего рода «диспетчером», по сигналам которого возникают более специфические переживания» [36; с. 124]. Для появления страха, например, недостаточно того ведущего переживания, с которым воспринимается угрожающий агент. Как правило, в этом процессе участвует также еще и производная эмоция, констатирующая или предвосхищающая неуспех в попытке удалиться от угрозы. При других обстоятельствах эта же эмоция может «включить» гнев, более того, направить его, так как его объектом обычно становится именно причина неуспеха. Главная и наиболее общая функция системы производных эмоций заключается в том, что их совокупность, побуждая субъекта в ситуации к более или менее определенным действиям, всегда представляет собой некоторое ее разрешение [36].

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод:



- эмоции рассматриваются большинством исследователей как особая, «пристрастная» форма отражения действительности, а их участие в психической регуляции выделяется в особую систему эмоциональной регуляции поведения и деятельности;

- регуляторная роль эмоций в психической жизни человека обуславливается совокупностью всех функций, выполняемых эмоциями;

- эмоции принимают участие в формировании содержательной стороны многих функциональных компонентов системы саморегуляции: акт эмоционального отражения цели является многоуровневой настройкой субъекта на ее достижение; выделение и принятие критериев успешности деятельности в значительной мере определяется соответствующим эмоциональным переживанием субъекта деятельности; выбор субъектом способа действий, который должен привести к желаемому результату получает не только рациональное, но и эмоциональное одобрение; эмоциональный «контроль» за самим процессом осуществления деятельности осуществляется в виде непрерывного отражения в форме положительных или отрицательных переживаний степени успешности действий по достижению цели.

Следовательно, эмоции включены в структуру осознанной регуляции целенаправленной активности человека.

#### **1.4 Эмоциональность в структуре саморегуляции целенаправленной активности личности**

Эмоциональные явления представлены не только актуальными (ситуативными, «транзитными») эмоциями, но и устойчивой склонностью к переживанию эмоций определенной модальности, то есть эмоциональностью [163].

Изучение эмоциональности как устойчивого свойства личности было начато по инициативе и под руководством Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина, которые рассматривали ее в качестве одной из ведущих составляющих темперамента [119, 120, 178]. В своих первых работах Б.М.Теплов выделял в

эмоциональности лишь динамические эмоциональные проявления. В.Д. Небылицин считал необходимым включение эмоциональных признаков в общую характеристику индивидуальности и изучения их нейрофизиологических факторов, которые, по его мнению, играют важную роль в психофизиологической организации индивида. Эмоциональность ученый рассматривал как конгломерат качеств, описывающих динамику возникновения, протекания и прекращения разнообразных эмоциональных состояний, а самыми главными составляющими эмоциональности считал параметры, характеризующие качество эмоционального переживания: его модальность и знак [цит. по 163].

В зарубежной психологии также первоначально изучались формально-динамические параметры, характеризующие динамику эмоционального процесса и проявлений эмоций вовне. Так, С. Вандерберг и А. Кьюз, основываясь на теории темперамента Г. Хейманса, относили эмоциональность к одному из основных измерений темперамента. Проявляется эмоциональность, по их мнению, в социальной привлекательности, глубине и выраженности эмоций, в разной степени контроля за аффективными реакциями. Г. Хейманс считал высокоэмоциональным того человека, который не скрывает, «не стыдится показать» привязанности к определенным людям, предметам, целям [цит. по 163].

Динамический аспект эмоциональности выделялся и другими авторами. Однако при описании темперамента многие исследователи указывали на закономерно присущие представителям этих типов эмоциональные характеристики, которые позже были названы качественными. Так, Г.А. Басс и Р. Плоумин выделяют такие характеристики эмоциональности, как предрасположенность к аффективным вспышкам, вспыльчивость, тенденцию к переживанию страха [163].

Исследование Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина были продолжены А.Е. Олышанниковой [124-129]. Работы А.Е. Олышанниковой были

направлены на выявление главных параметров эмоциональности, на изучение внутренней структуры и иерархии ее характеристик, на поиск взаимосвязей эмоциональных и других психических свойств. Самые важные положения этих работ сводятся к следующему:

- в конгломерате эмоциональных признаков выделяются в качестве ведущих те характеристики, что несут информацию о качестве (знак, модальность) переживаний;

- качественное многообразие значительной по объему части человеческих эмоций представляют собой соединения трех первичных базальных эмоций радости, гнева и страха;

- своеобразие индивидуального эмоционального вида во многом зависит от своеобразия соединений этих трех модальностей. Индивидуальные расхождения в переживаниях каждой из этих модальностей варьируют.

Исследования А.Е. Ольшанниковой и ее сотрудников показали, что в совокупности качественные и динамические особенности эмоциональности человека являются первичными свойствами, выступающими в роли фундамента для формирования индивидуально-значимых, содержательных свойств. Содержательные аспекты эмоциональности включаются в ее структуру и представляют собой отображение явлений и ситуаций, имеющих особую значимость для субъекта.

Значительный вклад в развитие теории эмоциональности был сделан О.П. Санниковой [157-163].

Согласно О.П. Санниковой, структура личности (в широком смысле этого слова) представляет собой континуально-иерархическое образование, имеющее вертикальное строение, и включающее следующие три основных уровня:

- 1) формально-динамический;
- 2) содержательно-личностный;
- 3) социально-императивный.

Границы взаимоотношения между этими уровнями сложны, условны и размыты. Это позволяет рассматривать переходы от одного уровня к другому как некое пограничное пространство, объединяющее черты, принадлежащие к двум соседним уровням. Эти переходы, «пограничные зоны», имеют свое содержание. Они не только сохраняют целостность системы, но и объясняют развитие различных свойств личности, вертикально пронизывающих все уровни от низших к высшим. В качестве таких «пограничных зон» могут выступать устойчивые и актуальные переживания [163].

Как отмечает О.П. Санникова, «в контексте континуального подхода меняются представления о структуре различных свойств личности, традиционно относимых либо к темпераменту, либо к личностному уровню» [163; с. 104].

Использование континуального подхода дало возможность уточнить представления и о структуре эмоциональности. Развивая и обобщая теорию эмоциональности, основы которой заложены Б.М. Тепловым, В.Д. Небылицыным и А.Е. Ольшанниковой, О.П. Санникова осуществила системный анализ эмоциональности [161].

Ключевые моменты системного анализа сводятся к следующему:

1) эмоциональность как свойство индивидуальности характеризует устойчивую (внеситуативную) склонность к переживаниям эмоций определенной модальности;

2) с позиций континуального подхода под эмоциональностью понимается интегральное, структурное образование личности, характеризующееся сочетанием ее разноуровневых показателей;

3) в соответствии с данными, накопленными в психологии при разработке теории эмоциональности, можно выделить в эмоциональности следующий комплекс свойств:

- первый уровень включает динамические параметры (сила, интенсивность, длительность, скорость возникновения, протекания и смены устойчивых эмоциональных переживаний и т.д.);

- «промежуточная зона» - качественные характеристики эмоциональности (модальность и знак устойчиво доминирующих эмоций), параметры, которые можно отнести одновременно и к динамическому, и к содержательному уровню;

- второй уровень включает содержательные характеристики эмоциональности, связанные с личностными ценностями, мотивационной направленностью;

- «промежуточная зона» - опыт актуальных (ситуативных) переживаний, подкрепляющих или маскирующих устойчиво доминирующие эмоции (эмоциональность);

- третий уровень (императивный, нормативный) содержит характеристики эмоциональности, обусловленные включением человека в различные социальные связи, воздействием реальной социальной среды;

4) распределение показателей эмоциональности, как и других черт личности, по указанным уровням условно, а не строго однозначно. Эмоциональность, как и любое другое свойство личности, сочетает в себе долю динамического, содержательного и социально-императивного в разных пропорциях, и поэтому она по разному может быть представлена на разных уровнях рассматриваемой структуры личности;

5) в структуре эмоциональности важнейшими, основными характеристиками являются качественные, поскольку в них выражаются существенные признаки эмоций – отношение субъекта к отражаемому;

6) эмоциональный облик каждого человека характеризуется особенностями сочетаний четырех основных, дискретных модальностей - «радость», «гнев», «страх», «печаль», точку в пространстве рассматриваемых характеристик. Доминирование одной или нескольких модальностей составляет тип эмоциональности.

В контексте нашего исследования наиболее значимым представляется вывод О.П. Саннниковой о том, что эмоциональность можно рассматривать в качестве глобального свойства, сформировавшегося под воздействием

биологических (конституция, свойства нервной системы) и социальных (развитие в процессе жизнедеятельности) факторов, в свою очередь влияющего на формирование всех уровней развития личности и задающего диапазон собственных реакций индивида на окружающую действительность.

Будучи системообразующим фактом, определяющим специфику связанных с ней свойств личности, эмоциональность принимает непосредственное участие и в регуляции деятельности.

Поэтому при анализе работ, посвященных исследованию эмоциональности, представляется важным, кроме раскрытия сущности эмоциональности и ее структуры, рассмотреть, в чем состоит взаимосвязь эмоциональности с другими психологическими особенностями, и, что особенно важно в контексте наших задач, какова ее взаимосвязь с общей психической активностью человека.

В исследовании А.И. Крупнова, А.Е. Олышанниковой, В.О. Домодедова [84], конкретному анализу были представлены отношения между динамическими показателями общительности, которая рассматривалась как один из видов психической активности, и качественными характеристиками эмоциональности. Авторами были выявлены некоторые взаимосвязи между отдельными показателями двух рядов исследуемых параметров. О.П.Санникова исследовала соотношение индивидуально-типичных характеристик эмоциональности с динамическими особенностями общительности. Она показала, что устойчивая склонность к переживанию негативных эмоций страха и печали связана с незначительной активностью общительности в широком и высокой - в узком кругу общения. Устойчивая склонность к переживанию паттерна гнева характеризуется в целом малой активностью в общительности. Для людей с преимуществом позитивной эмоциональной диспозиции характерна высокая активность в широком кругу общения [162]. В данном исследовании показано, что нарушение комфортных для каждого эмоционального типа условий, может привести к переживанию негативных эмоций, к напряжению, к дезадаптивному поведению,

возникающему в результате невозможности реализовать свой, индивидуальный стиль общения.

О том, что для людей с различным типом эмоциональности свойственен свой индивидуальный стиль (общения, деятельности, поведения), говорится и в других работах О.П. Санниковой. Так, исследуя поведение людей в кризисной ситуации, она доказала, что именно особенностями эмоциональности можно объяснить не только различия по качеству и интенсивности актуальных эмоций, возникающих у разных людей в одних и тех же эмоциогенных ситуациях, но и различия в «психологической цене» этих переживаний, в поведении людей, направленном на адаптацию и снижение напряжения. Последнее проявляется в индивидуальной специфике механизмов психологической защиты: в выборе их стилевых характеристик, в выборе «излюбленных» механизмов психологических защит и их определенных комбинаций [160, 163].

В дальнейшем, исследуя эмоциональность в системе профессиональных свойств личности представителей социномических профессий, О.П. Санникова доказала целостность психической организации индивидуальности и значения эмоциональности как системообразующего фактора этой целостности. Рассматривая эмоциональность в системе механизмов, регулирующих общение и деятельность, автор показала, что эмоциональность выполняет избирательную, селективную функцию относительно отражаемых объектов и функцию регуляции деятельности (в данном исследовании профессиональной) [158].

В исследованиях И.В. Пацявичуса при специальном сопоставлении уровня саморегуляции сенсомоторной деятельности у лиц, различающихся модальностью и знаком доминирующих эмоций выявлено, что устойчивая склонность к переживанию отрицательных эмоций связана со значительно более высоким уровнем саморегуляции в обычных, ненапряженных условиях. Наиболее высокую эффективность саморегуляции обнаруживают субъекты с тенденцией к переживанию эмоций модальности «печаль».

И.В. Пацявичус показывает, что различия в саморегуляции у лиц, отличающихся качеством доминирующих эмоций в наибольшей степени определяются особенностями активности по обнаружению и усвоению информации, относящейся к звену саморегуляции «субъективная модель условий деятельности», а также субъективной оценкой собственного успеха или неуспеха. Так, представители типа Р (доминирование эмоций модальности «радость»), проявляя высокую общую психическую активность, менее фокусируются на цели, на достижениях, так как им требуется меньше усилий для достижения «субъективного успеха». Для лиц типа П (доминирование эмоций модальности «печаль») достижения, оцениваемые как «неуспех» чаще всего отражают именно «субъективный неуспех», что является свидетельством повышенной потребности в достижениях и приводит к поиску объективно более эффективных способов деятельности. И.В. Пацявичус, однако, отмечает, что внезапное непредусмотренное изменение или усложнение условий деятельности выводит вперед исполнителей с положительным эмоциональным модусом [136]. О.А. Конопкин в связи с вышесказанным пишет: «В целом можно констатировать, что индивидуальный модус жизнедеятельности является реальным неизбежным внутренним фактором, постоянно участвующим в регуляции субъектом своей целенаправленной активности» [69; с. 47].

Наличие индивидуального своеобразия саморегуляции у лиц с различными устойчивыми индивидуально-типическими особенностями эмоциональности подтверждено и в исследовании локуса контроля у этих лиц, проведенное О.П.Санниковой [159]. Полученные ею данные демонстрируют наличие связей между этими двумя показателями. Определенной эмоциональной диспозиции (склонность к переживанию эмоций одной или нескольких модальностей) свойственна разная степень выраженности интернальности-экстернальности. Наиболее четкая картина в связях между изучаемыми показателями была выявлена у представителей двух эмоциональных групп: «радость» и «печаль». В группах с



доминированием эмоции «радость» испытуемым в большей степени свойственна экстернальность, а с преобладанием эмоции «печаль» - интернальность. Кроме экстернальности, «радостникам» свойственна социальная смелость, беспечность, аффекалотимия, связанность с группой, подчиненность. Испытуемым с диспозицией по типу «печаль» помимо интернальности свойственна самодостаточность, подчиненность, озабоченность, шизотимия, социальная робость.

В.А. Пинчук исследовал соотношение устойчивых особенностей эмоциональной сферы (при этом он основывался на трехкомпонентной теории эмоциональности) и широкого спектра индивидуально-психологических характеристик личности. В исследовании были получены результаты, доказывающие, что доминирование эмоций разного качества связано с характерными наборами (паттернами) различных психических особенностей [138].

Индивидуально-психологическим особенностям людей с разным типом эмоциональности посвящен и ряд дифференциально-психологических исследований, выполненных в течение последних 10 лет под руководством О.П. Санниковой. [19, 32, 66, 85, 130, 167, 188].

Так, в исследовании Ю.Г. Черножука показано, что каждый тип эмоциональности имеет свою индивидуально-специфическую структуру интеллекта. Структура интеллекта представителей полимодальных типов имеет свою специфику, которую нельзя свести к простому объединению тенденций, которые присутствуют в структуре интеллекта представителей каждой из модальностей, входящих в их состав. Влияние эмоциональности на интеллект находит свое подтверждение также в когнитивно-стилевых особенностях, что представляется особенно ценным в контексте нашего исследования. Ю.Г. Черножук утверждает, что эмоциональность является одной из индивидуально-типологических детерминант интеллекта [188, 189].

О.А. Орищенко, исследуя индивидуальные особенности эмпатичной направленности у лиц с различным типом эмоциональности, выявила, что

специфика эмпатии связана с качественными особенностями эмоциональности, которые определяют индивидуальное своеобразие структуры эмпатии как на качественном, так и на личностно-содержательном уровнях [130, 131].

В исследовании И.Г. Кошлань выявлено наличие взаимосвязей между показателями эмоциональности подростков и индивидуально-психологическими особенностями их личности, а также установлена определенная взаимосвязь между типом эмоциональности подростков и стилями семейного воспитания. Автор утверждает, что стиль семейного воспитания как компонент уникальной среды подростка, в определенной степени формируясь под влиянием индивидуально-типических особенностей эмоциональности как подростков, так и родителей, в свою очередь оказывает воздействие на эмоциональность подростка, поддерживая ее проявления [80, 81].

Е.А. Киселева, исследуя специфику психологической проницательности у лиц с различными эмоциональными диспозициями, установила, что различные сочетания четырех базисных модальностей (радость, гнев, страх, печаль) характеризуют не только эмоциональный облик людей, но и некоторые свойства личности, обуславливает индивидуальное своеобразие их структуры [65, 66].

Исследование, проведенное Л.Я. Малимон, было направлено на исследование эмоциональности и креативности. В рамках данной работы особенно ценным для нашего исследования представляется установление взаимосвязи между качественными и динамическими характеристиками эмоциональности как стойкого интегрального свойства личности [99].

Среди работ последнего десятилетия, посвященных исследованию индивидуальных различий по эмоциональности, проявляющихся в специфике различных свойств личности, необходимо отдельно выделить работы, в которых эмоциональность рассматривается во взаимосвязи с активностью и регуляцией активности.

Так, в связи с эмоциональностью А.В.Сергеева изучала трудности в общении и их коррекцию [167], проблема индивидуально–типических особенностей коммуникативной креативности у лиц с разным типом эмоциональности разрабатывалась Р.В.Белоусовой [19], особенности переживания кризиса представителями различных типов эмоциональности были предметом исследования И.В.Брынзы [27], И.А.Василенко изучалось соотношение эмоциональности и общительности как вида психической активности у младших школьников [32],

Проведенный теоретический анализ позволяет выделить следующие положения, являющиеся базовыми для нашего исследования: эмоциональность выполняет системообразующую функцию относительно всей структуры личности и отдельных ее свойств и является внутренним фактором, постоянно участвующим в регуляции субъектом своей целенаправленной активности. Для людей с различным типом эмоциональности свойственен индивидуальный стиль психической активности (поведения, деятельности, общения).

### **Выводы к разделу 1**

1. Саморегуляция целенаправленной активности человека выступает в качестве системно-организованного процесса, который реализует достижение принимаемых человеком целей. Этот процесс имеет свою функциональную структуру, инвариантную для различных видов деятельности. Саморегуляция имеет уровневое строение. Высший, личностный уровень саморегуляции тесно связан с мотивационной и волевой стороной личности. Важнейшими механизмом саморегуляции является рефлексия и внутренний план взаимодействия человека с отражаемой действительностью. Эффективность системы саморегуляции определяется оптимумом межфункциональной связанности ее компонентов. В процессе своего психического развития, а также по мере расширения и

усложнения субъектного опыта формируется общая способность к саморегуляции, заключающаяся в абстрагированном от специфики разнообразных отдельных видов деятельности обобщенного умения строить и управлять целенаправленной активностью. Системная организация процесса саморегуляции представляет большие возможности для проявления сугубо индивидуальных особенностей саморегуляции на основе тех психических средств, которыми располагает данный человек.

2. Индивидуальность человека, как целостная, иерархическая, гармонично взаимосвязанная система, проявляется в индивидуальном стиле его целенаправленной активности, различными сторонами которого являются стиль деятельности и стиль саморегуляции. Оба стиля выполняют сходные функции: инструментальную, компенсаторную, системообразующую и интегративную. Формирование полноценного стиля саморегуляции может произойти лишь в том случае, если человек проявляет не только приспособительную активность, но и активность, направленную на преобразование окружающий мира и себя как субъекта этой активности.

3. Эмоции рассматриваются большинством исследователей как особая, «пристрастная» форма отражения действительности, а их участие в психической регуляции выделяется в особую систему эмоциональной регуляции поведения и деятельности. Регуляторная роль эмоций в психической жизни человека обуславливается совокупностью всех функций, выполняемых эмоциями; главная и наиболее общая функция эмоций заключается в том, что их совокупность, побуждая субъекта в ситуации к более или менее определенным действиям, всегда представляет собой некоторое ее разрешение. Эмоции принимают участие в формировании содержательной стороны многих функциональных компонентов системы саморегуляции. Следовательно, эмоции включены в структуру осознанной регуляции целенаправленной активности человека.

4. Эмоциональность выполняет системообразующую функцию относительно всей структуры личности и отдельных ее свойств. Наиболее

важными характеристиками эмоциональности многими исследователями признаются качественные характеристики, представленные модальностями «радость», «гнев», «страх», «печаль», особенности соединения которых характеризуют эмоциональный облик человека. Литературный анализ показал, что во многих исследованиях эмоциональность рассматривается как внутренний фактор, постоянно участвующий в регуляции субъектом своей активности, а также, что людям с различным типом эмоциональности свойственен индивидуальный стиль психической активности (поведения, деятельности, общения). Вместе с тем, проблема изучения эмоциональности в качестве фактора, влияющего на формирование стилевого своеобразия системы саморегуляции целенаправленной активности личности рассмотрена недостаточно и продолжает оставаться актуальной.

## РАЗДЕЛ 2

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ НА СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

#### **2.1 Методологические основы эмпирического исследования влияния эмоциональности на стиль саморегуляции студентов**

Обобщенный обзор научной литературы дает основания к выводу, что в современной психологии актуальным на сегодняшний момент остается системный подход к исследованию личности. Б.Ф. Ломов, заложивший концептуальную основу системной организации психики пишет: «Представляется, что наиболее надежной стратегией изучения психики

является подход, позволяющий изучать ее как систему единую и целостную, но вместе с тем и структурированную» [93].

Как отмечалось ранее, важная роль в функционировании сложных динамических систем различной природы принадлежит процессам регулирования. Под регулированием понимается приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами, правилами. Процесс регулирования раскрывается как сравнение регулируемой величины с заданным значением, и в случае отклонения (рассогласования) ее от заданного значения в объект регулирования поступает воздействие, восстанавливающее регулируемую величину [123]. Понятие «саморегуляция» также широко применяется в различных сферах науки для описания работы живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи [56].

Проблема осознанной саморегуляции целенаправленной активности человека тесно связана с проблемой его субъектности. Проблема зависимости, связи результативности осуществляемых субъектом преобразований от особенностей организации их психологического «обеспечения» существенным образом разработана в исследованиях О.А. Конопкина. В этих исследованиях реализуется целостный подход к анализу целенаправленной саморегуляции произвольной активности человека как субъекта собственной активности [68, 69]. Основу концепции саморегуляции целенаправленной активности человека, как уже отмечалось, составило разработанное О.А. Конопкиным представление об осознанности самого процесса регуляции субъектом, о системности вовлеченных в подготовку и исполнение деятельности регуляторных психических функций и о принципиальной схеме организации функций саморегуляции деятельности [69].

Соответственно данному подходу процесс саморегуляции понимается как целостная замкнутая (кольцевая) по структуре, информационно открытая система, реализованная взаимодействием функциональных звеньев (блоков),

основанием для выделения которых (по принципу необходимости и достаточности) являются свойственные им специфические (частичные, компонентные) регуляторные функции, системное взаимодействие которых реализует целостный процесс регуляции, что обеспечивает достижение принятой субъектом цели.

Работу звеньев психической регуляции определяет осознаваемый человеком процесс целеполагания и целеосуществления. Осознающий свои состояния и задачи человек, являясь субъектом своей активности (он может и не быть им, являясь, например, средством в чужих руках, игрушкой обстоятельств), выбирает условия, соответствующие очередной задаче, подбирает способы преобразования исходной ситуации, затем оценивает полученные результаты и решает, нужно ли вносить какие-либо изменения в осуществляемые им действия. Технология деятельности, как сформировавшееся, закрепившееся и устоявшееся во времени образование, ориентирована на достижение необходимого результата и требует от человека преобразования не только предметных свойств, но и собственных усилий. В совокупности подобные действия составляют функциональную систему, обеспечивающую организацию и осуществление желаемого действия. В рамках решения задач, связанных с организацией собственных усилий и собственной активности, формируются целеподчиненные функции моделирования, программирования, оценки результатов и коррекции, в совокупности составляющие систему саморегуляции [69].

Структурно-функциональная модель системы саморегуляции (см. с. 20) положена в основу нашего исследования. Следует заметить, что данная модель является единой для разных видов целенаправленной активности, функциональные звенья психической саморегуляции и их системные отношения не зависят от внешней исполнительской структуры деятельности и от состава и конкретики реализующих процесс регуляции психических средств [69].

Как отмечал Б.Ф. Ломов, ценность системного психологического изучения личности состоит в том, что он позволяет раскрыть диалектику общего, особенного и единичного в психологическом складе личности. Важнейшая задача такого подхода состоит, по мнению Б.Ф. Ломова в изучении интегральных психологических свойств, которые характеризуют человека как индивида, личность, субъекта деятельности и индивидуальность [92]. Большое место индивидуальности человека уделял в своих работах Б.Г.Ананьев [6, 7]. Он видел в ней целостность, внутреннюю замкнутость свойств человека, их взаимовязанность. Индивидуальность, по Б.Г. Ананьеву, не сводится к отдельным свойствам персоны или к их совокупности, а относится к человеку в целом. Соответственно и понятие индивидуальности фиксирует не просто факт единичности человека, а целостное единство многообразных признаков конкретного субъекта. В каждой из подструктур (индивида, личности, субъекта деятельности) существуют индивидуальные различия, которые отражают неповторимость, уникальность человека, однако они не могут рассматриваться в качестве критериев индивидуальности как целостного феномена. Индивидуальность человека – сложное многоуровневое и многоструктурное образование, все элементы и свойства которого образуют единое целое [60]. Б.Г. Ананьев считал, что при изучении индивидуальности нужно учитывать два принципа - субординационный и иерархический. Первый состоит в том, что более сложные и более общие социальные свойства личности подчиняют себе более элементарные и частные психологические и психофизиологические свойства. Второй принцип допускает паритетные взаимодействия между разноуровневыми показателями – т.е. относительную автономию каждого из них. В.И Слободчиков подчеркивает высокий уровень системности, присущий концепции Б.Г.Ананьева [172]. Теоретическую предпосылку подхода к изучению личности на более высоком уровне системности создали и идеи В.С.Мерлина [102, 103]. В основе его понимания индивидуальности лежит принцип системности, общая теория живых саморегулирующихся и



самоактуализирующихся систем [59]. В.С. Мерлин пишет: «Интегральная индивидуальность – это не совокупность особых свойств, отличная или противоположная другой совокупности, обозначаемой как характеристика типичности человека. Интегральная индивидуальность – это особый, выражающий индивидуальное своеобразие характер связи между всеми свойствами человека» [102; с. 7].

