КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Назаров А.Н.
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань
aspirant.nazarov@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлено исследование критериев оценки эффективности саморегуляции. Исследование данных критериев поможет человеку сократить время на поиск эффективного инструмента саморегуляции. Проведено исследование 350 человек для выявления критериев оценки эффективности саморегуляции. В ходе исследования было получено 400 ответов. При помощи контент-анализа все ответы были разделены на 4 группы критериев эффективности саморегуляции: психические процессы, физиология, переживание, поведение. Все полученные данные отражены в схемах и таблицах.

Ключевые слова: саморегуляция, эффективность саморегуляции, психические состояния

Обыденная жизнь человека, характеризующаяся многообразием условий жизнедеятельности, повседневных ситуаций, видов труда и особенностей межличностного взаимодействия, актуализирует психические состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. (Прохоров, 2005) Человек пользуется сложившимися, «наработанными» методами саморегуляции для поддержания равновесного состояния. Данные методы не утрачивают свою актуальность до тех пор, пока они эффективны. Поэтому необходимо выявить критерии оценки эффективности саморегуляции психических состояний.

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку: от саморегуляции отдельных психических процессов, саморегуляции собственного состояния до саморегуляции социального поведения человека и пр. (Прохоров, 2017). Саморегуляция - неотъемлемая часть нашей жизни. Зачастую мы очень много времени тратим на то, чтобы понять, какая же все-таки деятельность является наиболее эффективной для нас. Критерии оценки эффективности саморегуляции помогут сократить процесс поиска эффективного метода саморегуляции.

Выбор психодиагностических методик необходимо осуществлять на основе современных теоретических представлений о состоянии человека как системном образовании. Выделяют следующие блоки.

Оценка соматических процессов.

Показатели субъективных переживаний.

Характеристики протекания основных психических функций.

Параметры поведения и продуктивности деятельности (Прохоров, 2017).

В данной статье приведено исследование критериев оценки эффективности саморегуляции. Актуальность нашей работы состоит в том, что впервые проводится исследование критериев эффективности саморегуляции. Для исследования были использованы субъективно-оценочные методы диагностики психического состояния (Прохоров и др., 2011).

Объектом данного исследования явились психические состояния.

Предмет исследования: критерии саморегуляции психических состояний.

Были поставлены задачи: выявить критерии оценки эффективности саморегуляции психических состояний.

Мы провели исследование, где приняли участие 350 человек с 1 по 4 курс очной и заочной формы обучения разных институтов. Минимальный возраст составил 17 лет у девушек и юношей, максимальный возраст - 47 у женщин и 43 у мужчин, средний возраст составил 22,5, из них 224 девушки и 80 юношей.

Нашей задачей было найти критерии эффективности саморегуляции, то, как люди понимают, что саморегуляция была эффективной. Нами были созданы специальные опросники:

1. Вспомните пожалуйста, какую-нибудь одну ситуацию из вашей жизни, где вы испытывали одно или несколько отрицательных состояний (Они вам были неприятны).

2. Что вы делали, чтобы отрегулировать несколько или одно отрицательное состояние и перестать их/его испытывать?

3. То, что вы делали для того, чтобы перестать испытывать одно или несколько отрицательных состояний, было эффективным? (По каким критериям вы это поняли?) напишите минимум 3 пункта.

Было получено 400 ответов. В результате контент-анализа нами были выявлены критерии эффективности саморегуляции. Согласно кривой нормального распределения мы выделили 4 группы ответов (Джуэлл, 2001): 1 - психические процессы, 2 - физиологические проявления, 3 - переживание, 4 – поведение.

У студентов наиболее ярко выражен показатель «переживание», на втором месте «психические процессы», на третьем «физиология» и на четвертом «поведение».

Таким образом, большинство испытуемых, в силу своего возраста, оценивают эффективность саморегуляции, опираясь только на свои переживания. Давайте рассмотрим данные группы подробнее.

«Психические процессы». Отвечая на вопросы определения эффективности, респонденты опирались на психические процессы (память, мышление, речь и т.д.). Всего было получено 100 ответов, из них 49% респондентов ответили, что определяют эффективность саморегуляции, опираясь на мышление, 29% используют внимание, 10%, память, 7% рефлексию и только 2% воображение.

