

## ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Рассмотрены теоретические аспекты, а также собственные выводы автора по вопросам формирования эффективных индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной подготовки. Определены методологические основания для построения структурно-динамической модели формирования индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний студентов.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегия, саморегуляция, функциональные состояния, тревожность, психическая напряженность, ситуация неопределенности.*

### Постановка проблемы

*Вступление.* Современный, постоянно изменяющийся мир требует от молодых людей активной жизненной позиции, умения принимать смелые решения и ответственность за свои действия. В студенчестве происходит значительное расширение границ жизненной сферы молодого человека, изменение его образа жизни и ведущего вида деятельности. Это период профессионального самоопределения и усвоение норм отношений между людьми, и, по мнению многих исследователей, он является «сосредоточением многих потенциальных возможностей человека». Данные утверждения приводят к повышенному вниманию как к проблеме саморегуляции в целом, так и к проблеме формирования эффективных стратегий саморегуляции функциональных состояний, в частности. Поэтому становление здоровой, творчески развивающейся личности невозможно без умения справляться с трудными жизненными ситуациями и кризисами.

Следует отметить, что период юношества сензитивен для овладения психической саморегуляцией и выработки индивидуальной стратегии саморегуляции функциональных состояний. Сензитивность обусловлена следующими положениями:

- существует высокая потребность в активном отношении к себе, в самостоятельном построении собственной оценки своих достижений и поведения, в стремлении действовать на основе этой оценки (И. Чеснокова);
- выявляются тенденции к усилению интегральных связей темперамента, что облегчает управление собственными реакциями (В. Мерлин);
- обнаружены новообразования в сфере волевого и интеллектуального потенциала личности (Э. Эриксон);
- является ярко выраженным развитие коммуникативных навыков и улучшение коммуникативности по сравнению с подростковым возрастом, обретение способности к рефлексии и осмысление своих психических состояний не производными от внешних событий, а как состояния собственного «Я» (И. Кон).

В связи с этим становится очевидной необходимость создания программы формирования эффективных индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний. В данном контексте под индивидуальной стратегией саморегуляции функциональных состояний студентов мы понимаем формирование оптимальной системы

взаимодействия человека со стрессовой ситуацией, при которой наиболее полно используются его потенциальные психологические ресурсы и достигается наиболее целесообразный результат.

*Анализ актуальных исследований.* Термин «стратегия» в психологии начал использоваться в американских исследованиях в начале 1960-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Впервые он появился в 1962 г. в трудах Л. Мерфи, который применил его в контексте совладающего поведения, исследуя, каким образом дети преодолевают кризисы развития [2]. Через четыре года, в 1966 г., Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями (англ. *coping strategy*) [1].

По мнению украинского исследователя Е. Резниковой, индивидуальные стратегии поведения относятся к интегральным формам личностной адаптации [3]. При этом понятие «стратегия» занимает все более прочную позицию в современной психологической науке, хотя его содержание остается во многом неопределенным. Стратегия характеризует вектор действий и поступков, вовлеченность личности в переживание происходящего придает поведению своеобразные оттенки. В ней закрепляется зависимость жизни от прошлого опыта и индивидуального смысла будущего.

Таким образом, можно сделать вывод, что стратегии в большинстве современных исследований рассматриваются с позиции поведенческой традиции зарубежной психологии. Однако в своем исследовании мы рассматриваем другую сторону саморегуляции психической активности, которая предполагает иную модальность функционирования психики, что и будет являться следующим шагом в теоретическом анализе обозначенной темы.

Изучением функциональных психических состояний студентов в различные периоды учебной деятельности занимались Л. Аболин, И. Васильев, Л. Винокурова, Г. Габдреева, М. Гарифуллина, Ю. Десятникова, Э. Носенко, Н. Пасынкова, Н. Пейсахов, А. О. Прохоров, В. Шарай и др. Хотя работы этих авторов являются значительным вкладом в разработку проблемы, в них изучены не все ее аспекты. Не рассматривались, например, в полной мере вопросы, связанные с формированием у студентов оптимальной системы психологического взаимодействия с трудными ситуациями.

*Цель статьи* — описание методологических основ построения структурно-динамической модели формирования индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний у студентов в процессе их профессиональной подготовки.