Концепция Б.Г. Ананьева положена в основу континуально-иерархической структуры личности, разработанной О.П. Санниковой. Согласно О.П. Санниковой, структура личности включает три основных уровня: формально-динамический, содержательно-личностный и социально-императивный. Использование ею данного подхода позволило провести системный анализ эмоциональности. С позиций континуального подхода под эмоциональностью понимается интегральное, структурное образование личности, характеризующееся определенным сочетанием ее разноуровневых показателей [161].

В своем исследовании мы опираемся на концепцию эмоциональности О.П. Санниковой, которая доказала целостность психической организации индивидуальности и значение эмоциональности как системообразующего фактора этой целостности. Наибольшее значение придается качественным характеристикам эмоциональности, «поскольку в них выражаются существенные признаки эмоций – отношение субъекта к отражаемому» [163; с. 105], а также сочетанию четырех основных базовых эмоций – радости, гнева, страха, печали, так как это сочетание характеризует эмоциональный облик каждого человека, а доминирование одной или нескольких модальностей составляет тип эмоциональности [163]. Качественные характеристики эмоциональности, по О.П. Санниковой, можно отнести одновременно к динамическому и содержательному уровню. Мы рассматриваем также динамические параметры эмоциональности (возбудимость, интенсивность, продолжительность). Содержательные характеристики эмоциональности остаются за рамками нашего исследования.

Это обусловлено тем, что формально-динамические и качественные характеристики менее подвержены изменениям, в отличие от социально-психологических (содержательных) характеристик личности. Являясь устойчивой характеристикой индивидуальности и создавая устойчивую среду детерминации, эмоциональность выполняет функцию формы. В рамках заданной формы и разворачивается содержание. В качестве содержания выступают как вся система свойств личности (макросистема), так и отдельные ее уровни и психологические свойства (микросистема). Эмоциональность выступает как ведущий фактор, обуславливающий специфику свойств личности и в этом качестве участвует в процессуальной регуляции осуществляемой деятельности [163]. Под «влиянием эмоциональности на стиль саморегуляции» мы подразумеваем именно такую обусловленность. Термин «влияние» в подобном значении встречается у многих авторов. Так, Ю.А. Миславский говорит об исследованиях влияния на активность личности ее идеалов, самооценки, ценностей, образа «Я» и.т.д. [104], В.И. Моросанова отмечает, что личностные структуры различного уровня влияют на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также моделируют специфичным образом индивидуальный профиль саморегуляции [112]. О влиянии эмоций на регуляторику упоминается в работах О.А. Конопкина, П.В. Симонова [74, 171], а О.И. Санникова отмечает особое значение решения вопроса о значении эмоций в выработке индивидуального стиля [163].

В основе нашего исследования – положение об индивидуальном стиле как об индивидуально-типическом своеобразии целенаправленной активности человека. Выделяют две формы индивидуального стиля: индивидуальный стиль реализации различных видов активности (в отечественной психологии – это прежде всего стиль деятельности, концепцию которого заложил В.С. Мерлин [102] и индивидуальный стиль функционирования «сознания», то есть саморегуляции этой активности, разработанный В.И. Моросановой [110]. Методологическими и

историческими предпосылками выделения двух форм индивидуального стиля – стиля активности и стиля саморегуляции – является выделение «сознания» и «действия» как двух специфических сторон реализации психической активности. Две стороны психической активности взаимосвязаны, одна не существует без другой. Оба стиля выполняют сходные функции: инструментальную, компенсаторную, системообразующую и интегративную. Обобщенная схема взаимодействия человека с миром в случае конкретного субъекта может быть предстала следующим образом: субъект – индивидуальный стиль саморегуляции активности – индивидуальный стиль активности – требования действительности [175].

А.К. Осницкий, замечая, что целенаправленная саморегуляция активности, по сути дела, является формой существования субъектности, выделяет составляющие субъектной активности: сценарий субъектной активности – список целей, так или иначе представленных в сознании; инструментарий – умения саморегуляции деятельности поведения, ориентированной на достижение целей; субъектный опыт – условие, обеспечивающее реализацию субъектной активности [132].

Исходя из этого, в нашем исследовании саморегуляция рассматривается с ее инструментальной (операционально-технической) стороны. В рамках исследования не затрагивается содержательная сторона саморегуляции, т.е. сценарий субъектной активности по А.К. Осницкому [132] или ее мотивационный уровень, по Б.В. Зейгарник [55]. Не исследуя специально субъектный опыт, мы, тем не менее, оприори его учитываем, так как он всегда «вплетается» в особенности саморегуляции студентов на различных этапах обучения в вузе. Согласно А.К. Осницкому, комплексы умений саморегуляции, соотносимые со звеньями системы осознанной саморегуляции, формируются и развиваются как по мере совершенствования системы саморегуляции, так и по мере формирования компонентов субъектного опыта. Субъектным опытом для студентов, по нашему мнению, выступает как обучение в вузе, так и жизненный опыт в целом.

Таким образом, в данном исследовании эмоциональность рассматривается как формообразующий фактор индивидуального стиля саморегуляции целенаправленной активности студентов, который на каждом этапе их профессиональной подготовки (с приобретением субъектного опыта) характеризуется специфическим содержанием. Влияние эмоциональности на формирование индивидуального стиля саморегуляции студентов рассматривается во взаимосвязи с индивидуально-психологическими особенностями их личности (факторы 16-факторного опросника Кеттелла) и некоторыми ее психофизиологическими особенностями (саморегуляция вегетативной нервной системы, энерготропность, напряженность).

## **2.2. Организация и методы проведения эмпирического исследования**

Поскольку, как было указано выше, развитие звеньев саморегуляции происходит как по мере совершенствования самой системы саморегуляции, так и по мере формирования компонентов субъектного опыта (согласно А.К. Осницкому), а субъектный опыт расширяется с приобретением жизненного опыта в процессе обучения, это обусловило необходимость исследования стилевых особенностей саморегуляции студентов, находящихся на разных этапах обучения в вузе и обучающихся по разным формам (дневной и заочной). Этим определяется логика формирования выборки и стратегия проведения эмпирического исследования.

Выборка была сформирована на базе Донецкого университета экономики и права. В исследовании приняли участие студенты данного вуза в общем количестве 313 человек (66 мужчин и 247 женщин). Выборка включала студентов дневной и заочной форм обучения с 1-го по 5-ый курс. 139 испытуемых – студенты дневной формы обучения, из них – 36 мужчин и 103 женщины; 174 испытуемых – студенты заочной формы обучения, из них

– 30 мужчин и 144 женщины. Выборка включала жителей как г. Донецка, так и различных городов и сел Донецкой области. Выборку можно считать достаточно представительной, отражающей типичные особенности современного студенчества. Исследование проводилось в период с 2004 по 2007 гг.

В ходе эмпирического исследования решались следующие практические задачи:

1) *на подготовительном этапе эмпирического исследования:* формирование выборки и создание комплекса психодиагностических методик, направленных на выявление влияния эмоциональности студентов на стилевые особенности их саморегуляции;

2) *на диагностическом этапе:* диагностика характеристик эмоциональности и саморегуляции, свойств личности (факторов личности по Р. Кеттеллу), некоторых психофизиологических характеристик (саморегуляция вегетативной нервной системы, энерготропность, напряженность);

3) *на аналитико-интерпретационном этапе:* выявление с помощью метода поперечных срезов особенностей саморегуляции студентов на разных этапах обучения в вузе, особенностей эмоциональных переживаний, характерных для людей с различным субъектным опытом и выяснение их соотношения; количественный (корреляционный) и качественный (методы «ассов» и «профилей») анализ полученных данных, их сравнение с результатами других исследований; определение закономерных взаимосвязей между показателями эмоциональности и саморегуляции студентов, соотношение этих параметров с другими свойствами их личности; выявление стилевых характеристик саморегуляции у студентов с различными характеристиками эмоциональности.

При определении методов исследования мы опирались на классификацию методов Б.Г.Ананьева.

Из группы организационных методов нами был выбран сравнительный метод (или метод поперечных срезов). Выбор именно этого метода объясняется тем, что, несмотря на некоторые его недостатки (использование усредненных данных, влияние, оказываемое на изучаемые параметры факторов, трудно поддающихся учету) он имеет и важные для нас преимущества: более сжатый срок проведения; результаты, получаемые в ходе исследования, являются не индивидуально-исключительными, а наиболее характерными. Мы солидарны с мнением Б.А. Вяткина и М.Р. Щукина, что два способа организации исследования – лонгитюд и метод поперечных срезов – являются равноценными для изучения объекта, измеряющегося во времени. Это объясняется тем, что при сравнении нескольких выборок, отличающихся друг от друга опосредующим звеном, каждую из них можно представить как прошлое или будущее другой [40]. Данный метод применялся В.С. Мерлиным и его учениками для исследования индивидуального стиля деятельности

Сравнение производилось между выборками студентов разных курсов (с первого по пятый) и разных форм обучения (дневная и заочная). Различие данных выборок заключалось в их субъектном опыте: общежитейском и опыте учебной деятельности. Применение метода поперечных срезов дало возможность выявить особенности саморегуляции и эмоциональных переживаний студентов, характерные для различных этапов обучения в вузе и сопоставить полученные показатели.

Из группы эмпирических методов нами использовались методы наблюдения, беседы, тестирования. Для диагностики динамических характеристик эмоциональности использовался тест “Характеристики эмоциональности” Е.П. Ильина, для диагностики качественных характеристик эмоциональности – «Четырехмодальный тест-опросник эмоциональности» О.П.Санниковой, созданный на основе трехмодального тест-опросника эмоциональности Л.А.Рабинович; для диагностики особенностей саморегуляции – опросник «Стиль саморегуляции

поведения»), разработанный В. И. Моросановой (ССП-98); а также 16 PF опросник Кеттелла (формы А и Б) – для диагностики широкого спектра свойств личности и проективный метод: цветовой тест Люшера. Преимущества данных методик: высокая степень стандартизации, краткость, практически полное отсутствие ограничений и высокая диагностическая способность.

Полученные в ходе исследования данные подвергались количественному и качественному анализу. Количественная обработка данных осуществлялась с применением общепринятых в психологических исследованиях методов математической обработки с помощью компьютерной программы SPSS 10: использовались корреляционный анализ, сравнения средних с применением t-критерия Стьюдента и сравнение процентных долей с применением углового преобразования Фишера ( $\phi^*$ ). Качественный анализ производился с помощью методов «профилей» и «ассов».

На заключительном этапе обработки полученных данных задача настоящей работы заключалась в попытке содержательной интерпретации всех полученных данных и составления целостных психологических характеристик испытуемых с различными типами эмоциональности.

Для выполнения поставленных задач исследования, обработка данных осуществлялась в два этапа. На первом этапе проводился корреляционный анализ между всеми выявляемыми показателями (по Пирсону). Данный этап работы в целом позволил изучить наиболее общие закономерности во взаимоотношениях эмоциональности и саморегуляции, а также взаимоотношения данных параметров с широким спектром свойств личности.

На втором этапе анализ производился с применением метода асов [163]. При распределении экспериментальных данных по указанному методу выделились следующие типы сочетаний: одна группа с доминированием эмоции модальности Р (радость), шесть – с доминированием нескольких модальностей: РГ (радость, гнев), РС (радость, страх), ГС (гнев, страх),

ГП (гнев, печаль), РГС (радость, гнев, печаль), и ГСП (гнев, страх, печаль). Для этих групп испытуемых были определены индивидуально-типологические (стилевые) особенности саморегуляции с помощью метода профилей.

Опираясь на работы В.И. Моросановой, гармоничным мы считали профиль тех испытуемых, у которых все звенья саморегуляции были развиты примерно на одном уровне и при этом диагностировался высокий общий уровень саморегуляции, акцентуированным – с различной степенью выраженности отдельных регуляторных звеньев, но при этом слабо развитые стилевые особенности находились в компенсаторных отношениях с высокоразвитыми, и, соответственно, диагностировался общий уровень саморегуляции не ниже среднего, застревающим – у испытуемых, в профиле саморегуляции которых либо все звенья саморегуляции были развиты слабо, либо не происходило компенсаторных отношений между сильно- и слабо-развитыми звеньями, что приводило к низкой выраженности общего уровня саморегуляции.

### **2.3. Обоснование выбора комплекса психодиагностических методик**

Тест «Характеристика эмоциональности» Е.П. Ильина предназначен для самооценки выраженности динамических характеристик эмоциональности: эмоциональной возбудимости, интенсивности, устойчивости эмоционального переживания, а также влияния эмоций на эффективность деятельности испытуемого [61; с. 549-550]. Тест состоит из 32 вопросов, каждые восемь из которых диагностируют отдельное качество. Степень выраженности показателя определяется по суммарному количеству баллов по определенной шкале.

Особое место в разработке методик диагностики эмоциональности (ее качественных характеристик), принадлежит А.Е. Ольшанниковой и ее коллегам [127], которыми было разработано четыре методики (опросника)



изучения эмоциональности: три – для выявления модальности ведущих эмоций и одна – для выявления средств выражения эмоций (экспрессивности). При анализе методик диагностики эмоциональности группой исследователей (А.Е.Ольшанникова, В.В.Семенов, В.В.Смирнов) был сделан вывод, что “...высокую дифференциальную способность по всеми модальностям – как по отдельными показателям, так и по суммарной оценке эмоциональности – выявляет опросник Л.А.Рабинович” [127; с. 111].

Модифицированная О.П. Санниковой методика Л.А. Рабинович обладает достаточной степенью надежности и валидности, о чем свидетельствуют результаты корреляционного анализа между одноименными показателями различных однонаправленных параллельных тестов [163]. Опросник позволяет провести дифференциально-психологический анализ характеристик эмоциональности и является направленным на диагностику эмоций четырех модальностей: радости (Р), гнева (Г), страха (С), печали (П). Количественный перевес балов по одной или нескольким модальностям свидетельствует о превосходстве данной модальности над другими и дает возможность определить доминирующий эмоциональный фон испытуемого. Методика представляет собой опросник из 46 вопросов, на которые испытуемые могут давать четыре варианта ответов: «безусловно да», «скорее да», «скорее нет», «безусловно нет». За первый ответ испытуемому начисляется 4 балла, за вторую – 3 балл, за третий – 1 балл, за четвертый – 0 баллов. К каждой эмоции относятся 12 вопросов – 2 вопроса являются одновременно прямыми для одной модальности (радости или печали) и обратными для другой. Процедура тестирования и подсчета индивидуальных оценок по каждой модальности такова. Перед тестированием каждому испытуемому вручается письменная инструкция, опросник и бланк для ответов, который имеет четыре графы, соответствующие четырем вариантам ответов. Согласно инструкции, испытуемые должны ставить знак «плюс» в тех графах бланка ответов, которые им наиболее подходят. Ответы испытуемых оцениваются экспериментатором по четырехбалльной системе.

Чтобы выполнить процедуру подсчета индивидуальных оценок по каждой модальности, необходимо найти сумму ответов каждого из указанных вариантов, умножить их на то количество баллов, которым данный вариант ответа оценивается и вычислить суммы баллов всех вариантов ответов. Максимально высокая индивидуальная оценка по каждой модальности – 48 баллов, минимальная – 0 баллов.

Кроме того, в нашем исследовании использовалась схема определения общей эмоциональности, стеничности-астеничности, соотношения позитивных и негативных эмоций, предложенная Л.Д. Малковой [99]. Общая эмоциональность (ОЭ) определяется путем суммирования баллов по всем четырем модальностям:  $ОЭ = Р + Г + С + П$ . Показатель стеничности (ПС) является результатом отношения стеничных эмоций (Р и Г) к астеничным (С и П):  $ПС = (Р + Г) : (С + П)$ . Показатель соотношения позитивной (Р) и негативных (Г, С, П) эмоций определяется по формуле:  $ПО = Р : (Г + С + П)$ .

Для исследования и диагностики стилевых особенностей саморегуляции российскими учеными был создан и стандартизован целый ряд методик: “Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП” “Саморегуляция подготовки спортсмена – СПС” [109], “Стиль саморегуляции студентов – ССС” [107], “Саморегуляция в избирательной кампании депутата – СИК” [117].

Все методики являются опросными и включают утверждения, описывающие особенности поведения в разнообразных и типичных для человека ситуациях. Большая часть из них была создана на материале различных видов профессиональной или учебной деятельности, что позволяет эффективно решать не только научные, но и прикладные задачи. Каждая из методик нашла применение для решения различных задач практической психологии: в практике психолого-педагогического консультирования, как средство психологического контроля в процессе подготовки и формирования спортивных сборных команд для участия в крупнейших международных соревнованиях и Олимпийских играх, для

прогноза успешности предвыборной борьбы политиков и психологической помощи им в формировании эффективного стиля саморегуляции при проведении избирательной кампании.

В то же время особую ценность имеет опросник “Стиль саморегуляции поведения – ССП”, утверждения которого не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной деятельности, а построены на типичных жизненных ситуациях. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Но основной интерес, по мнению В.И. Моросановой, эта методика имеет для исследования проблем регуляторных механизмов поведения при различной личностной типологии. Структура индивидуальных особенностей саморегуляции, в частности, характер профиля саморегуляции детерминирована личностными структурами различного уровня. По существу речь идет о том, что индивидуальная система саморегуляции опосредует влияние сложившихся личностных структур на особенности реализуемой целенаправленной активности. И более того, в процессе достижения новых для субъекта целей может происходить формирование таких особенностей саморегуляции, которые могут способствовать, быть выражением развития новообразований личностных свойств. Такая постановка вопроса требовала соответствующего ей методического обеспечения, в частности, для выявления структуры индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции. В этих целях разработанная ранее методика “Стилевые особенности саморегуляции поведения – ССП” была пересмотрена с целью разработки показателей, более развернуто характеризующих индивидуальные профили саморегуляции. Доработанный опросник получил название “ССП-98”. Опросник прошел необходимую стандартизацию [114].

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции. Опросник в целом работает как единая шкала “Общий уровень саморегуляции” (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Для исследования широкого спектра личностных качеств в работе использовался 16 PF Р. Кеттелла. Опросник прочно вошел в научную и практическую психологию, показав себя надежным диагностическим инструментарием. Привлечение обозначенной методики обусловлено, во-первых, тем, что многие факторы опросника содержат информацию об эмоциональности и саморегуляции (факторы С «эмоциональная устойчивость», F «сдержанность-экспрессивность», G «подверженность чувствам - нормативность поведения», O «тревожность – уверенность в себе», Q-3 «самоконтроль», Q-4 «эгонапряженность»-расслабленность»). При этом существенно, что такая информация содержится на уровне не только первичных факторов, но и вторичных, являющихся наиболее обобщенными (F-1 «Тревожность», F-3 «Эмоциональность»). Во-вторых, тем, что методика выявляет достаточно широкий спектр свойств личности испытуемого (предположительно взаимосвязанных с эмоциональностью и саморегуляцией в том числе), что позволяет рассматривать личность в ее целостности. Использовались две эквивалентных формы опросника (А и В), предназначенные для диагностирования лиц от 16 лет и старше. Каждая из форм содержит 187 вопросов. Обработка результатов производилась в соответствии со стандартной процедурой.

Тест цветовых предпочтений М. Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности [204]. Нами использовался сокращенный вариант теста, состоящий из восьми цветов: 4 основных и 4 дополнительных [96]. Отметим, что немалая часть актуальных личностных составляющих неадекватно осознается самими испытуемыми, поэтому вербально ориентированные экспериментально-психологические методы не дают возможности «выхода» на достаточно глубокие, частично неосознаваемые личностные составляющие. В свою очередь, тест цветовых предпочтений, минуя защитные механизмы вербальной системы, позволяет выявить не только осознаваемые, но и неосознаваемые особенности личности испытуемого.

Для реализации задач исследования, при помощи теста цветовых предпочтений определялись «психофизиологические коррелянты» - энерготропность и напряженность, определяемые с помощью коэффициентов Вольнефера и Шипоша. Коэффициент Вольнефера определяется по сумме значений второго основного ряда на основании таблицы средних ранговых рядов цветов в порядке соответствия социальным стереотипам [96]. По значению данного коэффициента определяется напряженность испытуемого. Если сумма составляет от 0 до 17, делается вывод: «Тенденция к расслаблению», от 19 до 32 – «Тенденция к напряжению», в случае – 18 – «Напряженность в норме». Коэффициент Шипоша определяется по формуле:  $18 - \text{красный} - \text{желтый} / 18 - \text{синий} - \text{зеленый}$ . При этом цвета определяются по месту выбора во втором основном ряду. В случае значения коэффициента от 0 до 0,9, делается вывод: «Тенденция к накоплению энергии», от 1,1 и выше – «Тенденция к затрате энергии», при 1,0 – «Энерготропность в норме» [95]. Используемый психодиагностический блок составлен по принципу необходимости и достаточности.

## Выводы к разделу 2

1. В современной психологии актуальным на сегодняшний день остается системный подход к исследованию личности. Ценность системного психологического изучения личности состоит в том, что оно позволяет раскрыть диалектику общего, особенного и единичного в психологическом складе личности. Системный подход реализуется через изучение интегральных психологических свойств, которые характеризуют человека как индивида, личность, субъекта деятельности и индивидуальность. Индивидуальность человека является сложным многоуровневым и многоструктурным образованием, все элементы и свойства которого образуют единое целое.

2. Теоретико-методологической основой нашего исследования являются концепции, наиболее полно реализующие системный подход к исследованию личности:

- структурно-функциональная модель системы саморегуляции, согласно которой процесс саморегуляции понимается как целостная по структуре, информационно открытая система, состоящая из определенных звеньев (блоков), каждому из которых свойственны специфические (частичные, компонентные) регуляторные функции, системное взаимодействие которых реализует целостный процесс регуляции, что обеспечивает достижение принятой субъектом цели;

- континуально-иерархическая модель личности, согласно которой эмоциональность рассматривается как интегральное, структурное образование личности, характеризующееся определенным сочетанием ее разноуровневых показателей.

- положение об индивидуальном стиле как об индивидуально-типическом своеобразии целенаправленной активности человека.

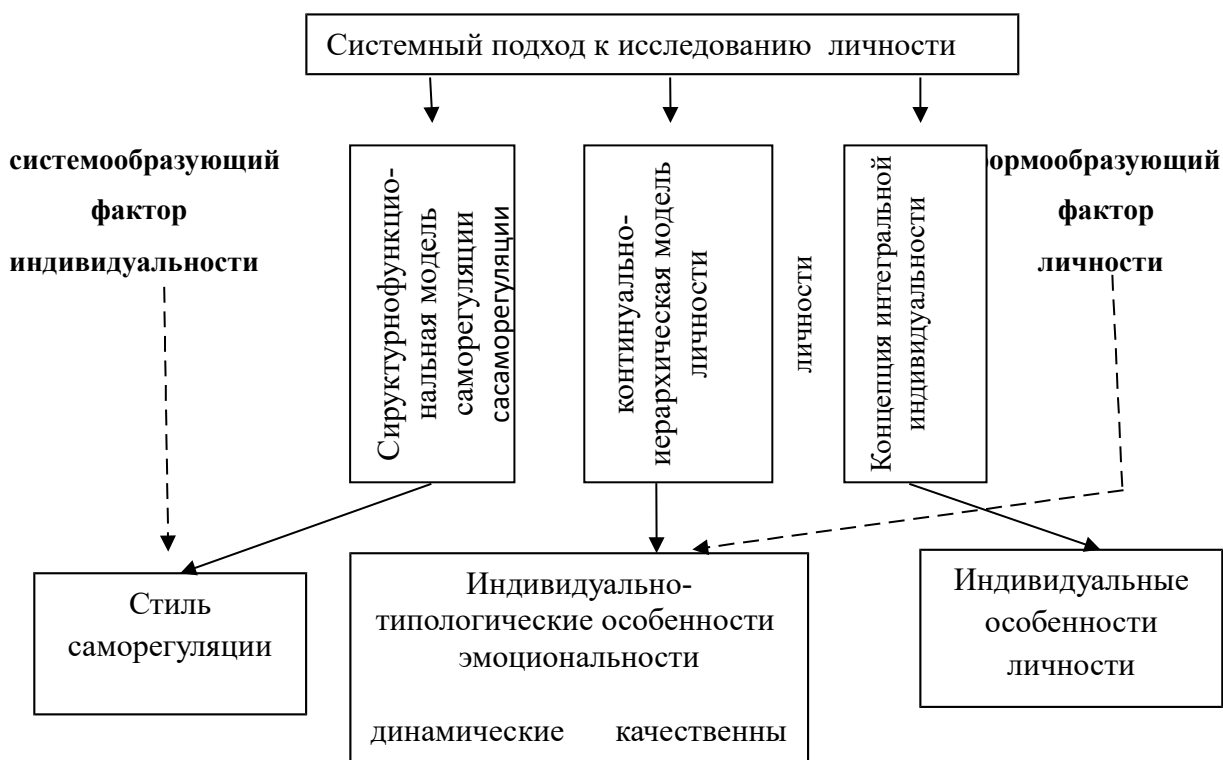
3. Опираясь на данные концепции, эмоциональность рассматривалась в качестве формообразующего фактора индивидуального стиля саморегуляции

студентов, который на разных этапах профессиональной подготовки характеризуется специфическим содержанием. При этом учитывалась взаимосвязь показателей эмоциональности и саморегуляции с индивидуально-психологическими особенностями личности (факторами Кеттелла) и некоторыми ее психофизиологическими особенностями.

