

Секция «Психология»

Саморегуляция психического состояния в ситуации экзамена у студентов с различными особенностями темперамента

Романцова Ольга Владимировна

Студент

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,

Санкт-Петербург, Россия

E-mail: olga.v.romantsova@gmail.com

Проблемам саморегуляции посвящены многочисленные работы. Понятие «саморегуляции» широко используется в различных отраслях прикладной психологии: спортивной психологии, психологии совладания, дифференциальной психологии и др. В отечественной психологии проблемы саморегуляции обсуждаются на протяжении длительного периода времени. Первым о саморегуляции заговорил Л.С. Выготский, он видел специфически человеческий способ регуляции в создании и употреблении знаковых психологических орудий, другими словами, в овладении собственным поведением [2]. Следующим шагом в развитии вопросов саморегуляции стали концепции С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева, в которых саморегуляция связывалась с системой осознанных ценностных отношений человека [10] и со «связной системы личностных смыслов» [5]. Эти концепции положили начало субъектному подходу в психологии, на основе которого были разработаны теория самоконтроля и осознанной саморегуляции активной деятельности человека такими авторами, как Г.С. Никифоров, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова [4, 6, 8]. Также в этой области происходило накопление практических знаний о саморегуляции, появлялись наблюдения о связи успешности деятельности и развитости навыков саморегуляции, издавалась литература о способах саморегуляции и их эффективном применении, в первую очередь в области спортивной психологии [1, 7, 12].

В настоящий момент отмечается важность индивидуального подхода при овладении навыками саморегуляции, активно исследуются индивидуальные стили саморегуляции. В исследованиях В.И. Моросановой была установлена взаимосвязь между некоторыми темпераментальными характеристиками и индивидуальным стилем саморегуляции [6]. В работах Л.Г. Дикой основание для выделения типов индивидуальных стилей саморегуляции состояния составляют направленность и тип вегетативной саморегуляции и уровень экстра/интроверсии [3].

Эти данные позволяют предположить о существовании некоторой связи между используемыми способами саморегуляции и базовыми динамическими характеристиками личности.

В работах Е.А. Сергиенко, которая с коллегами занимается исследованиями индивидуальных ресурсов человека в их связи со способностью к саморегуляции, доказывается, что темперамент оказывает определенное влияние на формирование системы регуляции поведения [11]. В исследованиях функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова описываются взаимосвязи между темпераментными характеристиками студентов и методами саморегуляции, которыми они пользуются в своей повседневной деятельности, при различных психических состояниях [9]. Анализ этих работ показал недостаток исследований, раскрывающих специфику и эффективность

использования методов саморегуляции в ситуации успеха и неудачи в стрессовой ситуации экзамена и их взаимосвязи с темпераментальными характеристиками, как наиболее устойчивыми индивидуальными особенностями человека.

Исследование предполагается провести на выборке из 120 студентов Санкт-Петербургского ВУЗа в возрасте от 20 до 25 лет. Гипотеза — выраженность темпераментальных характеристик взаимосвязана с предрасположенностью к выбору методов саморегуляции. Объект исследования – методы саморегуляции человека. Предмет исследования – взаимосвязи между выбором методов саморегуляции в ситуации успеха и неудачи и темпераментальными характеристиками личности. Для изучения особенностей темперамента студентов выбран опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова (Методика ОФДСИ). Для выявления выбора методов саморегуляции в ситуации успеха и неудачи автором был разработан опросник «Методы саморегуляции на экзамене». На основании существующей классификации методов саморегуляции В.П. Некрасова [7] и выявленных в ходе исследований А.О. Прохорова [9] наиболее используемых студентами методов саморегуляции были отобраны 7 методов, которые студенты могут использовать для регуляции психического состояния на экзамене: визуализация, самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, переключение/отвлечение, приёмы дыхательной тренировки. Для определения и выявления соответствия между реальными и желаемыми психическими состояниями в ситуации успеха и неудачи будет использован модифицированный градусник состояний Ю.Я. Киселёва. Предполагается получить следующие результаты исследования:

1. Степень отклонения желаемого психического состояния от реального психического состояния на экзамене будет различаться;
2. Выбор методов саморегуляции в ситуациях успеха и неудачи будет различаться;
3. Наличие взаимосвязи между темпераментальными характеристиками и выбором методов саморегуляции в ситуациях успеха и неудачи;

На наш взгляд, получение данных о взаимосвязи темпераментальных характеристик личности и выбора способов для регуляции собственной деятельности студентами будет способствовать разработке наиболее эффективных способов саморегуляции у студентов, плохо контролирующих своё состояние в трудных ситуациях, с учетом их индивидуальных особенностей.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М. 1985.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. М., 1983. Т. 3
3. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дисс. доктора наук. М., 2002.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975
6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М. 1998.

7. Некрасов В.П. с соавт. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М. 1985
8. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л. 1989
9. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М. 2005.
10. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М. 1973.
11. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М. 2011.
12. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М. 1985.

Слова благодарности

В заключение хочу выразить особую благодарность своей научной руководительнице Ловягиной Александре Евгеньевне за активное содействие и помощь в рассмотрении изучаемых вопросов.