### **Изложение основного материала**

В данной статье индивидуальные стратегии саморегуляции функциональных состояний рассматриваются с позиции механизма управления внутренним эмоциональным состоянием, направленным на поддержание или изменение характера функционирования психических явлений. В ходе научно-исследовательской работы была создана структурная модель индивидуальной стратегии саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной подготовки, которая построена в контексте проявления активационно-энергетического, эмоционально-оценочного, операционального, когнитивно-рефлексивного и мотивационно-волевого компонентов. Каждый

компонент может быть реализован в виде одной из двух тенденций, приводящих либо к успешной саморегуляции, либо к неудаче в регулировании функционального состояния.

Приведенные тенденции компонентов служат основой для определения их уровней. В контексте исследования под уровнем понимается тенденция выраженности каждого из компонентов стратегии саморегуляции функциональных состояний. Нами было выделено и качественно описано шесть последовательных уровней вышеназванных стратегий: максимально эффективный, высокий, достаточный, удовлетворительный, низкий и минимальный уровень эффективности (табл.). Уровень развития индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний определялся в соответствии с их структурой.

*Таблица*

***Характеристика уровней развития стратегий саморегуляции функциональных состояний студентов***

Уровни развития индивидуальных стратегий СФС	Характеристика уровня
1	2
Максимально эффективная стратегия	Субъект задействует минимальные функциональные затраты организма, направленные на достижения целей саморегулирования при максимальной результативности; наблюдается высокая эффективность процесса саморегуляции функциональных состояний; использование адаптивных проблемно ориентированных копинг-стратегий, адекватное представление о своем психическом состоянии и способах его регулирования; активная мотивационная позиция по отношению к овладению способами саморегуляции, выражена потребность в реализации собственных возможностей и способностей
Высокий уровень эффективности стратегии	Субъект демонстрирует высокие результаты саморегуляции функциональных состояний при адекватных энергетических затратах организма; наблюдается эмоциональная стабильность, умение управлять своими эмоциями; использование адаптивных и относительно адаптивных проблемно-ориентированных копинг-стратегий; адекватное представление о своем психическом состоянии и способах его регулирования; высокий уровень мотивации саморегуляции на основе потребностей в уважении, самоуважении, признании, одобрении
Достаточный уровень эффективности стратегии	У субъекта наблюдается средний уровень функционирования систем в процессе саморегулирования состояний, при нормальной способности управлять своим состоянием; средний уровень выраженности активности, самочувствия, настроения; предпочтение адаптивных и относительно-адаптивных копинг-стратегий, ориентированных на эмоции; адекватное представление о своих ресурсах саморегулирования, иногда не справляется со своими эмоциями, но это происходит редко; предпочтение спонтанности в управлении собственным состоянием, в процессе саморегуляции мотивирован на поиск социальной поддержки
Удовлетворительный уровень эффективности стратегии	Субъект демонстрирует затратный стиль расходования функциональных ресурсов при нормальной способности к саморегуляции; сниженные показатели самочувствия,

Продолжение таблицы

1	2
	активности и настроения, склонность к утомляемости при достаточной способности к самовосстановлению; предпочтение относительно адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий, ориентированных на эмоции и избегание; адекватное представление о недостаточности своих ресурсов саморегулирования; предпочтение спонтанности в управлении собственным состоянием, в процессе саморегуляции мотивирован на удовлетворение потребности в обеспечении безопасности
Низкий уровень эффективности стратегии	Субъект использует свои функциональные ресурсы неэкономно, добиваясь низких результатов в процессе саморегуляции; ориентирован на стабилизацию эмоционального состояния в ущерб разрешения вызывающей его проблемы; предпочтение дезадаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий, ориентированных на избегание; адекватное представление о низком уровне способности управления своим состоянием; предпочтение спонтанности в управлении собственным состоянием, в процессе саморегуляции мотивирован на удовлетворение потребности базового уровня, обладающего организменной и гомеостатической природой
Минимальный уровень эффективности	Субъект затрачивает максимум функциональных ресурсов при минимуме результатов саморегулирования; наблюдается низкий уровень активности, настроения и самочувствия на фоне повышенной тревожности и утомляемости; наблюдается предпочтение эмоционально-ориентированных дезадаптивных копинг-стратегий; неадекватное представление об уровне своих возможностей в сфере саморегуляции, отсутствие продуктивных стратегий преодоления стресса; немотивирован на саморегулирование, предпочитает спонтанность в саморегуляции, мотивация на удовлетворение потребности базового уровня, обладающего организменной и гомеостатической природой