4. Для реализации цели исследования подобран психодиагностический блок, включающий психодиагностические методики, позволяющие во-первых, получить необходимую информацию об исследуемых свойствах: динамических и качественных характеристиках эмоциональности, стилевых характеристиках процесса саморегуляции, а также выявить широкий спектр свойств личности и некоторые ее психофизиологические характеристики; во-вторых, являющиеся достаточно надежными и валидными.

5. Формирование выборки испытуемых, включающей представителей разных уровней профессиональной подготовки и разных форм обучения (очной и заочной), дает возможность провести сравнение особенностей саморегуляции у студентов с различными субъектным опытом. Субъектным опытом для студентов, по нашему мнению, выступает как обучение в вузе, так и жизненный опыт в целом.

6. Организация эмпирического исследования представлена в виде схемы (рис. 2.1).



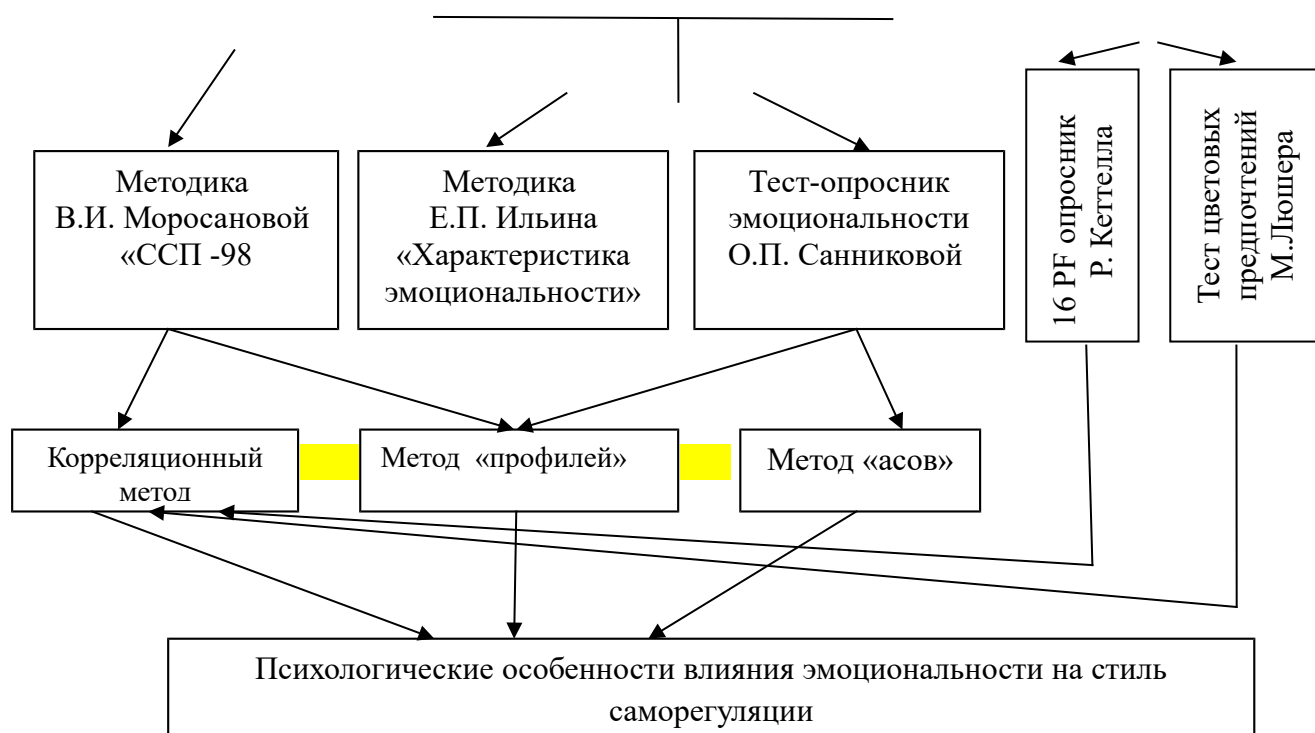


Рис. 2.1 Модель организации эмпирического исследования

### РАЗДЕЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ НА СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

### 3.1. Психологические особенности саморегуляции целенаправленной активности студентов на различных этапах обучения в вузе

Анализ психологических особенностей произвольной активности студентов на различных этапах их обучения осуществлялся в несколько этапов.

Первоначально был проведен сравнительный анализ средних баллов по каждой шкале опросника В.И. Моросановой «ССП – 98» испытуемых – студентов каждого курса, отдельно дневного и заочного отделения. При этом



значимых различий обнаружено не было. Сравнение процентного соотношения испытуемых с низкой, средней и высокой выраженностью как отдельных звеньев саморегуляции, так и ее общего уровня также не выявило значимых расхождений.

Следующий этап анализа заключался в сопоставлении процентных долей студентов с гармоничным, акцентуированным и застревающим типом саморегуляции на каждом курсе стационарной и заочной форм обучения.

Как обнаружилось, особенности саморегуляции целенаправленной активности студентов заключается в том, что на заключительном этапе обучения в высшем учебном заведении у большинства студентов дневной формы обучения формируется гармоничный стиль саморегуляции, который характеризуется развитием всех звеньев саморегуляции и высоким ее общим уровнем. Застревающий стиль саморегуляции (низкий уровень развития всех звеньев саморегуляции, или выраженность отдельных звеньев, которая не компенсирует низкого развития других), который демонстрируют студенты первого курса, почти не встречается у студентов пятого курса. При этом, у значительной части студентов формируется определенный стиль саморегуляции, характеризующийся достаточно высоким общим уровнем и развитием одних звеньев, компенсирующих недостаточное развитие других. Этот стиль, согласно В.И. Моросановой, определен как акцентуированный (рис.3 1).

Значимость полученных расхождений проверялась посредством критерия Фишера. Выявлены следующие значимые расхождения:

- 1 и 3 курсы (гармоничный –  $\phi^* = 1,7$  ( $p < 0,045$ ); застревающий –  $\phi^* = 1,69$  ( $p < 0,046$ );
- 2 и 4 курса (застревающий –  $\phi^* = 1,48$  ( $p < 0,05$ );
- 2 и 5 курса (застревающий –  $\phi^* = 1,8$  ( $p < 0,036$ ).

В прочих случаях наблюдались только определенные слабо выраженные тенденции.

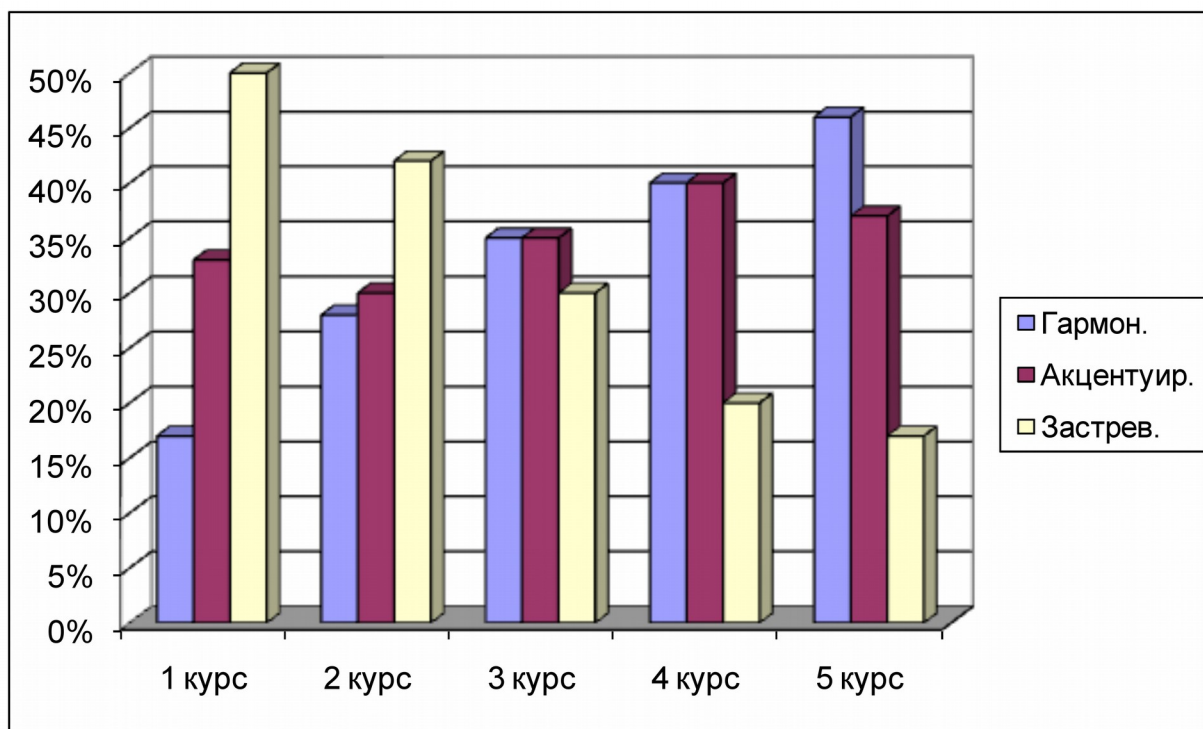


Рис. 3.1 Соотношение процентных долей студентов с различными стилями саморегуляции на каждом курсе (дневное отделение)

У студентов заочного отделения картина несколько иная: доля студентов с выраженным гармоничным стилем колеблется в пределах 30-36%, с акцентуированным – 43-50%, с заставающим – 18-21% (рис. 3.2).

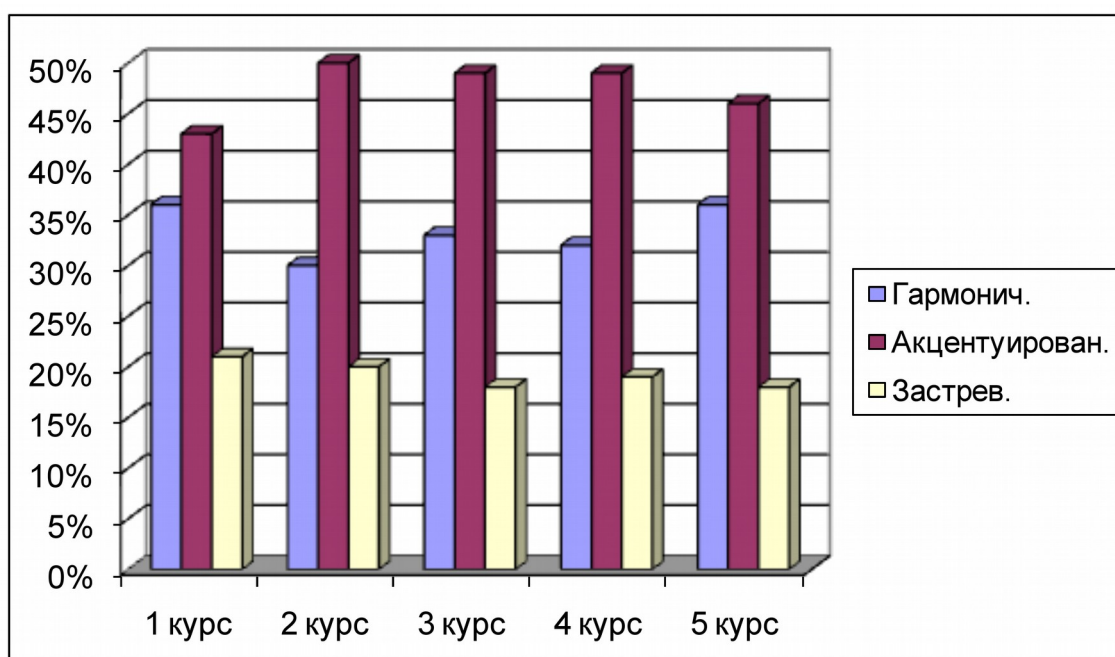


Рис. 3.2 Соотношение процентных долей студентов с различным типом саморегуляции на каждом курсе (заочное отделение).

Полагаем, что данная картина объясняется тем, что у студентов заочного отделения уже к первому курсу накоплен определенный субъектный опыт и он, как правило, превышает субъектный опыт студентов стационарного отделения. В своих выводах мы опираемся на мнение А.К. Осницкого [132], согласно которому, комплексы умений саморегуляции, соотносимые со звеньями системы осознанной саморегуляции, формируются и развиваются как по мере совершенствования системы саморегуляции, так и по мере формирования компонентов субъектного опыта. Субъектным опытом для студентов, по нашему мнению, выступает как обучение в вузе, что способствует формированию гармоничного или продуктивного акцентуированного стиля саморегуляции студентов дневного отделения старших курсов, так и жизненный опыт в целом, способствующий преобладанию процентного соотношения испытуемых с акцентуированным и гармоничным стилем по сравнению с испытуемыми с застревающим стилем на каждом курсе заочного отделения.

Для подтверждения того, что группы испытуемых с гармоничным, акцентуированным и застревающим типом саморегуляции различаются между собой, был проведен сравнительный анализ усредненных показателей данных групп с применением t-критерия Стьюдента. Сравнения проводились попарно (гармоничный – акцентуированный, акцентуированный – застревающий). Различия подтвердились на достоверном уровне значимости (таблица 3.1).

Нас также интересовало, каким образом взаимосвязаны звенья саморегуляции и регуляторные качества между собой, и какова их взаимосвязь с общим уровнем саморегуляции. Для этого был проведен корреляционный анализ (линейная корреляция Пирсона) показателей шкал опросника ССП-98 по всей выборке и отдельно по группам испытуемых с гармоничным и застревающим типом саморегуляции.

Таблица 3.1

Значимость различий в выраженности звеньев саморегуляции и регуляторных качеств у студентов с гармоничным, акцентуированным и застревающим стилем саморегуляции (с применением t-критерия Стьюдента)

Звенья саморегуляции Типы саморегуляции	Пл.	М.	Пр.	О.Р.	Г.	С.	О.У.
Гармоничный	6,3***	5,9***	6,6**	6,08***	6,9***	6,3*	33,08***
Акцентуированный	5,18***	4,77***	5,8**	5,28***	5,98***	5,777*	28,54***
Застревающий	3,4***	3,7***	4,02***	4,4***	5,2*	5,6	21,9***

Примечание: \*\*\* - уровень значимости различий  $p < 0,001$

\*\* - уровень значимости различий  $p < 0,01$

\* - уровень значимости различий  $p < 0,05$

В группе испытуемых с акцентуированным профилем корреляционный анализ не проводился, так как, по определению, в данном профиле саморегуляции существует взаимосвязь между слабо развитыми звеньями и компенсирующими их сильно развитыми звеньями, причем то, какие именно звенья взаимосвязаны, индивидуально для каждого испытуемого.

Корреляционный анализ показателей всей выборки представлен в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Корреляция между звеньями саморегуляции по всей выборке

	Пл.	М	ПР	ОР	Г	С
ПР	384**					
ОР	158**		226**			
Г		143*				
С						
ОУ	594**	156**	594**	346**	149**	115*

Примечание: здесь и далее в таблицах:

1) нули и запятые опущены;

2) условные обозначения: \* - уровень значимости  $r < 0,05$ ; \*\* - уровень значимости  $r < 0,01$

Как можно заметить по таблице 3.2, все звенья и регуляторные качества коррелируют с общим уровнем саморегуляции (ОУ) на высоком уровне

значимости, кроме самостоятельности (С), которая коррелирует с ОУ на среднем уровне значимости. Это является свидетельством важности каждого звена в целостной системе регуляторки.

Коррелирующие между собой звенья:

- планирование (Пл.), программирование (Пр.) и оценка результатов (ОР);
- моделировании (М) и гибкость (Г).

Выявление взаимосвязи выше обозначенных звеньев саморегуляции между собой дало возможность уже на данном этапе предполагать, что сочетание этих регуляторных характеристик обуславливает стилевое своеобразие саморегуляции студентов.

Дальнейший анализ корреляций в группах испытуемых с гармоничным и застревающим стилем саморегуляции подтвердил обозначенное предположение (таблицы 3.3, 3.4).

Таблица 3.3

Корреляция между звеньями саморегуляции в группе испытуемых с гармоничным стилем саморегуляции)

	<b>Пл.</b>	<b>М</b>	<b>ПР</b>	<b>ОР</b>	<b>Г</b>	<b>С</b>
<b>ОР</b>			27**			
<b>Г</b>		19*	35**	28**		
<b>ОУ</b>	42**	39**	37**	45**	32**	21*

Таблица 3.4

Корреляция между звеньями саморегуляции в группе испытуемых с застревающим стилем саморегуляции

	<b>Пл.</b>	<b>ПР</b>	<b>С</b>
<b>Г</b>	- 337**	- 255*	
<b>ОУ</b>	472**	312*	543**

Как видно из таблицы 3.3, в группе испытуемых с гармоничным стилем саморегуляции регуляторное качество гибкость (Г) коррелирует со звеньями «программирование» (Пр.) и «оценка результатов» (ОР) на 1 % уровне значимости, а со звеном «моделирование» (М) – на 5 % уровне значимости, звено «программирование» (Пр.) также коррелирует со звеном «оценка результатов» (ОР) на 1 % уровне значимости. Общий уровень саморегуляции взаимосвязан со всеми звеньями.

В группе испытуемых с застревающим стилем саморегуляции (таблица 3.4) выявлены следующие взаимосвязи:

- «гибкость» (Г) и «планирование» (Пл.) – отрицательная корреляция на 1 % уровне значимости;
- общий уровень саморегуляции (ОУ) и «планирование» (Пл.) - ( $r < 0,01$ ), «программирование» (Пр.) - ( $r < 0,05$ ), «самостоятельность» - ( $r < 0,01$ ).

Обращает на себя внимание тот факт, что такое качество как гибкость играет очень важную роль в системе саморегуляции (обнаруживает тесные положительные связи со звеньями моделирование, программирование, оценка результатов). Но только лишь в том случае, если в системе саморегуляции развиты и другие звенья. Если же прочие регуляторные звенья развиты слабо, то такие качества как гибкость и самостоятельность не оказывают влияния на общий уровень саморегуляции. Об этом свидетельствуют средние баллы по этим качествам у испытуемых с застревающим стилем саморегуляции (С и Г – средние показатели, тогда как остальные звенья – низкие).

Также показателен факт, что в группе испытуемых с застревающим стилем саморегуляции обнаружена отрицательная взаимосвязь на высоком уровне значимости гибкости и планирования и положительная – планирования с общим уровнем саморегуляции.

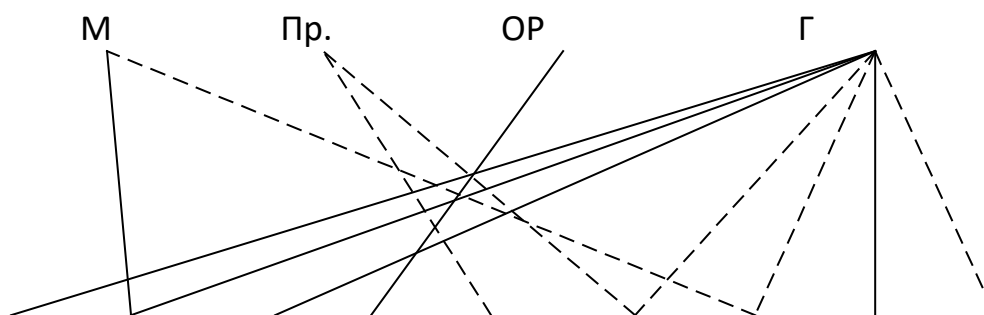
Качество самостоятельности играет важную роль также лишь при развитости остальных звеньев. Об этом свидетельствует то, что в общей выборке испытуемых, как и в выборке испытуемых с гармоничным стилем

саморегуляции, самостоятельность имеет связь с общим уровнем саморегуляции на среднем уровне значимости, и только лишь в выборке застревающих самостоятельность имеет тесную взаимосвязь с общим уровнем, который в этой группе ниже среднего.

По-видимому, студенты, у которых самостоятельность превалирует над другими регуляторными качествами, слишком полагаются на себя, что, при недостаточном развитии остальных звеньев саморегуляции приводит к снижению ее общего уровня.

Звенья саморегуляции «гибкость», «моделирование» и «программирование» демонстрируют сходные корреляционные взаимосвязи и с некоторыми личностными качествами, определяемыми с помощью 16-факторного опросника Кеттелла, (приложение Б).

При интерпретации корреляционных взаимосвязей мы исходили из того, что поскольку корреляционный анализ не дает представлений о причинно-следственных связях, необходимо ориентироваться на соотношение уровней психических явлений (Б.Г. Ананьев). Поэтому причиной условно считалось явление более глубокого, «базового» уровня или же в качестве первоосновы рассматривались более общие закономерности по отношению к частным. Важно также отметить, что при интерпретации полученных результатов учитывался тот факт, что положительный знак коэффициента корреляции (+) между факторами личности и любым другим показателем означает связь этого показателя с положительно нагруженным полюсом данного фактора, отрицательный знак (–) – с отрицательно нагруженным. Общая картина связей графически представлена на рисунке 3.3.



A	G	H	M	O	Q-2	F-1	F-2	F-4
---	---	---	---	---	-----	-----	-----	-----

Рис. 3.3 Взаимосвязи показателей саморегуляции с показателями факторов 16 PF опросника Кеттелла

Примечание: Здесь и далее на рисунках сплошными линиями обозначены положительные связи, штриховыми – отрицательные, все – не ниже 5 %-го уровня значимости.

Гибкость связана с непринужденностью, открытостью в общении, социальной смелостью (факторы A+, H+) и отрицательно – с групповой зависимостью, «ведомостью» в принятии решений (фактор Q<sub>2</sub> - ). С фактором Q<sub>2</sub> отрицательно коррелирует и звено «программирование». Данные взаимосвязи, в целом, свидетельствует о том, что способность к детализированной разработке программ, которые устойчивы в ситуации помех и гибко изменяются в новых обстоятельствах, более характерна для людей общительных, ориентированных на сотрудничество с другими людьми, предпочитающих принимать решения совместно.

Отрицательная корреляция звена «программирование» с фактором O (тревожность – уверенность в себе) дополняет общую картину – говорит о яркой выраженности данного звена саморегуляции у людей уверенных в себе, спокойных и в то же время доверчивых, и о слабой выраженности – у людей тревожных, ранимых, тем более депрессивных, но также и у людей независимых, склонных действовать чрезмерно самостоятельно.

Интересным показался тот факт, что показатели гибкости и моделирования имеют тесную положительную связь с фактором G (высокая нормативность поведения – подверженность чувствам), относящимся к эмоционально-волевой сфере личности. Данная взаимосвязь указывает на то, что люди с высокой нормативностью в поведении, развитым чувством ответственности способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, их регуляторные процессы в целом более гибки, что позволяет им в неожиданно меняющихся



условиях изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий и таким образом получать результаты, соответствующие принятым целям.

Гибкость также коррелирует с тремя вторичными факторами: с приспособленностью, отсутствием тревоги (фактор  $F_1$ -), экстраверсией (фактор  $F_2$  +) и групповой зависимостью (фактор  $F_4$  -).

Между развитостью звена «моделирование» и фактором  $F_1$  (приспособленность - тревожность) также выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь.

Полученные нами результаты согласуются с данными, полученными В.И. Моросанова и Е.М. Коноз, которые, исследуя стилевые особенности саморегуляции экстравертов и интровертов, обнаружили, что стилевые особенности саморегуляции у экстравертов по сравнению с интровертами характеризуются более высокой гибкостью индивидуальной регуляtorики [113, 114]. На гибкость поведения экстравертов существует ряд указаний и в других литературных источниках [146, 173, 199, 200 ].

Можно заметить, что регуляторное качество гибкость взаимосвязано с общительностью, умением приспосабливаться к групповым нормам, находить общий язык с людьми, в том числе и незнакомыми, что в целом и является гибкостью в общении.

Показатель «оценка результатов» – единственное звено саморегуляции, коррелирующее с интеллектуальными особенностями человека, а именно с фактором  $M$  +. Положительная корреляция на высоком уровне значимости говорит о взаимосвязи способности человека адекватно оценивать результаты своей деятельности с развитым воображением и высоким творческим потенциалом. Таким образом, полученные результаты еще раз подтверждают утверждение В.И. Моросановой о том, что индивидуальный стиль саморегуляции опосредствует влияние сложившихся личностных структур на особенности реализуемой целенаправленной активности [106].

Показатели саморегуляции «гибкость», «моделирование» и «программирование» продемонстрировали также положительные статистически значимые взаимосвязи с психофизиологическим показателем энерготропности человека (коэффициент Шипоша, получаемый в результате обработки данных, полученных с использованием цветового теста Люшера) (приложение Б). Данные взаимосвязи наглядно представлены с помощью рисунка 3.4

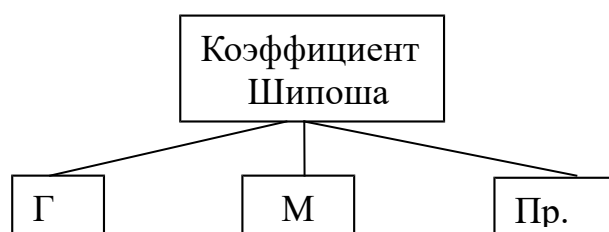


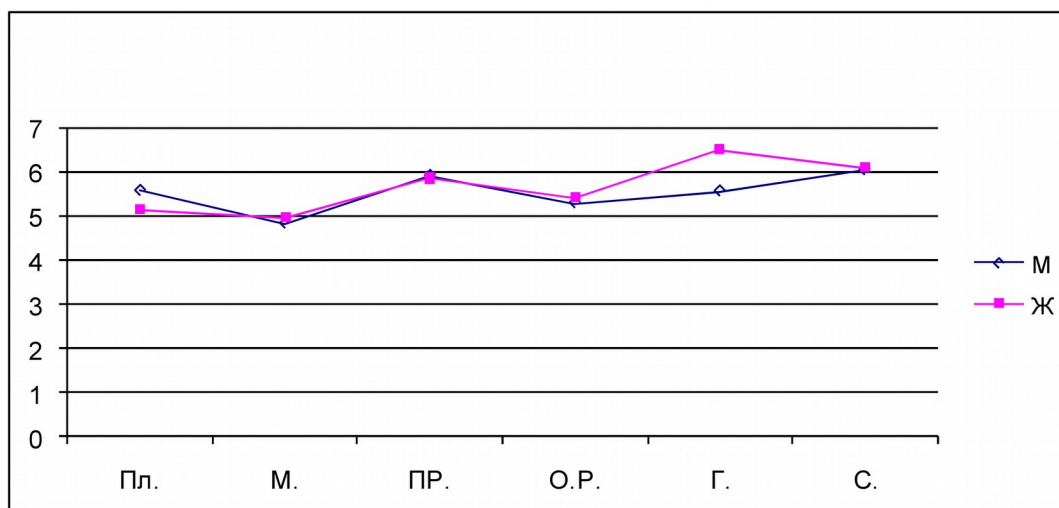
Рис. 3.4 Взаимосвязи показателей саморегуляции с показателем энерготропности цветового теста М.Люшера

Наличие данных взаимосвязей позволяет говорить о более гибком и пластичном стиле саморегуляции у более энергичных людей, а также является свидетельством того, что особенности саморегуляции человека определяются в том числе и его индивидуальными качествами на уровне индивида.

В процессе анализа данных, были обнаружены определенные особенности саморегуляции у испытуемых мужского и женского пола. Достоверность различий между данными подгруппами испытуемых определялись и при сравнения средних с применением t-критерия Стьюдента, и при сравнении процентных долей с применением углового преобразования Фишера. Особый интерес, разумеется, представляли те показатели саморегуляции, которые получили значимые различия. В число таких показателей вошли «планирования» (Пл) и «гибкости» (Г). Причем значимые расхождения по данным показателям наблюдались и при сравнении процентных долей с применением углового преобразования Фишера и при сравнения средних с применением t-критерия Стьюдента (Приложение А). Однако показатели планирования значимо различались лишь у студентов

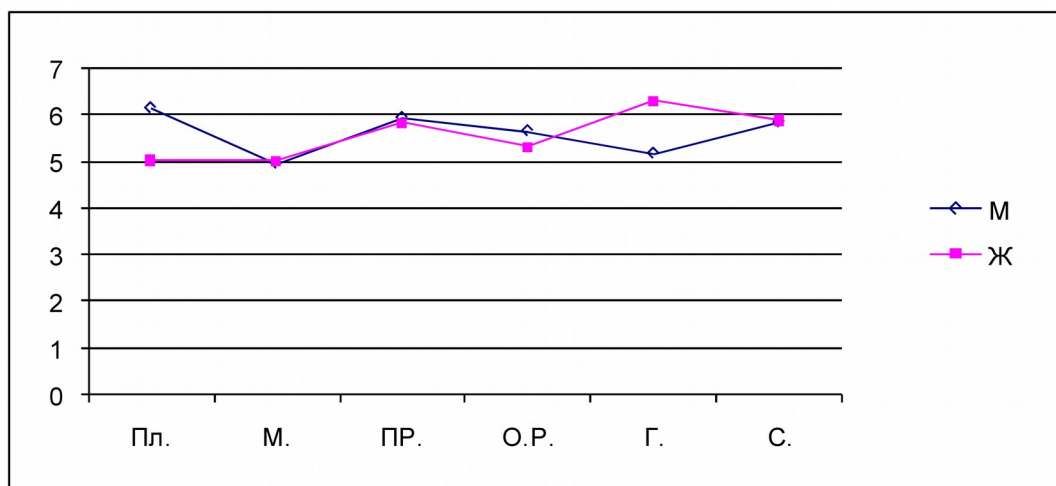
заочного отделения. Студенты стационара мужского и женского пола имели значимые различия только по шкале «гибкость». Полагаем, что это объясняется тем, что осознанное планирование своего поведения и деятельности является социально обусловленным умением, а гибкость – качеством, в основе которого лежат индивидуально-типические поло-возрастные различия.

Рассмотрим конкретные профили саморегуляции мужчин и женщин дневного и заочного отделений (рис. 3.1, 3.2). Значения каждой точки на графике представляет собой среднее значение соответствующего показателя всех членов исследуемой подгруппы. На оси абсцисс отмечены показатели, на оси ординат – их числовые значения.



Примечание. Пл. (планирование) – различия не значимы; Г(гибкость) –  $\phi^* = 2,08$  ( $p < 0,019$ ); согласно  $t$  –критерию Стьюдента  $P < 0,05$ .

Рис. 3.5 Профиль саморегуляции студентов дневного отделения



Примечание. Пл. (планирование) –  $\phi^* = 12,07$  ( $p < 0,019$ ), согласно  $t$  –критерию Стьюдента  $P < 0,05$ ; Г(гибкость) –  $\phi^* = 2,05$  ( $p < 0,02$ ); согласно  $t$  –критерию Стьюдента  $P < 0,001$ .

Рис. 3.6 Профиль саморегуляции студентов заочного отделения

Таким образом, было обнаружено, что характерной чертой большинства мужчин является потребность в осознанном планировании деятельности, в то же время у женщин в большей степени развита пластичность всех регуляторных процессов, способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

### 3.2. Особенности эмоциональных переживаний студентов

На данном этапе эмпирического исследования нами осуществлялись:

- 1) группировка испытуемых в соответствии с выявленным у них сочетанием доминирующих эмоций;
- 2) изучение соотношения процентного соотношения студентов с различным сочетанием доминирующих эмоций на всех этапах обучения;
- 3) исследование взаимосвязей динамических и качественных показателей эмоциональности студентов;
- 4) исследование взаимосвязи показателей эмоциональности студентов с широким спектром свойств личности.

При распределении данных, полученных с помощью «Четырехмодальностного тест-опросника эмоциональности» О.П. Санниковой с применением метода асов, выделились следующие типы сочетаний: одна группа с доминированием эмоции модальности Р (радость) – 23 человека., шесть – с доминированием нескольких модальностей: РГ (радость, гнев) – 28 человек, РС (радость, страх) – 9 человек, ГС (гнев, страх) – 8 человек, ГП (гнев, печаль) – 10 человек, РГС (радость, гнев, страх) – 46 человек, и ГСП (гнев, страх, печаль) – 9 человек.

При сопоставление процентного соотношения студентов с преобладанием того или иного сочетания доминирующих эмоций на различных курсах, значимых различий выявлено не было, но обнаружались следующие значимые различия:

- 1) между студентами дневного и заочного отделения:
  - по доминированию радости (Р): дневное отделение – 12 %, заочное – 3 %,  $\phi^*=3,1$  ( $p<0,01$ );
  - по сочетанию доминирующих эмоций радости и гнева (РГ): дневное отделение – 13 %, заочное – 6 %,  $\phi^*=2,13$  ( $p<0,017$ );
  - по сочетанию доминирующих эмоций радости и страха (РС): дневное отделение – 4 %, заочное – 10 %,  $\phi^*=2,12$  ( $p<0,017$ );
  - по сочетанию доминирующих эмоций гнева и печали (ГП): дневное отделение – 1 %, заочное – 5 %,  $\phi^*=2,2$  ( $p<0,013$ );
  - по сочетанию доминирующих эмоций радости, гнева и страха (РГС): дневное отделение – 11 %, заочное – 17 %,  $\phi^*=1,5$  ( $p<0,067$ );
  - по сочетанию доминирующих эмоций гнева, страха и печали (ГСП): дневное отделение – 1 %, заочное – 5 %,  $\phi^*=2,2$  ( $p<0,013$ );
- 2) между мужчинами и женщинами:
  - по доминированию радости (Р): мужчины – 3 %, женщины – 8 %,  $\phi^*=1,63$  ( $p<0,052$ );
  - по сочетанию доминирующих эмоций гнева и печали (ГС): мужчины – 6 %, женщины – 2 %,  $\phi^*=1,56$  ( $p<0,05$ );

- по сочетанию доминирующих эмоций радости, гнева и страха (РГС): мужчины - 6 %, женщины – 17 %,  $\phi^*=2,56$  ( $p<0,004$ ).

Можно заметить, что преобладание радости (Р) или сочетание стеничных эмоций (РГ) чаще встречаются среди студентов дневного отделения. Сочетание доминирующих отрицательных эмоций (ГП, ГСП), наоборот, чаще встречаются среди студентов заочного отделения (имеющих большой жизненный опыт). Более склонны к доминированию радости женщины, чем мужчины. Среди мужчин, напротив, больше, чем среди женщин, представителей с сочетанием отрицательных эмоций (ГС). Выявленные различия, по-видимому, обусловлены тем, что, как указывает в своих работах О.П. Санникова, эмоциональность выступает в качестве фона, влияя на чувствительность к переживаниям эмоций определенной модальности [158,163 и др.].

При сопоставлении процентного соотношения студентов с высокой, средней и низкой степенью выраженности общей эмоциональности (таблица 3.5), понимаемой как уровень интенсивности выраженности эмоций всех модальностей, было обнаружено, что высокий уровень выраженности эмоциональности преобладает у студентов заочного отделения (39 %) по сравнению со студентами дневного отделения (9 %). Данное различие подтверждено статистически: ( $\phi^*=6,5$ ,  $p<0,001$ ).

Таблица 3.5

Процентное соотношение студентов с различной степенью  
выраженности общей эмоциональности

Форма обучения	пол	Показатели выраженности ОЭ		
		Высокий	Средний	Низкий
Стационарная	м	9 %	55 %	36 %
	ж	10 %	73 %	17 %
	всего	9 %	73 %	18 %
Заочная	м	33 %	60 %	9 %
	ж	46 %	50 %	4 %

	всего	39 %	55 %	6 %
Мужчины всей выборки		14 %	57 %	29 %
Женщины всей выборки		19 %	67 %	14 %

Но картина выраженности общей эмоциональности у студентов мужского и женского пола на дневном и на заочном отделении не равнозначна. На дневном отделении значимые различия обнаружены среди мужчин и женщин со средней выраженностью общей эмоциональности ( $\phi^*=1,95$ ,  $p<0,026$ ) и с низкой выраженностью общей эмоциональности ( $\phi^*=2,25$ ,  $p<0,012$ ). На заочном отделении по данному показателю между студентами мужского и женского пола значимых различий обнаружено не было.

Следует отметить, что под общей эмоциональностью мы понимаем склонность человека к большей или меньшей выраженности эмоций независимо от того, эмоции каких именно модальностей и знаков преобладают. Поэтому полученные показатели можно интерпретировать следующим образом: с приобретением жизненного опыта уровень выраженности общей эмоциональности несколько увеличивается, а различия между мужчинами и женщинами не проявляется (рисунок 3.7).

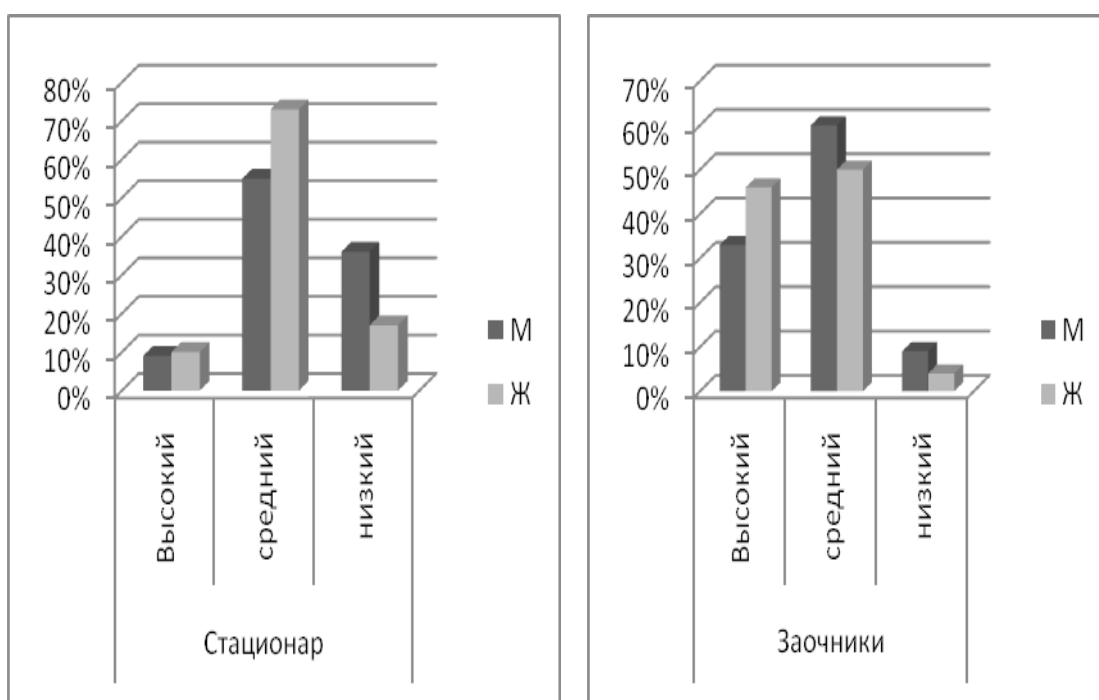


Рис. 3.7 Процентное соотношение мужчин и женщин с различной степенью выраженности общей эмоциональности

Для всех испытуемых был также определен показатель стеничности / астеничности (ПС). В случае  $ПС > 1$ , делается вывод о преобладании стеничных эмоций,  $ПС = 1$  – о равномерной выраженности стеничных и астеничных эмоций,  $ПС < 1$  – о преобладании астеничных эмоций (таблица 3.6).

Как показал анализ результатов исследования, у большинства испытуемых преобладают стеничные эмоции (87% испытуемых среди студентов дневного отделения и 73% испытуемых среди студентов заочного отделения).

Таблица 3.6  
Процентное соотношение студентов с преобладанием стеничных /астеничных эмоций

Форма обучения	пол	ПС		
		ПС > 1	ПС = 1	ПС < 1
Стационарная	м	64 %	34 %	2 %
	ж	89 %	7 %	4 %
	всего	87 %	9 %	4 %
Заочная	м	75 %	22 %	3 %
	ж	73 %	23 %	4 %
	всего	73 %	20 %	7 %
Мужчины всей выборки		69 %	28 %	3 %
Женщины всей выборки		81 %	15 %	4 %

Сравнительный анализ по данному показателю дал возможность обнаружить следующие значимые различия:

- преобладание стеничных эмоций в большей степени характерно для студентов дневного отделения ( $\phi^*=3,12$ ;  $p<0,001$ );



- равномерность выраженности стеничных и астеничных эмоций в большей степени характерна для студентов заочного отделения ( $\phi^*=2,79$ ;  $p<0,002$ ).

Таким образом, можно заметить, что равномерная выраженность стеничных и астеничных эмоций характерна в большей мере для людей с большим жизненным опытом (студенты-заочники), а преобладание стеничных эмоций – для людей с меньшим жизненным опытом (студенты дневного отделения), что наглядно отражено с помощью рисунка 3.8.

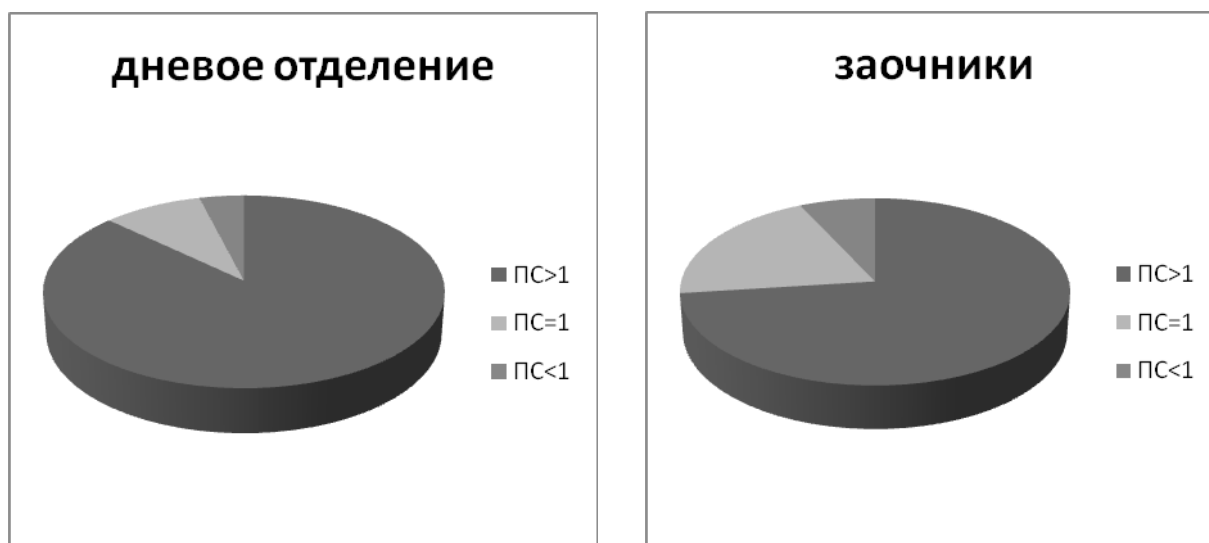


Рис. 3.8 Процентное соотношение студентов с преобладанием стеничных/астеничных эмоций на дневном и заочном отделениях

Различия по стеничности / астеничности наблюдаются также у студентов мужского и женского пола дневного отделения (рисунок 3.9).

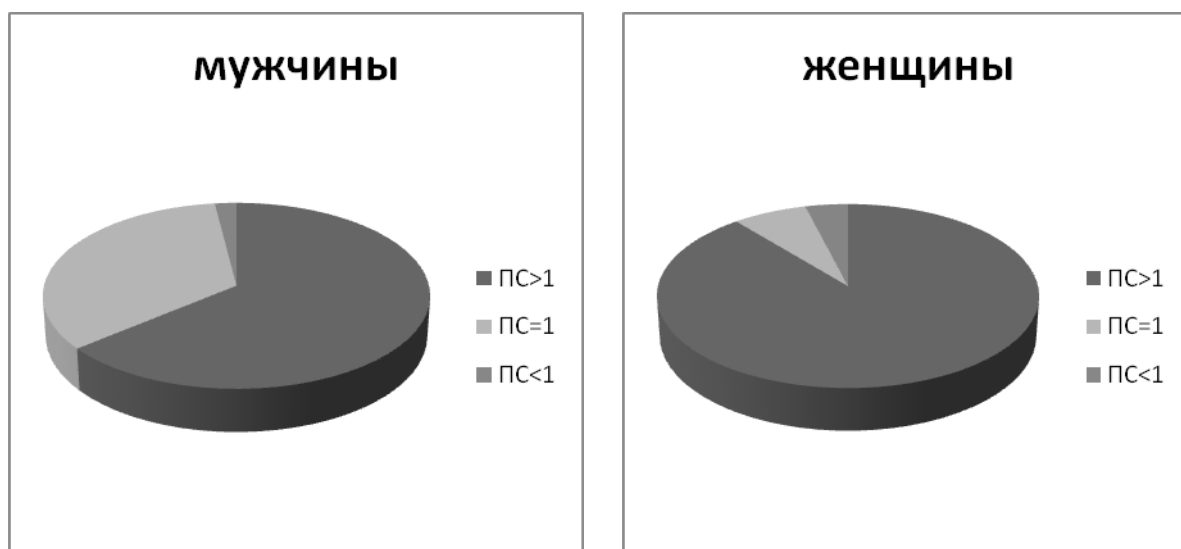


Рис. 3.9 Процентное соотношение студентов мужского и женского пола дневного отделения с преобладанием стеничных /астеничных эмоций

Преобладание стеничных эмоций в большей степени характерно для девушек ( $\phi^*=3,15$ ;  $p<0,001$ ); равномерная выраженность стеничных и астеничных эмоций – для юношей ( $\phi^*=3,66$ ;  $p<0,001$ ).

По преобладанию астеничных эмоций расхождения не значимы. Не выявлено значимых различий и между мужчинами и женщинами – студентами заочного отделения. Приведенные данные, по-видимому, свидетельствуют о том, что с приобретением жизненного опыта эмоциональные переживания студентов становятся более уравновешенными.

Для выявления особенностей выраженности стеничности/астеничности эмоций, характерных для студентов различных этапов профессиональной подготовки, был проведен сравнительный анализ данного показателя студентов каждого курса (таблица 3.7).

Данный анализ показал, что различия между студентами каждого курса не значимы, хотя для стационара и наблюдается тенденция уменьшения количества студентов с преобладанием стеничных эмоций и увеличение количества студентов с равномерной выраженностью стеничных и астеничных эмоций к старшим курсам. У заочников такой тенденции не

обнаружено. В целом, еще раз подтверждается обозначенная выше закономерность большей уравновешенности стеничных и астеничных эмоций с приобретением опыта, в том числе и профессионального.

Таблица 3.7

Динамика показателя стеничности / астеничности эмоций

Курс	ПС > 1	ПС = 1	ПС < 1	ПС > 1	ПС = 1	ПС < 1
Дневное отделение				Заочное отделение		
1	91%	0%	9 %	77%	23%	0%
2	87%	5%	8%	65%	20%	15%
3	88%	13%	4%	83%	17%	0%
4	86%	14%	0%	78%	18%	4%
5	82%	15%	4%	60%	20%	20%

Сравнительный анализ преобладания положительных или отрицательных эмоций (ПО) показал, что у студентов заочного отделения в большей степени преобладают отрицательные эмоции, чем у студентов дневного отделения (рисунок 3.10).

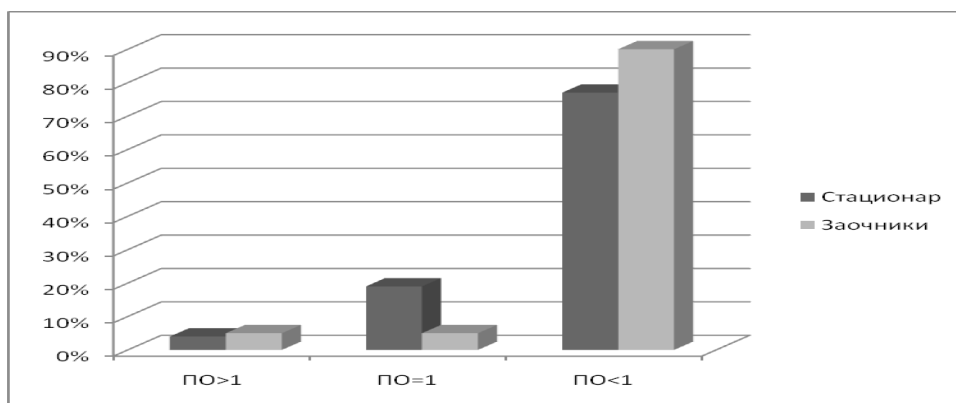


Рис. 3.10 Соотношение положительных и отрицательных эмоций у студентов дневного и заочного отделения.

Процентное соотношение студентов с преобладанием положительных и отрицательных эмоций представлено в таблице 3.8.

Таблица 3.8

Процентное соотношение студентов с преобладанием  
/отрицательных эмоций

положительных

Форма обучения	пол	ПО
----------------	-----	----

		ПО > 1	ПО= 1	ПО<1
Стационарная	м	2%	61%	37 %
	ж	6 %	37 %	57 %
	всего	4 %	19 %	77 %
Заочная	м	2%	60%	38 %
	ж	8 %	36 %	55 %
	всего	5 %	5 %	90 %
Мужчины всей выборки		2 %	60 %	38 %
Женщины всей выборки		7 %	37 %	56 %

Среди студентов заочного отделения выявлено 90 % испытуемых с преобладанием отрицательных эмоций, среди студентов дневного отделения – 70% ( $\phi^*=3,13$ ;  $p<0,001$ ). Значимые различия обнаружены также по количеству испытуемых с равномерной выраженностью положительных и отрицательных эмоций – среди студентов дневного отделения таких испытуемых больше ( $\phi^*=3,96$ ;  $p<0,001$ ).

В ходе анализа также было выявлено, что для женщин в большей степени, чем для мужчин характерно преобладание выраженности либо позитивных эмоций над негативными ( $\phi^* = 1,81$ ;  $p<0,035$ ), либо негативных эмоций над позитивными ( $\phi^* = 3,35$ ;  $p<0,001$ ). Равномерная же выраженность положительных и отрицательных эмоций характерна в большей степени для мужчин ( $\phi^*=3,35$ ;  $p<0,001$ ). Качественных различий между показателями студентов мужского и женского пола стационарной и заочной форм обучения в данном случае не наблюдалось.