В процентном выражении тенденции к достижению успеха распределились следующим образом:

1. Максимально эффективная стратегия — 100% тенденций, способствующих успеху саморегуляции.
2. Высокий уровень эффективности стратегии — от 80% до 99% тенденций, способствующих успеху саморегуляции.
3. Достаточный уровень эффективности стратегии — от 60% до 79% тенденций, способствующих успеху саморегуляции.
4. Удовлетворительный уровень эффективности стратегии — 40 % до 59% тенденций, способствующих успеху саморегуляции.
5. Низкий уровень эффективности стратегии — от 20% до 39% тенденций, способствующих успеху саморегуляции.
6. Минимальный уровень эффективности — менее 20% тенденций, способствующих успеху саморегуляции.

Таким образом, под *эффективной стратегией* мы можем понимать некоторую устойчивую совокупность инструментированных, осознаваемых приемов и адаптив-

ных механизмов саморегуляции, направленных на гармонизацию внутреннего состояния индивида с минимальными ресурсными затратами.

Для раскрытия особенностей процесса формирования индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний студентов является необходимым построение модели, которая графически представлена на рис.

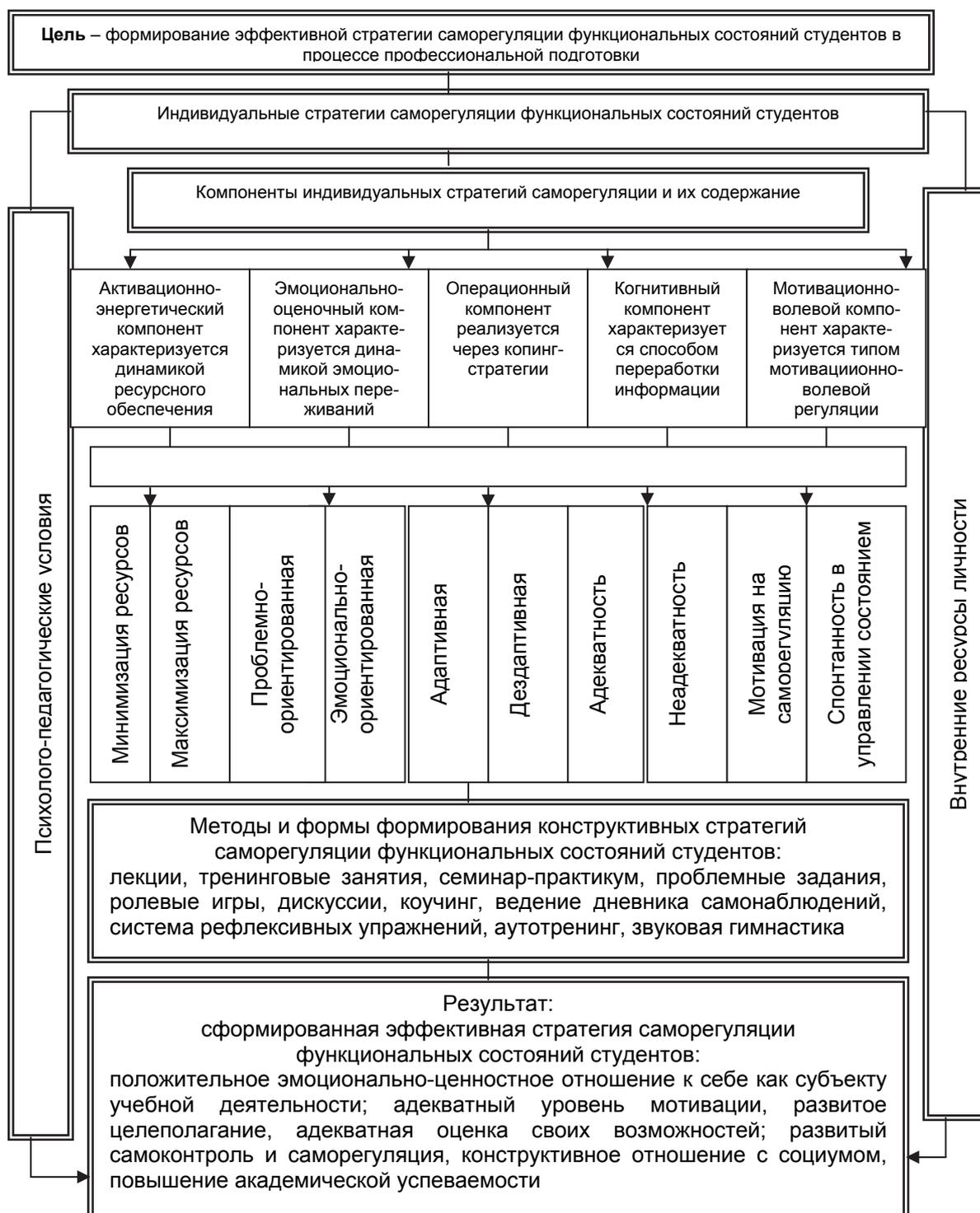


Рис. Модель формирования эффективной индивидуальной стратегии саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной подготовки

Модель включает цель, компоненты индивидуальных стратегий саморегуляции и их содержание, тенденции, определяющие формирование индивидуальной стратегии саморегуляции функциональных состояний; методы и формы формирования эффективных стратегий саморегуляции функциональных состояний; психолого-педагогические условия и внутренние ресурсы личности, оказывающие влияние на процесс формирования индивидуальной стратегии саморегуляции функциональных состояний.

Для оптимизации формирования конструктивных стратегий могут быть использованы разнообразные методы и приемы, должны быть учтены внутренние ресурсы личности студента, а также обеспечены оптимальные психолого-педагогические условия.

По мнению Т. Сборцевой, в качестве условий обучения саморегуляции могут выступать:

- а) учет предпочитаемых способов саморегуляции и предпочитаемых стратегий;
- б) знание индивидуально-личностных характеристик, обуславливающих тяготение к той или иной стратегии;
- в) особенности восприятия и оценки студентами критических ситуаций в зависимости от психолого-педагогического статуса;
- г) стремление юношей и девушек к самоизменению [4].

Эти условия должны быть учтены в рамках реализации технологии формирования эффективной стратегии саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной подготовки.