В целом, для большинства испытуемых характерно преобладание отрицательных эмоций над положительными.

Следующей задачей данного этапа эмпирического исследования было выявление и изучение взаимосвязей динамических и качественных показателей эмоциональности студентов. Корреляционный анализ данных показателей подтвердил их системную взаимосвязь.

Корреляционный анализ качественных показателей эмоциональности (таблица 3.9) показал, что высокий уровень эмоциональности (ОЭ) связан прежде всего с отрицательными эмоциями - печалью (П), страхом (С), гневом (Г). То есть эмоции печали, гнева, страха, как правило, эмоции большей силы, нежели эмоция радости.

Показатель стеничности (ПС) тем выше, чем ниже выраженность эмоций печали и страха, причем каждая из этих эмоций имеет в данном случае самостоятельное значение. Выраженность эмоций радости и гнева (каждой в отдельности) с показателем стеничности не связаны. Скорее всего, это объясняется тем, что стеничность определяется сочетанием данных эмоций.

Таблица 3.9

Корреляционная взаимосвязь качественных показателей эмоциональности

	Р	Г	С	П	ОЭ
Г	- 442**				
П	- 531**	425**	331**		
ОЭ		472**	581**	641**	
ПС			- 412**	- 115*	- 275**
ПО	493**	634**	472**	- 384**	- 543**

Эмоция радости имеет обратную корреляцию с эмоциями гнева и печали. Эмоция печали положительно коррелирует с гневом и страхом.

Следовательно, эмоции всех изучаемых модальностей (радость, печаль, гнев, страх) взаимосвязаны, причем центральным образованием в отрицательном полюсе (гнев, страх, печаль), противоположном эмоции радости, является эмоция модальности «печаль».

Данные по нашей выборке относительно взаимосвязи эмоций радости и печали соотносятся с результатами, описанными в литературе. Так,

О.П. Санникова отмечает, что эмоции паттернов радость (Р) и печаль (П) не являются различными модальностями, а находятся на разных полюсах одного и того же континуума [159]. Основанием для данного вывода может служить также отсутствие высоких значений показателей Р и П в первичных данных у одних и тех же испытуемых, что характерно и для нашей выборки.

Что касается взаимосвязи эмоций внутри отрицательного полюса, в исследованиях О.П. Санниковой обнаружена более тесная связь между паттернами печаль (П) и страх (С), а модальность гнев (Г), по ее утверждению, занимает более независимое от данных эмоций положение. Для нашей выборки выявлена тесная связь как между паттернами печаль (П) и страх (С), так и паттернами печаль (П) и гнев (Г), но между эмоциями паттерна гнев (Г) и страх (С) также, как и в исследовании О.П. Санниковой, взаимосвязи не выявлено. Опираясь на описания психологической сущности эмоций в научной литературе [36, 163 и др.], различия между эмоциями гнев и страх, можно вслед за О.П. Санниковой объяснить тем, что при их психологическом сходстве в неприятии объекта существуют различия в характере их направленности (эмоция гнев – к объекту, страх – от объекта).

Показательны в этом отношении и корреляционные взаимосвязи, обнаруженные между качественными показателями эмоциональности и факторами 16-факторного опросника Кеттелла (приложение В). Все значимые корреляционные взаимосвязи наглядно отражены на рисунке 3.11. Рассмотрим их детально.

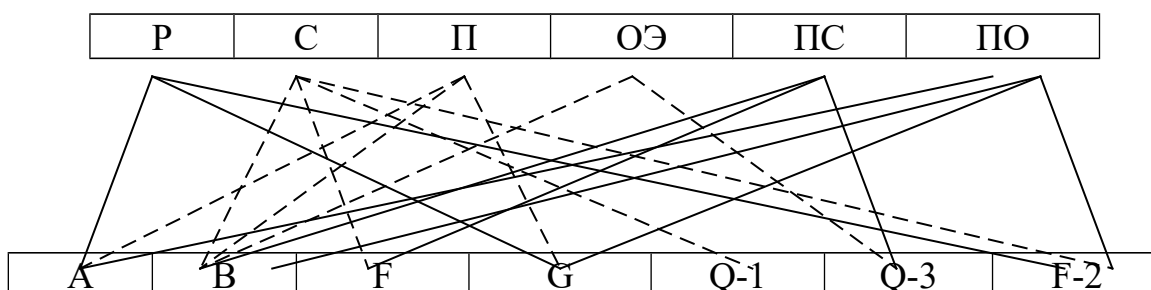


Рис. 3.11 Взаимосвязи качественных показателей эмоциональности с показателями факторов 16 PF опросника Кеттелла

Модальность «радость» (Р) положительно коррелирует с факторами А (общительность-замкнутость) и G (высокое-низкое суперэго), а модальность «печаль» (П) коррелирует с этими же факторами, но только отрицательно.

Соответственно, чем более выражена у человека эмоция радости, тем более легким в общении он является, более склонен руководствоваться общепринятыми нормами и правилами. Эти качества соотносятся с поведением экстравертов, поэтому выявленная положительная взаимосвязь модальности Р с вторичным фактором  $F_2$  (экстраверсия-интроверсия) является целиком закономерной.

Модальность «печаль» (П), помимо указанных выше корреляционных взаимосвязей, обнаруживает отрицательную корреляцию с фактором В (высокий-низкий интеллект), с которым эмоция паттерна «радость» (Р), по данным корреляционного анализа, не взаимосвязана. Скорее всего, данная взаимосвязь указывает на конкретное мышление, более медленное пониманию материала при обучении у студентов с выраженной склонностью к преобладанию печали.

Модальность «страх» (С) отрицательно коррелирует с двумя факторами, характеризующими интеллектуальные особенности человека: с фактором В (сообразительность – ригидность мышления), что свидетельствует о взаимосвязи выраженности страха с конкретностью и ригидностью мышления, и с фактором  $Q_1$  (радикализм –консерватизм), указывающим на консерватизм, осторожность людей с выраженностью страха в эмоциональном профиле, на их отношение к чему-либо новому с сомнением и опаской.

Люди с выраженностью страха характеризуются и осторожностью, сдержанностью в общении, на что указывает отрицательная взаимосвязь модальности «страх» с фактором F (экспрессивность-сдержанность) .

Выраженность страха также в большей мере характерна для интровертов (отрицательная корреляция с вторичным фактором  $F_2$ ).

Полученные данные относительно взаимосвязей эмоций паттернов «радость» (Р), «печаль» (П), страх (С) объясняются психологической характеристикой самих этих эмоций – положительным (радость) или отрицательным отношением к объекту (печаль, страх), активным (радость, страх) или пассивным взаимодействием с ним (печаль), направленностью на объект (радость) или от него (страх). Указания на то, что различные по модальности эмоции, отличаясь друг от друга специфическими отношениями к объекту, в значительной степени могут обуславливать характер взаимодействия человека с окружающей средой, встречаются во многих литературных источниках [36, 124, 150, 153 и др.] и подтверждаются в некоторых исследованиях [66, 81, 130 и др.]. В нашем исследовании это также находит свое подтверждение.

Множество взаимосвязей обнаружено и между индивидуально-психологическими особенностями и суммарными показателями эмоциональности (ПС(показатель стеничности), ПО (показатель отношений положительных и отрицательных эмоций, ОЭ (общая эмоциональность)). Люди, у которых преобладают стеничные эмоции, в меньшей мере подвержены эмоциональной дезорганизации мышления (положительная корреляция ПС с фактором В (сообразительность –ригидность мышления)), более жизнерадостны, веселы, импульсивны, динамичны в общении (положительная корреляция ПС с фактором F (экспрессивность–сдержанность)), но вместе с тем хорошо контролируют свои эмоции и поведение (положительная корреляция ПС с фактором Q<sub>3</sub> (высокий-низкий самоконтроль)). Последнее хорошо согласуется с описанным выше нормативным поведением людей с выраженностью радости в эмоциональном профиле.

Преобладание положительных эмоций (ПО) взаимосвязано с теми же факторами, что и эмоция паттерна «радость»: факторами А<sup>+</sup> (общительность) G<sup>+</sup> (высокая нормативность поведения) и F<sub>2</sub> <sup>+</sup>(экстраверсия). Но ПО также коррелирует и с фактором В<sup>+</sup> (сообразительность). Данный результат



свидетельствует о том, что интеллектуальные особенности человека (сообразительность, быстрая обучаемость и т.п.) в большей степени взаимосвязаны не со степенью выраженности радости как таковой, а с ее преобладанием над отрицательными эмоциями.

Общая эмоциональность (ОЭ) демонстрирует взаимосвязи, противоположные показателю стеничности (ПС) – отрицательные корреляции с факторами В (ригидность мышления) и Q<sub>3</sub> (низкий самоконтроль). Следовательно, люди с ярко выраженной общей эмоциональностью подвержены эмоциональной дезорганизации мышления и имеют слабый уровень внутреннего контроля поведения. Эти результаты также хорошо согласуются с результатами, полученными нами ранее – общая эмоциональность (ОЭ) положительно коррелирует со всеми отрицательными эмоциями, а они, в свою очередь отрицательно коррелируют с фактором В, характеризующим некоторые интеллектуальные особенности человека.

Необходимо отметить, что некоторые полученные нами результаты относительно взаимосвязей эмоций различных модальностей с индивидуально-психологическими характеристиками, диагностируемыми 16-PF опросником Кеттелла, расходятся с результатами, полученными В.А. Пинчуком, который исследуя индивидуально-психологическую специфику различных типов эмоциональности, также прослеживал корреляционные связи между качественными показателями эмоциональности и факторами опросника Кеттелла[138]. Однако, если учесть тот факт, что в нашем исследовании наибольшее количество взаимосвязей обнаружено между эмоциональными показателями и фактором F<sub>2</sub> (экстраверсия – интроверсия), а В.А. Пинчуком не исследовалась взаимосвязь эмоциональных показателей с вторичными факторами опросника Кеттелла, но обнаружены взаимосвязи эмоций паттерна «радость» и «страх» с некоторыми факторами, составляющими вторичный фактор F<sub>2</sub>, то в целом можно говорить о непротиворечивости результатов двух сходных исследований.

Кроме того, анализ полученных нами результатов в целом дает картину, очень сходную с описанием индивидуальных различий людей с предрасположенностью к устойчивому переживанию эмоций определенных модальностей, встречающимся в работах О.П. Санниковой [158, 160, 163].

Психофизиологические показатели также продемонстрировали ряд статистически значимых взаимосвязей с качественными показателями эмоциональности (приложение В). Общая картина связей графически представлена на рисунке 3.12.

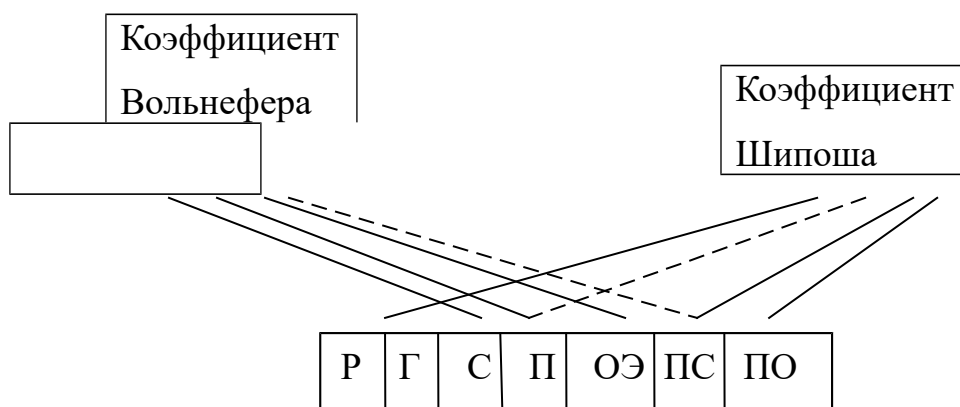


Рисунок 3.12 Взаимосвязи показателей эмоциональности и саморегуляции с психофизиологическими показателями цветового теста Люшера

Положительная корреляция модальности «радость» и отрицательная модальности «печаль» с одним и тем же психофизиологическим показателем еще раз подтверждает положение о том, что эти данные эмоции находятся на разных полюсах одного и того же континуума.

Корреляции коэффициента Вольнефера с качественными показателями эмоциональности показывают, что высокий уровень напряженности взаимосвязан с отрицательными астеничными эмоциями и высоким уровнем общей эмоциональности (положительная корреляция с эмоциями «Страх», «печаль» и показателем общей эмоциональности). Данные результаты также сочетаются с полученными нами ранее – ранее нами выявлено, что высокий уровень общей эмоциональности взаимосвязан с отрицательными эмоциями.

Корреляции коэффициента Шипоша свидетельствуют о взаимосвязи энерготропности человека с положительными и стеничными эмоциями (положительные корреляционные взаимосвязи с эмоцией «радость», показателем соотношения положительных и отрицательных эмоций, показателем стеничности и отрицательная корреляционная взаимосвязь с эмоцией «печаль»).

Необходимо также заметить, что показатели энерготропности и напряженности отрицательно коррелируют между собой ( $-0,407$ ;  $r < 0,01$ ), т.е. чем более напряженным является человек, тем менее он энергичен. Учитывая, что энерготропность и напряженность демонстрируют различные по знаку взаимосвязи с некоторыми качественными показателями эмоциональности, можно сказать, что это является еще одним штрихом к общей картине представления о качественных особенностях эмоциональности как о целостном конструкте.

Некоторые закономерности, обнаруженные в ходе сравнительного анализа процентных долей студентов мужского и женского пола, стационарного и заочного отделения, имеющих различные показатели по напряженности и энерготропности с применением критерия  $\chi^2$  Фишера, также согласуются с описанными выше результатами и дополняют общую картину.

Тенденция к напряжению (таблицы 3.10, 3.11) более характерна для мужчин, чем для женщин и для людей среднего возраста (заочники) в большей степени, чем для людей молодого возраста (дневное отделение). Соответственно тенденция к расслаблению более характерна для женщин и для молодежи, чем для мужчин и для людей среднего возраста. Напряженность в норме наблюдалась у большего числа студентов дневного отделения, чем у студентов заочного отделения.

Таблица 3.10

Процентное соотношение студентов мужского и женского пола с различными показателями напряженности (коэффициент Вольнефера)

Показатели напряженности	Мужчины	Женщины	Уровень значимости
Тенденция к расслаблению	51,7 %	64,8 %	$\phi^* = 1,91$ ( $p < 0,03$ )
Напряженность в норме	3,2 %	7,9 %	$\phi^* = 1,51$ (различия не значимы)
Тенденция к напряжению	45,2 %	26,8 %	$\phi^* = 2,77$ ( $p < 0,003$ )

Таблица 3.11

Процентное соотношение студентов дневного и заочного отделения с различными показателями напряженности (коэффициент Вольнефера)

Показатели напряженности	Дневное отделение	Заочники	Уровень значимости
Тенденция к расслаблению	67,7 %	58,7 %	$\phi^* = 1,63$ ( $p < 0,053$ )
Напряженность в норме	12,3 %	2 %	$\phi^* = 3,8$ ( $p < 0,001$ )
Тенденция к напряжению	20 %	39,3 %	$\phi^* = 3,76$ ( $p < 0,001$ )

По показателям энерготропности (таблицы 3.12, 3.13) не выявлено значимых различий между мужчинами и женщинами, но обнаружено, что для людей среднего возраста более, чем для молодежи характерна тенденция к накоплению энергии, а для молодежи более, чем для людей среднего возраста характерна энерготропность в норме. Значимых различий по показателю «тенденция к затрате энергии» не обнаружено.

Таблица 3.12

Процентное соотношение студентов мужского и женского пола с различными показателями энерготропности (коэффициент Шипоша)

Показатели энерготропности	Мужчины	Женщины	Уровень значимости
----------------------------	---------	---------	--------------------

Тенденция к накоплению энергии	35,5 %	43,5 %	$\phi^* = 1,18$ (различия не значимы)
Энерготропность в норме	12,2 %	11,8 %	$\phi^* = 0,223$ (различия не значимы)
Тенденция к затрате энергии	51,7 %	44,2%	$\phi^* = 1,05$ (различия не значимы)

Таблица 3.13

Процентное соотношение студентов стационарного и заочного отделения с различными показателями энерготропности (коэффициент Шипоша)

Показатели энерготропности	Стационар	Заочники	Уровень значимости
Тенденция к накоплению энергии	36,8 %	46,6 %	$\phi^* = 1,75$ ( $p < 0,04$ )
Энерготропность в норме	18,4 %	10 %	$\phi^* = 2,13$ ( $p < 0,02$ )
Тенденция к затрате энергии	44,8 %	43,4 %	$\phi^* = 0,25$ (различия не значимы)

Учитывая, что тенденция к напряженности взаимосвязана с отрицательными эмоциями, а тенденция к затрате энергии – с положительными, а также то, что, как было выявлено ранее, преобладание положительных эмоций характерно в большей степени для женщин, чем для мужчин, можно говорить о системной взаимосвязи данных качеств в психическом строении человека.

Анализ динамических показателей эмоциональности строился следующим образом. Первоначально было проведено сравнение процентного соотношения испытуемых с низкой, средней и высокой выраженностью каждого показателя на каждом курсе как дневного, так и заочного отделения. При этом значимых различий обнаружено не было. Не было обнаружено значимых различий по данным показателям и между испытуемыми отдельно дневного и заочного отделения. Не обнаружилось определенных различий и при сравнении усредненных показателей эмоциональности данных групп испытуемых.

Однако значимые различия обнаружились между испытуемыми мужского и женского пола (таблица 3.14).

Таблица 3.14

Различия показателей динамических свойств эмоциональности у студентов мужского и женского пола (с применением t-критерия Стьюдента)

Показатели эмоциональности	Пол		Уровень значимости
	м	ж	
Возбудимость	3,33	4,59	$P < 0,01$
Интенсивность	4,69	6,08	$P < 0,001$
Продолжительность	2,56	3,55	$P < 0,01$
Негативное влияние на деятельность	3,41	3,91	$P < 0,05$

Из данных, представленных в таблице 3.14, видно, что женщины переживают эмоции значительно более интенсивно, чем мужчины. Женщины также более возбудимы, их эмоциональные переживания длятся дольше и оказывают более выраженное деструктивное влияние на деятельность.

Необходимо отметить, что полученные нами результаты пересекаются с результатами, полученными Л.Я.Малимон [96]. Она также указывает на более выраженный характер всех динамических показателей эмоциональности, выявленных с помощью той же методики, у женщин по сравнению с мужчинами.

Далее был проведен корреляционный анализ динамических показателей эмоциональности, который показал, что все динамические показатели эмоциональности взаимосвязаны между собой (таблица 3.15)

Статистически значимая взаимосвязь на высоком уровне достоверности ( $r < 0,01$ ) выявлена между всеми динамическими показателями эмоциональности, кроме выраженности негативного влияния на деятельность, с которой на статистически высоком уровне достоверности

взаимосвязано лишь свойство эмоциональной возбудимости; между выраженностью негативного влияния на деятельность и другими динамическими свойствами эмоциональности обнаружена менее тесная взаимосвязь ( $r < 0,05$ ).

Таблица 3.15

Корреляционная взаимосвязь динамических показателей эмоциональности)

	Возб.	Интенсивн.	Продолж.
Интенсивн.	479**		
Продолжит.	428**	444**	
Влияние на д-ть	355**	123*	134*

Таким образом, чем выше эмоциональная возбудимость, тем, соответственно, интенсивней и продолжительней протекают эмоции. Эмоциональная возбудимость оказывает и наиболее дестабилизирующее влияние на деятельность.

Результаты, полученные нами относительно взаимосвязи динамических показателей эмоциональности, несколько отличаются от данных, которые приводит Л.Я. Малимон [99]. В исследовании Л.Я. Малимон выявлена отрицательная корреляционная взаимосвязь между продолжительностью эмоций и эмоциональной возбудимостью, а также между продолжительностью эмоций и их интенсивностью. Тесная взаимосвязь в ее исследовании выявлена не только между эмоциональной возбудимостью и выраженностью негативного влияния на деятельность, но и между интенсивностью эмоционального переживания и выраженностью негативного влияния на деятельность. Однако между продолжительностью эмоционального переживания и выраженностью негативного влияния на деятельность в исследовании Л.Я. Малимон, в отличие от нашего, вообще не было выявлено значимой взаимосвязи.

По нашему мнению, расхождения в двух сходных исследованиях свидетельствуют о том, что взаимосвязь между динамическими и

показателями эмоциональности не однозначна. Но бесспорным остается тот факт, что данная взаимосвязь существует, что, следовательно, дает возможность говорить о динамической стороне эмоциональности как о целостном ее свойстве.

Проведенный интеркорреляционный анализ между динамическими и качественными показателями эмоциональности выявил тесную взаимосвязь между выраженностью эмоций всех модальностей и динамикой эмоционального переживания (таблица 3.16).

Так, радость отрицательно коррелирует со всеми динамическими показателями, кроме интенсивности. Следовательно, ярко выраженная эмоция радости возникает не часто и является, как правило, кратковременной. Эмоции гнева, страха и печали положительно коррелируют со всеми динамическими показателями эмоциональности, кроме выраженности негативного влияния на деятельность. Соответственно, чем более выраженными являются эмоции гнева, страха и печали, тем легче они возникают, интенсивнее переживаются и являются более продолжительными.

Таблица 3.16

Взаимосвязь между динамическими и качественными показателями

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

	Р	Г	С	П	ОЭ	ПС	ПО
Возбудим.	- 341**	145*	124*	128*	115*	- 431**	- 354**
Интенсивн.		137*	406**	441**	468**	- 456**	
Продолжит.	- 386**	347**	353**	566**	425**	- 517**	- 432**

Таким образом, отрицательные эмоции возникают легче, интенсивней переживаются и являются более продолжительными, нежели положительные.

Что касается общей выраженности эмоций (суммарного показателя Р,Г,С,П), то он также положительно коррелирует со всеми динамическими



показателями (кроме выраженности негативного влияния на деятельность). Это не противоречит выше высказанной мысли, поскольку, как было выявлено ранее, общая эмоциональность тем ярче, чем сильнее выражены отрицательные эмоции.

Соотношение стеничных и астеничных эмоций (ПС) в нашем исследовании отрицательно коррелирует со всеми динамическими показателями, что является свидетельством большей легкости возникновения, большей интенсивности и продолжительности астеничных эмоций, чем стеничных.

Анализ взаимосвязи соотношения позитивных и негативных эмоций (ПО) с динамическими показателями эмоциональности дал возможность выявить статистически значимую негативную взаимосвязь со всеми динамическими показателями (опять таки кроме выраженности негативного влияния на деятельность). Это еще раз подтверждает тот факт, что положительные и отрицательные эмоциональные переживания различаются по динамике своего протекания.

Результаты нашего исследования в целом совпадают с результатами, полученными Л.Я.Малимон, которая также проводила интеркорреляционный анализ между динамическими и качественными показателями эмоциональности. Л.Я. Малимон ссылается и на аналогичные выводы Л.И. Рабинович (1974).

Тем не менее существуют и некоторые различия результатов, полученных в нашем исследовании и результатов, полученных Л.Я. Малимон. Основное различие касается взаимосвязи качественных показателей эмоциональности с выраженностью негативного влияния на деятельность. Наше исследование показало, что знак и качество эмоций не связаны с дестабилизацией деятельности, в исследовании же Л.Я. Малимон между негативным влиянием на эффективность деятельности и выраженностью эмоции гнева выявлена статистически значимая положительная взаимосвязь, а между показателем соотношения

положительных и отрицательных эмоций и негативным влиянием на эффективность деятельности – отрицательная статистически значимая взаимосвязь.

В целом, взаимосвязь между динамическими показателями эмоциональности дает возможность говорить о динамической стороне эмоциональности как о целостном ее свойстве, а тесная взаимосвязь между динамическими и качественными показателями эмоциональности свидетельствует в пользу понимания ее как целостного интегрального свойства личности.

Последнее подтверждается и рядом взаимосвязей, обнаруженных между динамическими показателями эмоциональности и факторами 16-факторного опросника Кеттелла (приложение 3). Общая картина связей графически представлена на рисунке 3.13.

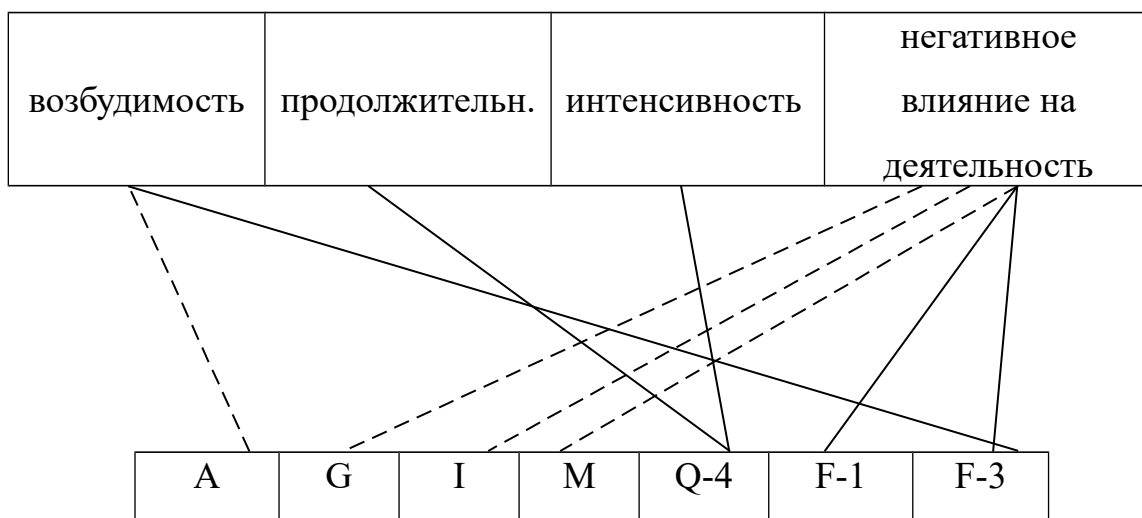


Рис. 3.13 Взаимосвязи динамических показателей эмоциональности с показателями факторов 16 PF опросника Кеттелла

Возбудимость отрицательно коррелирует с фактором А (замкнутость) и положительно с вторичным фактором F<sub>3</sub> (реактивная уравновешенность), то есть высокий уровень эмоциональной возбудимости сочетается с критичностью, отчужденностью, необщительностью человека в малой

группе, а также взаимосвязан со слабой эмоциональной чувствительностью и со склонностью к поспешным действиям без достаточного взвешивания.

Продолжительность и интенсивность эмоций взаимосвязаны с высокой эго-напряженностью (положительная корреляция с фактором  $Q_4$ ). Исходя из описания значения фактора  $Q_4$  [51, 145], можно сказать, что яркая выраженность продолжительности и интенсивности эмоций в большей мере характерна для людей с повышенной мотивацией и, как следствие, часто находящихся в состоянии фрустрации.

Наибольшее количество связей выявлено между индивидуально-психологическими свойствами и показателем выраженности негативного влияния эмоций на деятельность: отрицательные корреляции с факторами  $G$  (высокое-низкое супер-эго)),  $I$  (чувствительность-жесткость),  $M$  (развитое воображение-практичность), положительные – с вторичными факторами  $F-1$  (тревожность) и  $F-3$  (реактивная уравновешенность). Обратимся к их анализу.

Отрицательная корреляция с фактором  $G$  свидетельствует о том, что эмоции тем больше оказывают негативное влияние на деятельность, чем более человек подвержен влиянию случая и обстоятельств, делает меньше усилий по выполнению групповых требований и норм, т.е. в большей мере подвержен чувствам.

Отрицательная корреляция с факторами  $I$  и  $M$  говорит о том, что эмоции сильнее оказывают негативное влияние на деятельность, если человек более жесткий, практичный и менее, если человек мягкий, чувствительный, способный к сопереживанию и пониманию других людей, имеет развитое воображение и высокий творческий потенциал.

Закономерна положительная взаимосвязь негативного влияния эмоций на деятельность с тревожностью (фактор  $F_1$ ), так как собственно в описании значения фактора  $F_1$  говорится о том, что очень высокая тревога нарушает деятельность [51, 145]. Положительная взаимосвязь выраженности негативного влияния эмоций на деятельность с фактором  $F_3$ , скорее всего, свидетельствует о том, что эмоции тем сильнее оказывают негативное

влияние на деятельность, чем более человек склонен к слишком поспешным действиям, без достаточного взвешивания. Эта взаимосвязь также кажется вполне закономерной, если принять во внимание тот факт, что фактор F-3 положительно коррелирует и с выраженностью эмоциональной возбудимости.

Выявленные корреляционные взаимосвязи в целом не противоречат зависимостям, обнаруженным нами между некоторыми личностными особенностями, выявленными с помощью 16-факторного опросника Кеттелла и качественными особенностями эмоциональности, а также между показателями самой эмоциональности (динамическими и качественными). Однако привлекает особое внимание тот факт, что динамические и качественные показатели эмоциональности демонстрируют взаимосвязь с различными факторами опросника Кеттелла (кроме А и G), причем динамические показатели – в основном с факторами, характеризующими эмоционально-волевые качества человека (G, I, Q<sub>4</sub>, F<sub>3</sub>), а качественные – с факторами различных блоков (интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные особенности). Это, скорее всего, является свидетельством того, что динамические и качественные особенности находятся на различных уровнях структуры личности, что согласуется с положенным в основу нашего исследования представлением о структуре личности и структуре эмоциональности О.П. Санниковой.

Динамические показатели эмоциональности, в отличие от качественных не продемонстрировали и значимых корреляционных взаимосвязей с психофизиологическими особенностями студентов (коэффициентами Шипоша и Вольнефера).

### **3.3. Стиливые особенности саморегуляции студентов с различными характеристиками эмоциональности**

Как указывалось выше, анализ характера влияния эмоциональности на саморегуляцию осуществлялся в два этапа. На первом этапе проводился корреляционный анализ между всеми выявленными показателями эмоциональности и саморегуляции (по Пирсону). Данный этап работы позволил изучить наиболее общие закономерности во взаимоотношениях эмоциональности и саморегуляции (таблицы 3.17, 3.18).

Таблица 3.17

Корреляционная взаимосвязь звеньев саморегуляции с качественными показателями эмоциональности

	<b>Р</b>	<b>С</b>	<b>ОЭ</b>	<b>ПС</b>	<b>ПО</b>
<b>М</b>			- 114*		29**
<b>Г</b>	43**	- 143*		115*	34**
<b>С</b>					- 34**
<b>ОУ</b>			- 114*		

Таблица 3.18

Взаимосвязь звеньев саморегуляции с динамическими показателями эмоциональности

	<b>продолжительность</b>	<b>влияние на д-ть</b>
<b>Пл.</b>	324**	
<b>М</b>	-145*	- 138*
<b>Пр.</b>	125*	

Наиболее яркие взаимосвязи с показателями эмоциональности обнаружили такие звенья в структуре саморегуляции как моделирование и гибкость. Так, гибкость на высоком уровне значимости положительно коррелирует с показателем выраженности радости, с показателем

преобладания положительных эмоций над отрицательными, на среднем уровне значимости положительно коррелирует с показателем стеничности, отрицательно – с показателем выраженности страха.

Моделирование на высоком уровне значимости положительно коррелирует с показателем преобладания положительных эмоций над отрицательными, на среднем уровне значимости отрицательно коррелирует с общей эмоциональностью, с продолжительностью эмоций и с выраженностью негативного влияния эмоций на деятельность.

Помимо обозначенных корреляционных взаимосвязей, обнаружены следующие: звенья саморегуляции «планирование» и «программирование» имеют положительную взаимосвязь с продолжительностью эмоций (Пл. – уровень значимости  $p < 0,01$ ; Пр. – уровень значимости  $p < 0,05$ ), самостоятельность отрицательно взаимосвязана с показателем преобладания положительных эмоций (уровень значимости  $p < 0,01$ ), общий уровень саморегуляции отрицательно коррелирует с общей эмоциональностью (уровень значимости  $p < 0,05$ ).

Следовательно, чем сильнее у человека выражены положительные эмоции, тем более он способен к гибкости регуляторных процессов, но является менее самостоятельным.

Учитывая, что и показатель «гибкость», и качественные показатели Р (радость) и ПО (преобладание положительных эмоций) продемонстрировали положительную зависимость с фактором А 16-факторного опросника Кеттелла (общительность-замкнутость), который как раз и характеризует человека с точки зрения легкости в общении, легкой приспособляемости, быстрой включаемости в группу, можно говорить о выявленной взаимосвязи как о существенном признаке, отражающем определенные индивидуально-типические особенности регуляторного процесса.

Люди, характеризующиеся продолжительностью эмоций, предпочитают заранее обдумывать план действий, а также составлять

детализированные программы. В то же время они неадекватно оценивают внутренние условия и внешние обстоятельства, что может проявляться в фантазировании, они не всегда замечают изменения ситуации (отрицательная корреляция показателя продолжительности эмоций со звеном саморегуляции «моделирование»). Последнее свойственно также людям с высоким уровнем общей эмоциональности (отрицательная корреляционная взаимосвязь показателя общей эмоциональности и звена «моделирование»). Высокий уровень общей эмоциональности приводит также и к снижению общего уровня саморегуляции (отрицательная взаимосвязь показателей общей эмоциональности и общего уровня саморегуляции). Если эмоции оказывают негативное влияние на деятельность человека, то «страдает», прежде всего, звено моделирования (отрицательная корреляция звена «моделирование» и показателя негативного влияния эмоций на деятельность).

Необходимо заметить, что данные результаты несколько противоречат тому, что, как указывалось ранее, показатель продолжительности эмоций ярче выражен у женщин, чем у мужчин, а различия в саморегуляции мужчин и женщин как раз и заключается в том, что звено планирование лучше развито у мужчин, чем у женщин. По-видимому, данный факт свидетельствует о том, что взаимосвязь динамических показателей эмоциональности с определенными особенностями саморегуляции не отражает типические ее проявления и, скорее всего, данные взаимосвязи являются менее устойчивыми.

Наличие же статистически значимых связей между некоторыми динамическими и качественными показателями эмоциональности и отдельными звеньями саморегуляции, а также отсутствие связи почти всех этих показателей с общим уровнем саморегуляции, скорее всего, свидетельствует о том, что тот или иной тип эмоциональности способствует формированию определенного стиля саморегуляции.

На втором этапе для испытуемых, у которых был выявлен определенный тип эмоциональности, были определены индивидуально-

типологические (стилевые) особенности саморегуляции с помощью метода профилей (рис.3. 13). На оси абсцисс размещены показатели саморегуляции, на оси ординат – их средние значения у представителей кадного типа эмоциональности.

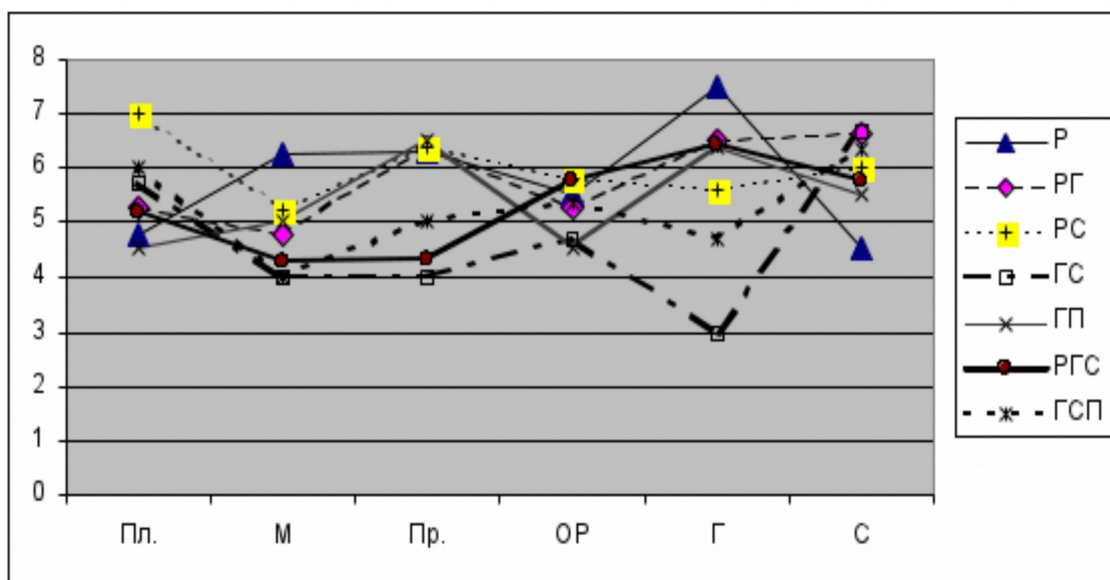


Рис. 3.14 Профили саморегуляции испытуемых с различными типами эмоциональности

При анализе профилей саморегуляции в этих группах нас, прежде всего, интересовали показатели, получившие достоверные различия при сравнении с усредненными показателями всей выборки с помощью t-критерия Стьюдента (таблица 3.19).

Визуальный анализ профилей и данные статистического анализа показывают, что у испытуемых с различными типами эмоциональности наблюдается и различная выраженность звеньев саморегуляции.

У представителей мономодального типа эмоциональности - Р (радость) наиболее выраженными звеньями саморегуляции являются гибкость и моделирование, а наименее развито регуляторное качество «самостоятельность».

Таблица 3.19



Профили саморегуляции испытуемых с различными видами  
эмоциональности (в сравнении с усредненными показателями всей выборки)

Саморегу- ляция  эмоциональност ь	Пл.	М	Пр.	ОР	Г	С	ОУ
Р	4,75	6,25***	6,32	5,5	7,5***	4,5***	29,25
РГ	5,25	4,75	6,37	5,25	6,5	6,62	29,37
РС	7*	5,22	6,4	5,8	5,6	6	30,2
ГС	5,7	4*	4*	4,7*	3***	6,67	23,33***
ГП	4,5**	5	6,5	4,5***	6,4	5,5*	28
РГС	5,17	4,92	4,33**	5,75	6,42	5,75	27,42
ГСП	6	4*	5	5,33	4,67*	6,33	26,33*
Вся выборка	5,47	4,85	5,64	5,5	6,19	6,1	28,97

Примечания:

\* - различия по t-критерию Стьюдента на уровне значимости  $p < 0,05$

\*\* - различия по t-критерию Стьюдента на уровне значимости  $p < 0,01$

\*\*\* - различия по t-критерию Стьюдента на уровне значимости  $p < 0,001$

У представителей типа РГ (радость, гнев) наиболее развиты гибкость и самостоятельность. Впрочем, статистически значимых различий в показателях представителей данного эмоционального типа по сравнению с данными всей выборки не наблюдается.

Испытуемые с типом эмоциональности РС (радость, страх) имеют наиболее гармоничный профиль саморегуляции. При этом звено «планирование», которое у них наиболее выражено, на статистически достоверном уровне значимости превосходит выраженность данного звена у других испытуемых.

Испытуемые с доминированием гнева и страха (тип ГС) имеют самый низкий общий уровень саморегуляции, на высоком статистически достоверном уровне значимости различающийся с усредненным общим уровнем саморегуляции всей выборки. У представителей данного типа

эмоциональности слабо выражены почти все звенья саморегуляции, кроме планирования и самостоятельности. Данный профиль саморегуляции можно обозначить как застревающий.

У представителей типа ГП (гнев, печаль) слабо выражены звенья «планирование» и «оценка результатов», но общий уровень саморегуляции не низок, возможно, за счет звеньев «программирование» и «гибкость», которые являются выраженными, хотя и не различаются по уровню выраженности на статистически достоверном уровне различий с представителями всей выборки.

Испытуемые с типом эмоциональности РГС (радость, гнев, страх) демонстрируют довольно низкую выраженность звена «программирование» на фоне средней выраженности остальных звеньев.

Профиль представителя типа ГСП (гнев, страх, печаль) напоминает профиль представителей типа ГС (гнев, страх), но только с более яркой по сравнению с ними, выраженностью регуляторных звеньев и более высоким общим уровнем саморегуляции.

Чтобы еще более уточнить полученные данные, мы провели попарное сравнение выраженности показателей саморегуляции у групп испытуемых всех выявленных типов эмоциональности. Наиболее яркие различия наблюдаются по степени выраженности гибкости. Более всего гибкость развита у испытуемых с доминированием радости (таблица 3.20), а наименее - у испытуемых с типом эмоциональности ГС (таблица 3.21).

Таблица 3.20

Значимость различий в степени развитости регуляторного качества  
«гибкость» между испытуемыми эмоционального типа Р и испытуемыми  
других эмоциональных типов

Типы эмоциональности и	Г (среднее)	t-критерий Стьюдента		Уровень значимости различий
		t-стат.	t-крит.	
Р	7,5			
РГ	6,5	2,4	2,02	P < 0,05
РС	5,6	2,7	2,18	P < 0,05
ГС	3	11,65	3,85	P < 0,001
ГП	6,4	3,08	2,89	P < 0,01
РГС	6,42	3,19	2,69	P < 0,01
ГСП	4,67	4,34	3,106	P < 0,01

Таблица 3.21

Значимость различий в степени развитости регуляторного качества «гибкость» между испытуемыми эмоционального типа ГС и испытуемыми других эмоциональных типов

Типы эмоциональности и	Г (среднее)	t-критерий Стьюдента		Уровень значимости различий
		t-стат.	t-крит.	
ГС	3			
РГ	6,5	7,21	3,65	p < 0,001
РС	5,6	3,64	3,054	P < 0,01
Р	7,5	11,65	3,85	p < 0,001
ГП	6,4	8,6	4,07	P < 0,001
РГС	6,42	9,36	3,88	P < 0,001
ГСП	4,67	1,2	2,13	p < 0,05

Эмоция страха (С) вообще способствует более низкому развитию данного качества. Об этом свидетельствуют значимые различия показателей Г по типам Р - РС (p < 0,05), Р - ГС (p < 0,001), ГСП (p < 0,05)<sup>1</sup>.

Большое значение имеет и сочетание доминирующих эмоций. Так, значимые различия в выраженности данного качества имеют испытуемые с типами РГС и ГСП (p < 0,05).

Таким образом, доминирование радости как отдельно, так и в сочетании с другими эмоциями способствует более гибкому способу регуляции деятельности. Доминирование страха в сочетании с другими эмоциями, кроме радости приводит к низкой выраженности гибкости в

<sup>1</sup> Первыми здесь и далее будут указаны типы с более высокой выраженностью качества

профиле саморегуляции. Сочетание стенических эмоций (РГ) или их преобладание (РГС) также способствует более гибкому регулированию деятельности.

Также было обнаружено, что доминирование страха (С) в сочетании с другими эмоциями в эмоциональном профиле связано с более высоким развитием процесса планирования в системе саморегуляции, чем у испытуемых, в чьем эмоциональном профиле эмоция страха не является доминирующей.

При попарном сравнении степени развитости звена саморегуляции «планирование» у групп испытуемых всех выявленных типов эмоциональности получены следующие значимые различия:

- РС и Р ( $p < 0,05$ );
- РС и ГП ( $p < 0,01$ );
- ГСП и ГП ( $p < 0,01$ );
- ГСП и Р ( $p < 0,05$ );
- ГС и ГП ( $p < 0,05$ ).

Звено «моделирование» более развито у испытуемых с доминированием радости. Значимые различия при попарном сравнении развитости данного звена у групп испытуемых с различными типами эмоциональности выявлены следующие:

- Р и ГС, ГСП, РГ, РГС ( $p < 0,001$ );
- РС и ГС, ГСП ( $p < 0,05$ );
- РГС и ГС, ГСП ( $p < 0,05$ ).

Звено «программирование» наименее развито у испытуемых, у которых как доминирующие выступают эмоции гнева (Г) и страха (С). Значимые различия:

- ГП ( $p < 0,05$ ), РС ( $p < 0,05$ ), Р ( $p < 0,01$ ), РГ ( $p < 0,01$ ) и ГС;
- РС ( $p < 0,05$ ), РГ ( $p < 0,001$ ), Р ( $p < 0,001$ ), ГП ( $p < 0,05$ ) и РГС.

Звено «оценка результатов» имеет среднюю выраженность у испытуемых со всеми типами эмоциональности. Но доминирование гнева (Г)

в сочетании с печалью (П) или страхом (С) ослабляет выраженность данного звена по сравнению с теми испытуемыми, в профиле которых – другие сочетания. Значимые различия:

- РС, РГС ( $p < 0,05$ ) и ГС;
- РС, РГС ( $p < 0,001$ ) и ГП.

Самостоятельность наиболее слабо выражена у испытуемых с доминированием радости (Р). Значимые различия: ГС, РГ ( $p < 0,001$ ), ГСП ( $p < 0,05$ ) и Р.

Интересен факт, что доминирование гнева (Г) в сочетании с печалью (П) приводит к меньшему развитию самостоятельности, чем сочетание гнева с другими эмоциями. Значимые различия: ГС, РГ ( $p < 0,05$ ) и ГП.

Общий уровень саморегуляции наиболее высокий у испытуемых с типом РС, а наиболее низкий – с типом ГС. Значимые различия:

- РС, РГ, Р ( $p < 0,001$ ), ГП ( $p < 0,05$ ) и ГС;
- РС, РГ, Р ( $p < 0,05$ ) и ГСП.

Эти результаты хорошо сочетаются с особенностями саморегуляции и характеристиками эмоциональности, имеющими различия у мужчин и женщин, выявленными ранее.

Проводя качественный анализ полученных данных, мы обнаружили, что индивидуально-типологические особенности саморегуляции испытуемых с различными типами эмоциональности соответствуют стилям саморегуляции, описанным В.И. Моросановой и Р.Р. Сагиевым [107].

Стиль саморегуляции испытуемых с типом эмоциональности Р (радость) наиболее соответствует оперативному стилю 1-ой разновидности (наиболее развитое звено – моделирование и регуляторное качество гибкость, наименее – планирование и регуляторное качество самостоятельность). Стиль саморегуляции испытуемых с типом эмоциональности РГ (радость – гнев) соответствует оперативному стилю второй разновидности (наиболее развитое звено – программирование и регуляторные качества гибкость и самостоятельность, наименее –

моделирование). Стиль саморегуляции испытуемых с типом эмоциональности РС (радость – страх) – автономному стилю первой разновидности (наиболее развитые звенья – планирование, программирование, наименее – моделирование). Стиль саморегуляции испытуемых с типом эмоциональности ГП (гнев – печаль) наиболее близок к оперативному стилю (наиболее развитое звено – программирование и регуляторное качество гибкость, наименее – планирование, оценка результата). Стиль саморегуляции испытуемых с типом эмоциональности с РГС (радость –гнев –страх) близок к устойчивому стилю (наиболее развитым является регуляторное качество гибкость, также развито звено оценка результата и регуляторное качество самостоятельность, наименее – программирование). К данному стилю близок и стиль представителей типа эмоциональности ГСП (гнева – страх – печаль) (наиболее развито звено планирования и регулятоное качество самостоятельность, наименее – моделирование, программирование, гибкость). Особенности, выявленные для стиля саморегуляции представителей типа ГС (гнева – страх): наиболее развито регуляторное качество самостоятельность, наименее – моделирование, програмирование., гибкость, характеризуют застревающий стиль саморегуляции.

Таким образом, испытуемые, с доминированием эмоция радость самостоятельно или в сочетании с гневом, а также печали в сочетании с гневом – имеют оперативный стиль саморегуляции (возможно, это еще раз подтверждает мысль О.П. Санниковой о том, что радость и печаль – разные полюса одной и той же эмоции). У них всех – гибкий регуляторный профиль. Испытуемые, с доминированием эмоции страх в сочетании с радостью имеют автономный стиль. Сочетание трех доминирующих эмоций приводит к формированию устойчивого стиля саморегуляции. Сочетание доминирующих эмоций гнева и страха является наименее и приводит к тому, что низкая развитость почти всех звеньев саморегуляции не компенсируется развитостью звеньев планирования и самостоятельности, вследствие чего

общий уровень саморегуляции у испытуемых с таким типом эмоциональности также высок.

Параллельно с определением индивидуально-типологических особенности саморегуляции у лиц с различными типами эмоциональности, для уточнения и проверки полученных данных, были выявлены особенности эмоциональности у испытуемых с гармоничным, акцентуированным и застревающим стилем саморегуляции. При попарном сравнении усредненных результатов данных групп испытуемых с помощью t-критерия Стьюдента получены значимые различия по многим показателям качественных особенностей эмоциональности между группой с гармоничным стилем саморегуляции и группой с акцентуированным стилем саморегуляции (таблица 3.22), а также между группой с гармоничным стилем саморегуляции и группой с застревающим стилем саморегуляции (таблица 3.23).

У испытуемых, которым свойственен гармоничный стиль саморегуляции, менее ярко выражены астеничные эмоции (страх, печаль), нежели у испытуемых с акцентуированным и застревающим стилем саморегуляции.

Показатели стеничных эмоций у испытуемых с гармоничным и акцентуированным стилем не имеют значимых различий. Поэтому, в целом, показатель стеничности (ПС) у гармоничных и акцентуированных также не имеет значимых различий.

Таблица 3.22

Выраженность эмоций у испытуемых с гармоничным и акцентуированным стилем саморегуляции

Стили саморе- гуляции  Эмоцио- нальность	Гармонич.  ный	Акцентуи- рованный	t-критерий Стьюдента		Уровень значимости различий
			t- статист.	t- критич.	
Р	30,63	31,5	- 0,91	1,97	не значимы
Г	25,77	27,56	-1,45	1,97	не значимы
С	17,54	24,21	-5,83	3,34	$p < 0,001$
П	9	11,94	- 3,5	3,34	$p < 0,001$
ОЭ	82,62	95,22	-7,134	3,34	$p < 0,001$
ПС	3,66	1,81	1,97	1,98	не значимы
ПО	0,83	0,52	3,8	3,37	$p < 0,001$

У испытуемых с гармоничным и застревающим стилем значимы различия только по показателю выраженности гнева (Г) – у испытуемых с застревающим профилем эта эмоция выражена ярче. Но, тем не менее, по показателю стеничности эти группы испытуемых также не различаются.

Для испытуемых с гармоничным стилем саморегуляции характерно большее равновесие между положительными и отрицательными эмоциями, нежели для испытуемых с акцентуированным и особенно с застревающим стилем саморегуляции, у которых преобладают отрицательные эмоции (по ПО получены значимые различия). У испытуемых с гармоничным стилем саморегуляции общая эмоциональность ниже, чем у испытуемых с акцентуированным и застревающим стилем.