Важно отметить, что все перечисленные выше компоненты стратегий саморегуляции функциональных состояний студентов тесно взаимосвязаны и только их совместное использование в процессе регулирования обеспечивает наибольшую эффективность в решении проблемных ситуаций.

### **Выводы**

Таким образом, под индивидуальными стратегиями саморегуляции функциональных состояний мы понимаем некоторую устойчивую совокупность эффективных, инструментированных, осознаваемых приемов и механизмов саморегуляции, направленных на гармонизацию внутреннего состояния индивида. Данная статья не раскрывает всех аспектов изучения процесса формирования эффективных стратегий саморегуляции функциональных состояний, поэтому дальнейшие перспективы исследования будут сосредоточены на выявлении особенностей формирования индивидуальных стратегий саморегуляции функциональных состояний студентов в процессе профессиональной подготовки.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Р. Лазарус. — Л. : Медицина, 1970. — 280 с.
2. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation / L. Murphy. — N.-Y. : Basic Books, 1974. — 420 p.
3. Резникова Е. А. Формирование стратегий адаптационного поведения в процессе трансформации психологической защиты личности студента / Е. А. Резникова // Проблемы сучасної психології. — 2012. — Вип. 17. — Режим доступа : [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/pspl/2012\\_17/447-458.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2012_17/447-458.pdf)

4. Сборцева Т. В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Т. В. Сборцева ; Курский гос. пед. ун-т. — Череповец, 2002. — 170 с.

*Дерябіна О. А.*

**ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ  
У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Розглянуто теоретичні аспекти, а також власні висновки автора щодо питань формування ефективних індивідуальних стратегій саморегуляції функціональних станів студентів в процесі професійної підготовки. Визначено методологічні підстави для побудови структурно-динамічної моделі формування індивідуальних стратегій саморегуляції функціональних станів студентів.*

**Ключові слова:** *копінг-стратегія, саморегуляція, функціональні стани, тривожність, психічна напруженість, ситуація невизначеності.*

*Deryabina E. A.*

**FORMING OF EFFECTIVE STUDENT'S SELF-REGULATION FUNCTIONAL  
STATES INDIVIDUAL STRATEGIES IN PROFESSIONAL TRAINING PROCESS**

*In a following article concerned the theoretical aspects and personal exclusions according to forming effective student's individual self-regulation states strategies in a process of professional training. Methodological basics for building structure-dynamical model of forming student's individual self-regulation states strategies are described.*

**Key words:** *coping behavior, self-regulation, functional state, anxiety, mental tension, situation of uncertainty.*