Таблица 3.23

Выраженность эмоций у испытуемых с гармоничным и застревающим профилем саморегуляции



Стили саморегуляции Эмоциональность	Гармоничный	Застревающий	t-критерий Стьюдента		Уровень значимости различий
			t-статист.	t-критич.	
Р	30,63	30,5	0,13	1,97	не значимы
Г	25,77	29,16	-2,65	2,609	$p < 0,01$
С	17,54	25,83	-6,8	3,36	$p < 0,001$
П	9	12,83	- 2,73	2,64	$p < 0,01$
ОЭ	82,62	98,33	-6,18	3,38	$p < 0,001$
ПС	3,66	1,82	1,97	1,98	не значимы
ПО	0,83	0,48	4,32	3,39	$p < 0,001$

Между испытуемыми с акцентуированным и застревающим стилями саморегуляции по всем качественным показателям эмоциональности различия оказались не значимы.

По динамическим показателям эмоциональности значимых различий в группах испытуемых с гармоничным, акцентуированным и застревающим профилем саморегуляции не выявлено, что еще раз подтверждает высказанную ранее мысль о том, что особенности саморегуляции в большей степени определяются качественными особенностями эмоциональности, чем динамическими.

Таким образом, результаты количественного и качественного анализа особенностей эмоциональности у испытуемых с гармоничным, акцентуированным и застревающим стилями саморегуляции в целом подтверждают особенности взаимосвязи эмоциональности и саморегуляции, выявленные нами ранее.

Качественный анализ всех полученных данных позволил составить своеобразные характеристики индивидуально-типологических (стилевых) особенностей саморегуляции испытуемых с различными типами эмоциональности. Необходимо отметить, что при составлении данных характеристик учитывались не только результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, но и теоретические данные [131, 138, 163

и др.] а также результаты наблюдения за поведением студентов в процессе преподавательской работы.

*Тип эмоциональности Р (радость).* Такие люди отличаются гибкостью учета в поведении значимых условий деятельности. Низкая осознанность и устойчивость целей компенсируется скоростью включения в ситуацию и легкостью ориентации в ней. Эти особенности саморегуляции соотносятся с такими личностными характеристиками, как общительность, легкое включение в контакт, готовым к сотрудничеству с другими, энергичность, т.е. в первую очередь, характерны для экстравертов. Однако, не смотря на легкость и непринужденность в общении, эти люди, как правило, руководствуются общепринятыми нормами и правилами, являются добросовестными и ответственными. Такой стиль саморегуляции характерен в большей степени для женщин, чем для мужчин.

*Тип эмоциональности РГ (радость – гнев.)* Люди с этим типом эмоциональности отличаются высокой степенью детализации программ поведения и конкретных действий, гибкостью их перестройки, а в случае необходимости и их замены, если программа не верна и не приводит к ожидаемым результатам. Они быстро включаются в деятельность и быстро могут переключаться на другую. Они, как правило, спокойны, уверены в себе, мало чувствительны к внешним условиям, в том числе к угрозе. Однако трудности ориентации в учете условий компенсируются за счет оперативности построения и перестроения программ исполнительских действий.

*Тип эмоциональности РС (радость – страх).* Люди с таким типом эмоциональности несколько напряжены, осторожны. Они склонны беспокоиться о будущем. Поэтому предстоящие ситуации ими заранее продумываются. Высокая развитость планирования вообще является сильной стороной данного стиля, которая компенсирует функциональную недостаточность процесса моделирования. Трудности, связанные с ориентацией в ситуации и учетом условий обстановки, как раз и

компенсируются тем, что ситуации заранее планируются и продумываются. Такой стиль саморегуляции свойственен, прежде всего, интровертам. Необходимо заметить, что осторожность и склонность к самоанализу способствует выработке наиболее гармоничного стиля саморегуляции и приводит к высокому его общему уровню.

*Тип эмоциональности ГС (гнев – страх).* Для этих людей характерно высокое развитие регуляторного качества самостоятельность. Однако высокий уровень тревожности и неумение при этом приспособиться к ситуации, считаться мнением окружающих, приводят к застревающему стилю саморегуляции. Компенсации одного звена другим не происходит, в результате чего общий уровень саморегуляции низкий, ниже, чем у испытуемых с другими типами эмоциональности. Среди студентов, которым характерны такие особенности саморегуляции, больше мужчин, чем женщин.

*Тип эмоциональности ГП (гнев – печаль).* Люди с этим типом эмоциональности отличаются высокой степенью детализации программ поведения и действий, гибкостью их перестройки. Им свойственна конкретность мышления и практичность в действиях. Они могут быстро включаются в деятельность и быстро переключаться на другую. Низкая осознанность и устойчивость целей компенсируются за счет оперативности построения и перестроения программ исполнительских действий. Неустойчивость субъективных критериев успешности, связанная с низкой развитостью звена оценки результатов, компенсируется гибкостью регуляторного профиля, способностью адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

*Тип эмоциональности РГС (радость – гнев – страх).* Характерные особенности саморегуляции людей с данным типом эмоциональности обусловлены сочетанием положительных и отрицательных, стеничных и астеничных эмоций при общем перевесе стеничных эмоций над астеничными. Такие люди с одной стороны, гибки в поведении, в общении,

энергичны, с другой – испытывают некоторую напряженность, а потому трезвы и осторожны. Их стиль саморегуляции можно охарактеризовать как устойчивый. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью люди с данным стилем своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Недостаточная развитость звена программирования в их регуляторном профиле компенсируется гибкостью регуляторики, что позволяет им адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Данный стиль саморегуляции характерен в большей мере женщинам, чем мужчинам.

*Тип эмоциональности ГСП (гнев – страх – печаль).* Стиль саморегуляции людей этого типа эмоциональности близок к стилю саморегуляции тип эмоциональности ГС тем, что, во-первых, люди с таким стилем самостоятельны и более ориентируются на себя, имеют свое собственное мнение и в меньшей степени полагаются на других людей и группу в целом, во-вторых, тем, что общий уровень саморегуляции у представителей данного типа не высок и значительно различается со средним показателем испытуемых всей выборки. Однако, в отличие от представителей типа ГС, у студентов с данным эмоциональным типом «слабая» сторона регуляции – звено моделирования – компенсируется за счет развитости звена планирования, т.е. неспособность к учету условий и обстоятельств компенсируется твердостью и жесткостью, характерной людям с данным эмоциональным типом, благодаря чему ситуации заранее планируются и продумываются. Кроме того, их свобода от влияния группы временами делает их деятельность довольно эффективной.

### **Выводы к разделу 3**

1. На основе проведенного исследования саморегуляции студентов установлено следующее:

- особенности саморегуляции студентов различных этапов профессиональной подготовки выражаются в том, что чем выше этап профессиональной подготовки, тем у меньшего числа студентов наблюдается застревающий тип саморегуляции, характеризующийся слабым развитием большинства звеньев или отсутствием компенсации сильно развитых звеньев слабо развитыми, что приводит к низкому общему уровню саморегуляции; у большинства студентов к старшим курсам формируется гармоничный тип саморегуляции, характеризующийся развитием всех ее звеньев и общим довольно высоким уровнем или индивидуальный акцентуированный стиль, для которого характерна компенсация слабо развитых звеньев сильными, что также приводит к довольно высокому общему уровню саморегуляции;

- в самой системе саморегуляции выраженность каждого регуляторного звена взаимосвязана с общим уровнем саморегуляции, однако наибольшее значение имеет такое качество как гибкость;

- гибкость и пластичность всех регуляторных процессов, способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий характерна в большей степени для женщин; мужчинам свойственна потребность в более жестком планировании деятельности.

2. Особенности эмоциональных переживаний студентов на различных этапах профессиональной подготовки выражаются в том, что:

- преобладание положительных эмоций характерно в большей степени для женщин, чем для мужчин;

- женщины переживают эмоции значительно более интенсивно, чем мужчины, они также более возбудимы, их эмоциональные переживания длятся дольше и оказывают более выраженное деструктивное влияние на деятельность.

- для студентки заключительного этапа обучения характерна большая уравновешенность эмоциональных переживаний и различия по стеничности / астеничности и общей эмоциональности, характерные для мужчин и женщин начальных этапов обучения, не наблюдаются;

3. Результаты корреляционного анализа динамических и качественных показателей эмоциональности студентов не противоречат результатам, полученным во многих предыдущих исследованиях различными авторами, и позволяют подтвердить представление об эмоциональности как о целостном интегральном свойстве личности, что выражается в следующем:

- все изучаемые модальности эмоций (радость, печаль, гнев, страх) взаимосвязаны, причем центральным образованием в отрицательном полюсе (гнев, страх, печаль), противоположном эмоции радость, является модальность «печаль», корреляционные связи которой с эмоциями остальных модальностей противоположны корреляционным связям эмоции «радость». Внутри отрицательного полюса наблюдается неравномерность взаимоотношений между входящими в него модальностями, в частности, обнаружена более тесная связь между паттернами «печаль» и «страх», «печаль» и «гнев», но модальность «гнев» и «страх» занимают независимое положение по отношению друг к другу (корреляционных связей между эмоциями этих модальностей не обнаружено), что, по-видимому, объясняется ранее описанной в литературе психологической сущностью данных эмоций – различием в направленности на объект и характере взаимодействия с ним;

- положительные и отрицательные, стеничные и астеничные эмоциональные переживания различаются по динамике своего протекания: отрицательные эмоции возникают легче, интенсивней переживаются и являются более продолжительными, нежели положительные, такое же различие наблюдается и между астеничными и стеничными эмоциями соответственно.

4. Выявлены многочисленные корреляционные взаимосвязи показателей эмоциональности и саморегуляции, позволяющие говорить о включенности эмоциональности в регуляторный процесс, в частности:

- чем сильнее выражены положительные и стеничные эмоции, тем более развита гибкость и пластичность регуляторных процессов;

- преобладание положительных эмоций приводит к меньшей самостоятельности регуляtorики;
- выраженность страха взаимосвязана с меньшей гибкостью, а продолжительность эмоциональных переживаний – с потребностью в четком планировании целенаправленной активности.

В целом специфика саморегуляции взаимосвязана с динамическими и качественными особенностями эмоциональности, однако определяющее значение имеют ее качественные особенности.

5. Выявлены многочисленные корреляционные взаимосвязи показателей эмоциональности и саморегуляции с личностными и психофизиологическими показателями, наиболее интересными из которых в контексте данного исследования являются следующие:

- регуляторное качество гибкость, взаимосвязано с общительностью (A+), умением приспосабливаться к групповым нормам (G +), социальной смелостью (H+), спокойствием и приспособленностью (F<sub>1</sub>-), экстраверсией (F<sub>2</sub>+), а также с тенденцией к накоплению энергии (энерготропностью). Подобные корреляции демонстрирует и звено саморегуляции «моделирование» (с факторами G+, F<sub>1</sub>- и тенденцией к накоплению энергии);

- выраженность эмоций разных модальностей связана с определенными личностными особенностями человека, а именно: модальность «радость» (P) коррелирует с общительностью (A+), высокой нормативностью поведения (G+), экстраверсией (F<sub>2</sub>+), с тенденцией к накоплению энергии, а модальность «печаль» (Π) коррелирует с теми же факторами, кроме вторичного фактора F<sub>2</sub>, (что совпадает с корреляционными связями показателей саморегуляции «гибкость» и «моделирование») отрицательно. Модальность «страх» (C) коррелирует с факторами В - (конкретность - абстрактность мышления), F- (сдержанность - экспрессивность), Q<sub>1</sub>-, (консерватизмом), F<sub>2</sub>- (интроверсией). Специфика выявленных взаимосвязей объясняется описанным в литературе психологическим содержанием самих этих эмоций – отношением к объекту (положительным или отрицательным),

способом взаимодействия с ним (активным или пассивным), направленностью (на объект или от него).

Проведенный корреляционный анализ показал сопоставимость изучаемых психологических феноменов и необходимость изучения их соотношения путем качественного анализа.

6. Качественный анализ полученных данных позволил определить что представителям каждого типа эмоциональности свойственен определенный стиль саморегуляции целенаправленной активности. Сочетание доминирующих эмоций радости и страха способствует формированию наиболее приближающегося к гармоничному стилю саморегуляции, сочетание доминирующих негативных эмоций - к низкой выраженности многих звеньев саморегуляции и к низкому уровню саморегуляции в целом, а сочетание доминирующих позитивных и негативных эмоций (кроме страха) способствует формированию определенных стилей саморегуляции за счет компенсации слабо выраженных звеньев сильно выраженными

5. Установлены значимые различия (с применением t-критерия Стьюдента) между выраженностью различных звеньев саморегуляции у представителей выявленных типов эмоциональности, что позволило конкретизировать, какие именно стили саморегуляции свойственны представителям каждого типа эмоциональности: оперативный – студентам с доминированием радости самостоятельно или в сочетании с гневом, а также печали в сочетании с гневом, автономный – студентам, в эмоциональном профиле которых доминирует эмоция страха в сочетании с радостью, устойчивый – студентам с типом эмоциональности, характеризующимся сочетанием трех доминирующих эмоций. Сочетание гнева и страха в эмоциональном профиле человека, а также высокий общий уровень эмоциональности способствует некоторому снижению общего уровня саморегуляции;

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о наличии специфики саморегуляции у студентов с различными характеристиками



эмоциональности, что позволяет рассматривать ее как фактор формирования индивидуального стиля саморегуляции.

## **ВЫВОДЫ**

Обобщение результатов теоретико-эмпирического исследования подтвердило гипотезу и дало возможность сделать следующие выводы:

1. На основании теоретического анализа литературы, направленного на изучение структуры и психологического содержания саморегуляции установлено:

- произвольная саморегуляция целенаправленной активности человека является системно-организованным процесс, имеющим свою функциональную инвариантную для различных видов деятельности структуру и уровневое строение. Эффективность системы саморегуляции определяется оптимумом межфункциональной связанности ее компонентов. В процессе своего психического развития, а также по мере расширения и усложнения деятельности формируется общая способность к саморегуляции, заключающаяся в определенном абстрагировании от специфики

разнообразных видов деятельности и обобщенном умении управлять целенаправленной активностью.. Индивидуальность человека, как целостная, иерархическая, гармонично взаимосвязанная система, проявляется в индивидуальном стиле саморегуляции, который выполняет инструментальную, компенсаторную, системообразующую и интегративную функции.

- эмоции – как актуальные, так и устойчивые эмоциональные характеристики – включены в структуру осознанной регуляции целенаправленной активности человека. Являясь особой, «предвосхищающей» формой отражения действительности, эмоции выполняют следующие функции: настраивают субъекта на достижение цели, способствуют выделению и принятию критериев успешности деятельности; осуществляют эмоциональный «контроль» за самим процессом деятельности в виде непрерывного отражения в форме положительных или отрицательных переживаний степени успешности / неуспешности действий по достижению цели.

2. Анализ психологической литературы относительно психологического содержания показывает, что:

- Эмоциональность выполняет системообразующую функцию относительно всей структуры личности и отдельных ее свойств. Наиболее важными характеристиками эмоциональности многими исследователями признаются качественные, представленные модальностями «радость», «гнев», «страх», «печаль», особенности соединения которых характеризуют тип эмоциональности человека. Эмоциональность является внутренним фактором, постоянно участвующим в регуляции субъектом своей целенаправленной активности. Людям с различным типом эмоциональности свойственен индивидуальный стиль психической активности (поведения, деятельности, общения). Поскольку эмоциональность является устойчивой интегральной характеристикой личности, она выступает формообразующим

фактором индивидуального своеобразия процесса саморегуляции целенаправленной активности.

3. Для реализации целей эмпирической части данного исследования подобран психодиагностический инструментальный блок, включающий методики, позволяющие получить необходимую информацию об индивидуально-психологических характеристиках эмоциональности студентов и стилевых особенностях их саморегуляции. Все включенные в него методики являются достаточно надежными и валидными.

4. В процессе эмпирического исследования определена специфика саморегуляции студентов на различных этапах профессиональной подготовки, которая выражается в формировании у большинства студентов старших курсов гармоничного типа саморегуляции, характеризующегося развитием всех ее звеньев и общим довольно высоким уровнем или индивидуального акцентуированного стиля, для которого характерна компенсация слабо развитых звеньев сильными, что также обуславливает довольно высокий общий уровень саморегуляции. При этом гибкость и пластичность всех регуляторных процессов, способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий характерна в большей степени для женщин. Мужчинам свойственна потребность в более жестком планировании деятельности.

Выявлено., что эмоциональные переживания студентов соотносятся с установленными особенностями саморегуляции: для студентов заключительного этапа обучения характерна большая уравновешенность актуальных эмоциональных переживаний; преобладание позитивных и стеничных эмоций, характерно в большей степени для женщин, чем для мужчин, что особенно проявляется на начальных этапах обучения.

5. Выяснено, что гибкость и пластичность регуляторных процессов, слабо развитая самостоятельность связана с преобладанием в структуре эмоциональности позитивных и стеничных эмоций, а потребность в планировании деятельности – с преобладанием негативных эмоций и

длительностью эмоциональных переживаний. Выявленные в ходе эмпирического исследования взаимосвязи дают информацию про правомерность изучения влияния на специфику саморегуляции студентов динамических и качественных особенностей эмоциональности при определяющем значении качественных особенностей.

6. Установлено, что между показателями саморегуляции и эмоциональности студентов и индивидуальными психологическими и психофизиологическими особенностями их личности (факторами личности по Р. Кеттеллу, показателями энерготропности и напряженности по тесту М. Люшера) существуют тесные взаимосвязи. Причем положительные эмоции взаимосвязаны с теми же характеристиками личности, что и регуляторное качество «гибкость» – с положительными полюсами факторов А (общительность), G (высокая нормативность поведения) вторичного фактора F<sub>2</sub> (экстраверсия), тенденцией к накоплению энергии. В целом, взаимосвязь саморегуляции со многими личностными психологическими и психофизиологическими характеристиками подтверждает включенность эмоциональности в структуру саморегуляции личности.

7. Установлено, что представителям каждого типа эмоциональности свойственен определенный стиль саморегуляции. Сочетание доминирующих эмоций радости и страха способствует формированию наиболее приближающегося к гармоничному стилю саморегуляции. Сочетание доминирующих негативных эмоций приводит к низкой выраженности многих звеньев саморегуляции и как следствие, к низкому уровню саморегуляции в целом. Сочетание позитивных и негативных эмоций (кроме радости и страха) способствует формированию определенных стилей саморегуляции за счет компенсации слабо выраженных звеньев сильно выраженными. На основе обобщения анализа полученных данных о связи эмоциональности и саморегуляции с широким спектром свойств личности составлены целостные психологические характеристики стилевых особенностей саморегуляции лиц с различными типами эмоциональности.

Таким образом, доказано, что эмоциональность является фактором, оказывающим влияние на формирование индивидуального стиля саморегуляции активности студентов, который на разных этапах профессиональной подготовки характеризуется специфическим содержанием.

В плане дальнейших научных исследований перспективным видится, в первую очередь, разработка конкретных психологических рекомендаций и программ, предназначенных для развития и коррекции саморегуляции студентов в процессе их профессиональной подготовки с учетом особенностей эмоциональности, а также дальнейшее исследование влияния эмоциональности на особенности саморегуляции относительно других категорий испытуемых.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / Ксения Александровна Абульханова-Славская. — М. : Наука, 1980. — 333 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / Ксения Александровна Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности / [отв. ред. Е.В. Шорохова, О.И. Зотова]. — М. : Наука, 1982. — 245 с.
3. Айзенк Г.Ю. Структура личности / Ганс Юрген Айзенк ; [пер. с англ.]. — СПб. : Ювента, 1999. — 464 с. — (Серия «Теории личности»).
4. Александров Ю.Н. Теория функциональных систем в психологии / Ю.Н. Александров, В.Н. Дружинин // Психологический журнал. — 1998. — Т. 19. — № 6. — С. 4-19.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / [под ред. Н.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова]. — М. : Педагогика, 1980. — Т.1. — 230 с.

6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Борис Герасимович Ананьев. — СПб. : Питер, 2001. — 272 с. — (Серия «Мастера психологии»).

7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. — СПб. : Питер, 2001. — 288 с. — (Серия «Мастера психологии»).

8. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональной системы / Петр Кузьмич Анохин // Анохин П.К. Избранные труды. — М. : Наука, 1978. — С. 49-106.

9. Анцыферова Л.И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования / Людмила Ивановна Анцыферова // Психологический журнал. — 1992. — №5. — С. 12-25.

10. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена «субъект» и границы субъектно-деятельностного подхода / Людмила Ивановна Анцыферова // Проблемы субъекта в психологической науке / [под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиной, В.Н. Дружинина]. — М. : Академический проект, 2000. — С. 27-42.

11. Арестова О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вестник Моск. ун-та (Сер. 14 «Психология»). — 2000. — №1. — С. 20-28.

12. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа : учебник для вузов /Александр Григорьевич Асмолов. — М. : Смысл ; Академия, 2002. — 416 с.

13. Белоус В.В. Место и роль интегральной индивидуальности в современной науке / Валерий Владимирович Белоус // Психологический журнал. — 1998. — Т. 19. — № 1. — С. 47-53.

14. Белоус В.В. Структурно-функциональная характеристика интегральной индивидуальности / Валерий Владимирович Белоус // Вопросы психологии. — 1994. — № 3. — С. 130—136.

15. Белоус В.В. Характеристика интегральной индивидуальности и критерии распознавания / Валерий Владимирович Белоус // Вопросы психологии. — 1991. — № 2. — С. 102—107.

16. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Николай Александрович Бернштейн. — М. : Медицина, 1966. — 349 с.

17. Берталанфи Л. Общая теория систем. Критический обзор / Карл Людвиг фон Берталанфи // Исследования по общей теории систем. — М. : Прогресс, 1969. — С. 23—82.

18. Бех І.Д. Від волі до особистості / Іван Дмитрович Бех. — К. : Україна-Віта, 1995. — 202 с.

19. Белоусова Р.В. Індивідуально – типові особливості комунікативної креативності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Руслана Вікторівна. Белоусова — Одеса, 2004. — 19 с.

20. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор / Н.Р. Битянова. — М. : Флинта, 1998. — 48 с. — (Б-ка педагога-практика).

21. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. — М. : Наука, 1973. — 270 с.

22. Боришевский М.И. Ведущие психологические механизмы саморегуляции поведения / Михаил Иосифович Боришевский // Доклады всесоюзной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения действительного члена АПН СССР Г.С. Костюка [«Психологическая наука: проблемы и перспективы»]. Т.1. — К. , 1992. — С. 66—79.

23. Боришевський М.Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат / Михайло Йосипович Боришевський. — К. : Інститут психології АПН України, 1993. — 24 с.

24. Бояринцев В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В. П. Бояринцев //

Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека : сб. науч. трудов. — Свердловск : Свердловский государственный педагогический институт, 1989. — С. 40—54.

25. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии / Борис Сергеевич Братусь // Вопросы психологии. — 1997. — № 5. — С. 3—19.

26. Бреслав Г.М. О месте эмоциональных процессов в структуре мыслительной деятельности / Психологические исследования интеллектуальной деятельности / [под ред. О.К. Тихомирова]. — М. , 1979. — С. 62—67.

27. Бринза І.В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ірина В'ячеславівна Бринза. — К. , 2000. — 16 с.

28. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья первая) / Андрей Владимирович Брушлинский // Психологический журнал. — 1991. — Т. 12. — № 6. — С. 3—10.

29. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) / Андрей Владимирович Брушлинский // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13. — № 6. — С. 3-12.

30. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья третья) / Андрей Владимирович Брушлинский // Психологический журнал. — 1993. — Т. 14. — № 6. — С. 3—15.

31. Брушлинский А.В. Субъектно-деятельностная концепция и теория функциональных систем / Андрей Владимирович Брушлинский // Вопросы психологии. — 1999. — № 5. — С. 110-121.

32. Василенко І.А. Психологічні особливості емоційності і товариськості дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ірина Анатоліївна Василенко. — Одеса , 2005. — 19 с.



33. Васильев И.А. Эмоции и мышление / И.А. Васильев, В.Л. Поплужный, О.К. Тихомиров. — М. : Изд-во МГУ, 1980. — 192 с.
34. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984 — 200 с.
35. Веккер Л.М. Психические процессы : в 3 т. / Лев Маркович Веккер. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1981. — Т.3. Субъект. Переживание. Действие. Сознание. — 1981. — 326 с.
36. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / Витис Казиса Вилюнас. — М. : Изд-во МГУ, 1976. — 142 с.
37. Витт Н.В. Эмоциональная регуляция речевого поведения / Надежда Владимировна Витт // Вопросы психологии. — 1981. — №4. — С. 60—69.
38. Воробьева Л.И. Субъект и/или автор (о категориях гуманитарной психологии) / Л. И. Воробьева // Вопросы психологии. — 2004. — № 2. — С. 149—158.
39. Выготский Л.С. Собр. соч. в 6 т. / под ред. М.Г. Ярошевского. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 6: Научное наследие. — 400 с.
40. Вяткин Б.А. Развитие учения об интегральной индивидуальности: проблемы, итоги, перспективы / Б.А. Вяткин, М.Р. Щукин // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18. — № 3. — С. 126—141.
41. Гальперин П.Я. Введение в психологию : уч. пособие / Петр Яковлевич Гальперин. — Ростов н/Д : Феникс, 1999. — 328 с.
42. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Юлия Борисовна Гиппенрейтер. — М. : ЧеРо ; МПСИ ; Омега. — Л. , 2006. — 336 с.
43. Гиппенрейтер Ю.Б. О природе человеческой воли / Юлия Борисовна Гиппенрейтер // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 3. — С. 15—24.

44. Горбатков А.А. Динамика связи между положительными и отрицательными эмоциями / Александр Алексеевич Горбатков // Вопросы психологии. — 2002. — № 4. — С. 132—140.

45. Горбатков А.А. Позитивные и негативные эмоции: взаимосвязь и ее зависимость от уровня субъективного развития индивида / Александр Алексеевич Горбатков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — №1. — С. 61—71.

46. Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы / Е. А. Громова. — М. : Наука, 1980. — 184 с.

47. Грызлова И.Н. Психофизиологический анализ эмоциональности (методом регистрации вызванных потенциалов на сигналы разной интенсивности) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук / И. Н. Грызлова. — М. , 1987. — 19 с.

48. Додонов Б.И. В мире эмоций / Борис Игнатьевич Додонов. — К. : Политиздат Украины, 1987. — 140 с.

49. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Борис Игнатьевич Додонов. — М. : Политиздат, 1978. — 272 с.

50. Дорфман Л.Я. От метаиндивидуальности к метаиндивидуальному миру / Леонид Яковлевич Дорфман // Психологический журнал. — 1995. — Т.16. — № 2. — С. 94—102.

51. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности / Олег Петрович Елисеев. — СПб. : Питер, 2004. — 509 с. — (Серия «Практикум по психологии»).

52. Еникеев М.И. Энциклопедия: Общая и социальная психология / Марат Исхакович Еникеев. — М. : ПРИОР, 2002. — 560 с.

53. Забегайлова И.В. Типология становления произвольной регуляции в младшем школьном возрасте / И. В. Забегайлова // Вестник Московского университета (Сер. 14 «Психология»). — 2000. — №4. — С. 20—32.

54. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка Т.1. / Александр Владимирович Запорожец // А.В. Запорожец

Избранные психологические труды : в 2 т. — М. : Педагогика, 1986. — С. 258-259.

55. Зейгарник Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10. — № 2. — С. 122—132.

56. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / Вячеслав Андреевич Иванников. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1991. — 140 с.

57. Иванников В.А. Формирование побуждения к действию / Вячеслав Андреевич Иванников // Вопросы психологии. — 1985. — № 3. — С. 113—122.

58. Изард К. Психология эмоций / Кэррол Эллис Изард ; [пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева]. — СПб. : Питер, 2006. — 464 с. — (Серия «Мастера психологии»).

59. Ильин Е.П. Психология воли / Евгений Павлович Ильин. — СПб. : Питер, 2002. — 288 с. — (Серия «Мастера психологии»).

60. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Евгений Павлович Ильин. — СПб. : Питер, 2004. — 701 с. — (Серия «Мастера психологии»).

61. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Евгений Павлович Ильин. — СПб. : Питер, 2001. — 752 с. — (Серия «Мастера психологии»).

62. Калинин В.К. Волевая регуляция деятельности : автореф. дисс. на соискание науч. степени д-ра психол. наук. / Владимир Константинович Калинин. — Тбилиси, 1989. — 36 с.

63. Калинин В.К. На пути построения теории воли / Владимир Константинович Калинин // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10. — № 2. — С. 46-56.

64. Капра Дж, Сервон Д. Психология личности / Капра Джан Витторио, Сервон Дэниэл ; [пер. с англ.]. — СПб. : Питер, 2003. — 640 с.

65. Киселева Е.А. Эмоциональность и ее проявление в особенностях психологической проницательности / Елена Анатольевна Киселева //

Психологія на перетині тисячоліть : зб. наук. праць учасників 5-х Костюківських читань. — К. : Гнозис, 1998. — Т. 2. — С. 16—23.

66. Киселева О.А. Особливості психологічної проникливості у осіб з різною емоційною диспозицією : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Олена Анатоліївна Кисельова. — К. , 1999. — 19 с.

67. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Евгений Александрович Климов. — Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1969. — 278 с.

68. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. — 2004. — № 2. — С. 128—135.

69. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 5—12.

70. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / Олег Александрович Конопкин. — М. : Наука, 1980. — 90 с.

71. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 38—48.

72. Конопкин О.А. Связь учебной успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции / О.А. Конопкин, Г.С. Прыгин // Вопросы психологии. — 1984. — № 3. — С. 42—52.

73. Конопкин О.А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / О.А. Конопкин, В.И. Моросанова // Вопросы психологии. — 1989. — № 5. — С. 18—26.

74. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. — 1990. — № 6. — С. 14—20.
75. Корнилов А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания / Александр Павлович Корнилов // Психологический журнал. — 1995. — Т. 16. — №1. — С. 107—115.
76. Корнилов А.П. Саморегуляция человека в условиях социального перелома / Александр Павлович Корнилов // Вопросы психологии. — 1995. — № 5. — С. 69—78.
77. Косов Б.Б. Личность: актуальные проблемы системного подхода / Б. Б. Косов // Вопросы психологии. — 1997. — № 6. — С. 58— 64.
78. Костюк Г.С. Избранные психологические труды / Григорий Силович Костюк. — М. : Наука, 1988. — 304 с.
79. Костюк Г.С. Принципы развития в психологии / Григорий Силович Костюк // Методологические и теоретические проблемы психологии / под ред. Е.В. Шороховой. — М. : Наука, 1969. — С. 118—152.
80. Кошлань І.Г. Акцентуовані риси у підлітків з емоційною диспозицією за типом „гнів” / Ірина Григоріївна Кошлань // Вісник ОНУ (Серія «Психологія»). — 2002. — Т. 7. — № 3. — С. 142—145.
81. Кошлань І.Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Ірина Григоріївна Кошлань. — Одеса , 2005. — 20 с.
82. Круглова Н.Ф. Выявление особенностей саморегуляции деятельности оператора ЭВМ / Н.Ф. Круглова // Школа и производство. — 1989. — №3. — С. 57—64.
83. Крупнов А.И. Динамические черты активности и эмоциональности как основные характеристики темперамента /Александр Иванович Крупнов // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. — Свердловск , 1989. — С. 3—13.

84. Крупнов А.И. Соотношение показателей эмоциональности и динамических характеристик общения / А.И. Крупнов, А.Е. Олышанникова, В.А. Домодедов // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. — Свердловск, 1979. — С. 17—25.

85. Кузнєцова О.В. Індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Оксана Володимірівна Кузнєцова. — Одеса, 2005. — 20 с.

86. Лебединский В.В. К проблеме формирования уровневой системы эмоциональной регуляции / В. В. Лебединский // Вестник Моск. ун-та (Сер.14 «Психология»). — 1998. — № 4. — С. 24—29.

87. Леонгард К. Акцентуированные личности / Карл Леонгард ; [пер. с нем. В. Лещинской]. — Ростов н/Д : Феникс, 2002. — 362 с.

88. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев. — М. : Политиздат, 1977. — 352 с.

89. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев // Вестник Моск. ун-та (Сер.14 «Психология»). — 1996. — № 4. — С. 35—44.

90. Леонтьев Д.А. Очерки психологии личности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев — М. : Смысл, 1997. — 64 с.

91. Либин А.В. Мир индивидуальности / Александр Викторович Либин. — Смоленск : Селена, 1996. — 550 с.

92. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / отв. ред. Ю.М. Забродин, Е.В. Шорохова. — М. : Наука, 1984. — 444 с.

93. Ломов Б.Ф. Об исследовании законов психики / Борис Федорович Ломов // Психологический журнал. — 1982. — №1. — С. 18—30.

94. Максименко С.Д. Генезис существования личности : монография / Сергей Дмитриевич Максименко. — К. : ООО «КММ», 2006. — 240 с.

95. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічних досліджень / Сергій Дмитрович Максименко. — К. : Вид-во НДП, 1990. — 239 с.

96. Максименко Ю.Б. Цветовая символика в экспериментально-психологических исследованиях. В помощь практическим психологам : уч. пособие / Юрий Борисович Максименко. — Донецк : Эра психологии, 2003. — 72 с.

97. Максименко Ю.Б. Особенности формирования самоконтроля в деятельности детей с задержкой психического развития : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / Юрий Борисович Максименко. — М., 1986. — 16 с.

98. Максименко Ю.Б. Учет некоторых свойств нервной системы для регуляции поведения учащихся / Юрий Борисович Максименко. — Донецк : Вид-во ДИПО ИПР, 1993 — 35 с.

99. Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості / Людмила Яковлевна Малімон // Практич. психол. та соц. робота. — 2002. — №7. — С.59-65.

100. Малімон Л.Я. Специфіка емоційності у осіб з різним рівнем креативності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Людмила Яківна Малімон. — Харків, 2003. — 15 с.

101. Машин В.А. О двух уровнях личностной регуляции поведения человека / Владимир Анатольевич Машин // Вопросы психологии. — 1994. — №3. — С. 144—149.

102. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / Вольф Соломонович Мерлин. — М. : Наука, 1986. — 253 с.

103. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. Избранные психологические труды ; [под ред. Е.А. Климова] / Вольф Соломонович Мерлин. — Москва ; Воронеж, 1996. — 324 с.

104. Миславский Ю.А. Природа и структура системы саморегуляции и активности личности : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Юрий Александрович Миславский. — М. , 1991. — 39 с.

105. Митькин А.А. На пути к системной психологии развития / А. А. Митькин // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18. — № 3. — С. 3-11.

106. Моросанова В.И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов / Варвара Ильинична Моросанова, Равиль Равхатович Сагиев // Вопросы психологии. — 1997. — № 6. — С. 30-38.

107. Моросанова В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. — 1994. — № 5. — С. 134 — 140.

108. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты / В.И. Моросанова, А.О. Агафонова // Регуляция психических состояний / [под ред. А.О.Прохорова]. Вып. 3. — Казань , 2001. — С. 89 — 96.

109. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / Варвара Ильинична Моросанова // Психологический журнал. — 1995. — № 4. — С. 26—35.

110. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / Варвара Ильинична Моросанова. — М. : Наука, 1998. — 243 с.

111. Моросанова В.И. Категория субъекта: методология и исследования / Варвара Ильинична Моросанова // Вопросы психологии. — 2003. — № 2. — С. 40—44.

112. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / Варвара Ильинична Моросанова // Психологический журнал. — 2002. — Т. 23. — № 6. — С. 5—17.



113. Моросанова В.И. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. — 2001. — № 2. — С. 59—73.
114. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. — 2000. — № 2. — С. 118—127.
115. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегулирования личности / Варвара Ильинична Моросанова // Вопросы психологии. — 1991. — № 1. — С. 121—127.
116. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции и его функции в произвольной активности человека / Варвара Ильинична Моросанова // Стиль человека: психологический анализ феномена. — М. : Наука, 1997. — С. 34—54.
117. Моросанова В.И., Холопова Е.И. Стиль саморегуляции и успешность предвыборной борьбы / В.И. Моросанова, Е.И. Холопова // Психологические аспекты социальной нестабильности / [под ред. Б.А. Сосновского]. — М.: МПГУ, 1995. — С. 110—120.
118. Научитель Е.Д. Ценностные ориентации молодежи / Е. Д. Научитель // Практическая психология и социальная работа. — 1999. — №3. — С. 36—38.
119. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности / Владимир Дмитриевич Небылицын. — М. : МОДЭК, 2000. — 688 с. — (Серия «Психологи Отечества»).
120. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / Владимир Дмитриевич Небылицын. — М. : Наука, 1976. — 336 с.
121. Непомнящая Н.И. Целостно-личностный подход к изучению человека / Неля Ионтелиевна Непомнящая // Вопросы психологии. — 2005. — № 1. — С. 116—125.

122. Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояний / [Г.С. Никифоров, Ю.И. Филимоненко, Ю.И. Польшин]. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1986. — 43 с.

123. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Герман Сергеевич Никифоров. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. — 191 с.

124. Ольшанникова А.Е. Дифференциально-психологический анализ эмоциональности как черты темперамента : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук / А. Е. Ольшанникова. — М. , 1974. — 20 с.

125. Ольшанникова А.Е. К психологической диагностике эмоциональности / А. Е. Ольшанникова // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. — М. : Педагогика, 1978. — С. 93—105.

126. Ольшанникова А.Е. О структуре качественных характеристик эмоциональности (оценка гипотезы средствами факторного анализа) / А. Е. Ольшанникова // Психология и психофизиология индивидуальных различий / А.Е. Ольшанникова, Л.Т. Ямпольский. — М. , 1977. — С. 155—164.

127. Ольшанникова А.Е. Оценка методик, диагностирующих эмоциональность / А.Е. Ольшанникова, В.В. Семёнов, Л.М. Смирнов // Вопросы психологии. — 1976. — №5. — С. 103—113.

128. Ольшанникова А.Е. Соотношение некоторых особенностей эмоциональной сферы подростка с физиологическими показателями // Проблемы дифференциальной психофизиологии / А. Е. Ольшанникова. — М., 1977. — Т. 9. — С. 128—140.

129. Ольшанникова А.Е. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности / А.Е. Ольшанникова, Л.А. Рабинович // Вопросы психологии. — 1974. — №3. — С. 65—73.

130. Орищенко О.А. Дифференційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Оксана Анатоліївна Орищенко. — Одесса , 2004. — 20 с.

131. Орищенко О.А. Індивідуальні особливості емпатичної спрямованості в осіб з різним типом емоційності / Оксана Анатоліївна Орищенко // Вісник ОНУ (Серія «Психологія»). — 2002. — Т.7. — № 3. — С. 59—65.

132. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности / Алексей Константинович Осницкий // Вопросы психологии. — 1996. — № 1. — С. 5—19.

133. Осницкий А.К. Саморегуляция активности человека в ситуации потери работы / Алексей Константинович Осницкий, Татьяна Сергеевна Чуйкова // Вопросы психологии. — 1999. — № 1. — С. 95—104.

134. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості / А. Паліченко // Психологія і суспільство. — 2005. — № 4. — С. 98—120.

135. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / Иван Петрович Павлов. — М. : Наука, 1973. — 661 с.

136. Пацявичус И.В. Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: автореф дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук / Ионас Викторович Пацявичус. — М. , 1981. — 26 с.

137. Петровский А.В. Личность в психологии: парадигма субъективности : уч. пособие для вузов / Артур Владимирович Петровский. — Ростов н/Д : Феникс, 1996. — 512 с.

138. Пинчук В.А. К индивидуально-психологической специфике различных типов эмоциональности / В. А. Пинчук // Вопросы психологии. — 1981. — № 4. — С. 70—79.

139. Плоткин А.А. Соотношение базальных модальностей в структуре эмоциональности: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук / Александр Авраамович Плоткин. — М. , 1983. — 22 с.

140. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичних психологів / Надія Іванівна Пов'якель. — К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. — 295 с.

141. Пов'якель Н.І. Цінність у системі особистісних детермінант професійного розвитку саморегуляції мислення практичних психологів / Надія Іванівна Пов'якель // Психологія : зб. наук. праць. — К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова. — 2003. — Вип. 21. — С. 213—223.

142. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала / Владимир Александрович Пономаренко. — М. : ПЕРСЭ, 2004. — 295 с.

143. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний / Александр Октябрьнович Прохоров // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 2. — С. 68—80.

144. Пряденин В.П. Динамические признаки волевой активности и эмоциональность как компонент темперамента / В.П. Пряденин, А.И. Крупнов, В.А. Домодедов // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. — Свердловск, 1989. — С. 21—26.

145. Психологические тесты : в 2 т / [под ред. А.А. Карелина] — М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. — Т.1. — 2000 — 312 с.

146. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппентрейтер, В.Я. Романова. — 2-е изд. — М. : ЧеРо, 2002. — 776 с. — (Хрестоматия по психологии).

147. Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека : сб. науч. трудов / под ред. А.А. Бояринцева. — Свердловск : Свердловский государственный педагогический институт, 1989. — 104 с.

148. Психология и психофизиология индивидуальных различий в активности и саморегуляции поведения человека : сб. науч. трудов / под ред. А.А. Бояринцева. — Свердловск : Свердловский государственный педагогический институт, 1988. — 64 с.

149. Психология : учебник для экономических вузов / под ред. В.Н. Дружинина. — СПб. : Питер, 2001. — 672 с. — (Серия «Учебник нового века»).

150. Рабинович Л.А. Дифференциально-психофизиологический анализ эмоциональности как черты темперамента : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук. / Л. А. Рабинович. — М. , 1974. — 18 с.

151. Реан А.А. Психология изучения личности : уч. пособие / Артур Александрович Реан. — СПб. : Издательство Михайлова В.А., 1999. — 288 с.

152. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание / Сергей Леонидович Рубинштейн. — М. : Изд-во АН СССР, 1957. — 289 с.

153. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / Сост., авторы комментариев и послесловия А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. — СПб. : Питер, 2000. — 728 с. — (Серия «Мастера психологии»).

154. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С.Л. Рубинштейн ; АПН СССР. — М. : Педагогика, 1989. — Т. 1.— 1989. — 480 с.

155. Русалов В.М. Модифицированный личностный опросник Г.Ю. Айзенка [Текст] / Владимир Михайлович Русалов. — М. : Смысл, 1992. — 21с. — (Психодиагностическая серия ; вып. 3).

156. Сагиев Р.Р. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции в учебной деятельности студентов : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Равиль Равхатович Сагиев. — М. , 1993. — 23 с.

157. Санникова О.П. Диагностика содержательных особенностей эмпатии: апробация оригинального теста / О.П. Санникова, О.А. Орищенко // Наука і освіта. — 2001. — № 6. — С. 54—57.

158. Санникова О.П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій) : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук / Ольга Павлівна Саннікова. — К. , 1996. — 50 с.

159. Саннікова О.П. Локус контролю и проблем индивидуальных различий / Ольга Павловна Саннікова // Майєвтика у системі психологічних знань : мат-ли міжнародної наукової конференції. — К. , 1993. — С. 220—222.

160. Саннікова О.П. Психологический портрет кризисной личности / Ольга Павловна Саннікова // Вісник Харківського ун-ту (Сер. «Психологія»). — 2000. — № 49. — С. 115—121.

161. Саннікова О.П. Системный анализ эмоциональности / Ольга Павловна Саннікова // Наука і освіта. — Одеса. — 1997. — С. 63—67.

162. Саннікова О.П. Соотношение устойчивых индивидуально-типических особенностей эмоциональности и общительности : автореф. на соискание науч. степени канд. психол. наук / Ольга Павловна Саннікова. — М. , 1982. — 28 с.

163. Саннікова О.П. Феноменология личности. Избранные психологические труды / Ольга Павловна Саннікова. — Одесса : СМІЛ, 2003. — 256 с.

164. Сапогова Е.Е. Психология развития человека : уч. пособие / Елена Евгеньевна Сапогова. — М. : Аспект-Пресс, 2001. — 460 с.

165. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности / Владимир Иванович Селиванов // Психологический журнал. — 1982. — Т. 3. — № 4. — С. 14—26.

166. Семиченко В.А. Психология эмоций / Валентина Анатоліївна Семиченко. — К. : Магістр-S, 1999. — 126 с.

167. Сергеева А.В. Психологические особенности трудностей общения у лиц с различной эмоциональной диспозицией : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. В. Сергеева. — Одесса , 1993. — 142 с.

168. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / Иван Михайлович Сеченов. — М. : Изд-во АН СССР, 1961. — 600 с.

169. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Елена Васильевна Сидоренко. — СПб. : Речь, 2000. — 220 с.
170. Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты / Павел Васильевич Симонов. — М. : Наука, 1975. — 174 с.
171. Симонов П.В. Темперамент, характер, личность / П.В. Симонов, П.М. Ершов. — М. : Наука, 1984. — 160 с.
172. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности : уч. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. — М. : Школа-Пресс, 1995. — 384 с.
173. Смирнов Б.Н. Воля и саморегуляция спортивной деятельности / Борис Николаевич Смирнов // Мир психологии. — 2000. — № 3. — С. 266—274.
174. Смирнов Б.Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии / Борис Николаевич Смирнов // Вопросы психологии. — 2004. — № 3. — С. 64—70.
175. Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. — М. : Смысл, 1998. — 309 с.
176. Столин В.В. Самосознание личности / Владимир Викторович Столин. — М. : Изд-во Московского ун-та, 1983. — 288 с.
177. Татенко В.А. Субъект психологической активности: поиск новой парадигмы / Виталий Александрович Татенко // Психологический журнал. — 1995. — Т.16. — № 3. — С. 23—34.
178. Теплов Б.М. Избранные труды : в 2 т. Т.2. / Борис Михайлович Теплов. — М. : Педагогика, 1985. — С. 169—189.
179. Теплов Б.М. Проблема индивидуальных различий / Борис Михайлович Теплов. — М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961. — 536 с.

180. Тхостов А.Ш. Феноменология эмоциональных явлений / А.Ш. Тхостов, И.Г. Колымба // Вестник Моск. ун-та (Сер.14. «Психология»). — 1999. — № 2. — С. 3—13.
181. Фонарев А.Р. Формы становления личности в процессе профессионализации / А. Р. Фонарев // Вопросы психологии. — 1997. — №2. — С. 88—93.
182. Франкл В. Человек в поисках смысла : сб. ; [пер. с англ. и нем.] / общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева ; вст. ст. Д.А. Леонтьева. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с. — (Б-ка зарубежной психологии).
183. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. — 1999. — № 2. — С. 61-73.
184. Чебыкин А.Я. Приемы регуляции эмоциональных состояний в учебной деятельности / Алексей Яковлевич Чебыкин // Материалы межвузовской научно-практической конференции, посвященной вопросам подготовки учителя. — Херсон , 1990. — С. 241—245.
185. Чебыкин А.Я. Сформированность основных типов эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности у студентов-педагогов / Алексей Яковлевич Чебыкин // Материалы межвузовской научно-практической конференции, посвященной вопросам подготовки учителя. — Херсон , 1990. — С. 40—42.
186. Чепелева Н.В. Психология чтения учебной и научной литературы в системе профессиональной подготовки студентов : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Наталия Васильевна Чепелева. — К. , 1992. — 397 с.
187. Чепелева Н.В. Психологія : підручник / Наталия Васильевна Чепелева. — К. : Либідь, 1999. — 536 с.
188. Черножук Ю.Г. Індивідуальні відмінності емоційності у співвідношенні з особливостями інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Юрій Григорович Черножук. — Одеса , 2006. — 20 с.



189. Черножук Ю.Г. Індивідуально-психологічні особливості соціального інтелекту осіб з різною емоційною диспозицією / Юрій Григорович Черножук // Вісник ОНУ (Серія «Психологія»). — 2002. — Т.7. — № 3. — С. 147—151.
190. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. — М. : Наука, 1977. — 144 с.
191. Чудновский В.Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии / Вилен Эммануилович Чудновский // Психологический журнал. — 1993. — Т. 14. — № 5. — С. 3—12.
192. Шингарев Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности / Г.Х. Шингарев. — М.: Наука, 1971. — 223 с.
193. Щукин М.Р. Индивидуальный стиль и интегральная индивидуальность: проблемы и подходы / М. Р. Щукин // Психологический журнал. — 1995. — Т. 16. — № 2. — С. 103—113.
194. Щукин М.Р. Саморегуляция в формировании и структуре индивидуального стиля трудовой деятельности / М. Р. Щукин // Проблемы интегрального исследования индивидуальности и ее педагогические аспекты. — Пермь, 1985. — С. 3—14.
195. Якиманская И.С. Требование к учебным программам, ориентированным на личностное развитие школьников / Ираида Сергеевна Якиманская // Вопросы психологии. — 1994. — № 2. — С. 64—76.
196. Якунин В.А. Психология учебной деятельности студентов / Виктор Андреевич Якунин. — М. : Смысл, 1994. — 289 с.
197. Ямницький В.М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Вадим Маркович Ямницький. — К., 2005. — 40 с.
198. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія / Вадим Маркович Ямницький. — Одеса : ПНЦ АПН України ; СВД Черкасов М.П., 2006. — 362 с.

199. Buss A.H. Temperament: Early developing personality traits. Hillsdale / A.H. Buss, R.A. Plomin. — NJ : Erlbaum, 1984.
200. Eysenck H.J. Personality and individual differences: A natural science approach / H.J. Eysenck, M.W. Eysenck. — N.Y. : Plenum. Perspective, 1985.
201. Furnham A. Television distraction and the performance of introverts and extraverts / A. Furnham, B. Gunter, E. Peterson // *Applied Cogn. Psychol.* — 1994. — V.8. — P. 705—711.
202. Howard R. Extraversion and performance in the perceptual maze test / R. Howard, M. McKillen // *Pers. and Individ. Differences.* — 1990. — V. 11. — P. 391—396.
203. Lewin K. Wille. Vorsatz und Bedürfniss / Lewin K. Wille. — Berlin , 1926.
204. Lusher M. Psychologic and Psychotherapic and Kultur : Test verlag. / M. Lusher. — Basel , 1955. — 307 p.
205. Plutchik R. The emotions: Factors theories and a new model / R. Plutchik. — N.Y. : Random House, 1962. — 204 p.
206. The scientific study of human nature: Tribute to Hans J. Eysenck at eighty // Nuborg H. (ed.). — Pergamon, 1997.
207. Weinman J. Personality problem-solving: The nature of individual differences in planning, scanning and verification / J. Weinman, A. Elithorn, R. Cooper // *Pers. and Individ. Differences.* — 1985. — V. 6. — P. 453—460.
208. Wilson G. Introversion/extroversion / G. Wilson // H. London, J.E. Exner (eds). *Dimensions of personality.* — N.Y. , 1978. — P. 217—261.