По такому же принципу рассмотрим «физиологию». В данной категории было получено 63 ответа. Респонденты под эффективностью саморегуляции понимали какие-либо физиологические процессы: у 24% респондентов нормализовалось сердцебиение, пульс, 16% - пропала дрожь, 16% - стало легче дышать, 9% - наступило физическое расслабление, 6% - появилось тепло в теле, 5% - ушло покраснение лица, 3% - уменьшилось потоотделение, 3% - дрожь голоса пропала, 21% - частные случаи определения критериев эффективности саморегуляции

Самая большая группа ответов относится к критерию «переживание» - было получено 180 ответов. Данная категория состоит из: 24% - спокойствие, 23% - настроение стало лучше, 13% - уменьшилось напряжение/тревога, 13% - отступили плохие чувства, 11% - перестали нервничать/переживать, 9% - появилась легкость, 7% - частные случаи определения критериев эффективности саморегуляции. Респонденты, отвечая на вопросы об эффективности, делали акцент на своих переживаниях.

Категория «поведение» включает в себя 53 ответа респондентов, из них 26% «взяли себя в руки», 23% ответили, что готовы вновь начать что-либо делать, 18% перестали что-либо делать, для 7% критерием эффективности оказался сон, 26% - частные случаи определения критериев эффективности саморегуляции.

Выводы. Данное исследование показывает, что люди пользуются одними критериями для определения эффективности саморегуляции. Эти критерии можно распределить на 4 категории, что и было проделано нами. Используя контент-анализ, мы нашли закономерности в ответах респондентов, что и побудило вывести 4 категории эффективности саморегуляции психических состояний: «переживание» - респонденты опирались на свои субъективные ощущения переживания эффективности саморегуляции, «поведение» - респонденты опирались исключительно на свое поведение, «физиология» - опирались на физиологические процессы, «психические процессы» - при ответе опирались на память, внимание, переживание, речь, эмоции и т.д.

Литература

Джуэлл Л. Индустриально-организационная психология. Учебник для вузов – СПб.: Питер, 2001.

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.

Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Харьков: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017.

Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.

EFFECTIVENESS OF SELF-REGULATION OF STATES

Nazarov A.N.
Kazan (Privolzhsky) Federal University, Kazan

Abstract. This article presents a study of criteria for assessing the effectiveness of self-regulation. The study of these criteria will help a person to shorten the time to find an effective tool for self-regulation. A study of 350 people to identify criteria for assessing the effectiveness of self-regulation. In the course of the study, 400 responses were received. With the help of content analysis all the answers were divided into 4 groups of criteria for the effectiveness of self-regulation: mental processes, physiology, experience, behavior. All received data are reflected in the schemes and tables.

Key words: self-regulation, effectiveness of self-regulation, mental states

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Назаров А.Н., Прохоров А.О.
Казанский (Приволжский) федеральный университет г. Казань
aspirant.nazarov@mail.ru; alprokhor1011@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы эффективности саморегуляции психических состояний. Представлена авторская методика, направленная на измерение эффективности саморегуляции психических состояний трех временных характеристик: текущие состояния, длительные состояния, сверхдлительные состояния. Представлено описание ретестовой надежности методики и ее валидность. Подробно расписаны каждые шкалы данной методики: «психические процессы», «физиологические проявления», «переживание», «поведение», «общий уровень эффективности саморегуляции».

Ключевые слова: саморегуляция, эффективность саморегуляции, психические состояния, методика

Психология саморегуляции - новая область знания, зародившаяся во второй половине XX в. и получившая бурное развитие в конце XX - начале XXI в. (Моросанова, Бондаренко, 2015). Она становится все более популярной среди ученых. Появляются новые концепции и исследования в данной области. В связи с этим, для более глубокого и многогранного понимания специфики данного феномена, саморегуляция нуждается в создании новых методик исследования.

Для создания методики требуется научная база, на которой она будет основываться. Мы опирались на концепцию функциональных структур регуляции психических состояний (Прохоров, 2005). Эффективность саморегуляции психических состояний - актуальная тема в области психологии саморегуляции. На сегодняшний день темп жизни среднестатистического человека очень высокий, он требует от человека навыков эффективной саморегуляции. Зачастую перебирая разные методы саморегуляции, уходит очень много времени на поиск эффективного метода. Помимо этого, существует большое количество профессий, где выявление эффективности саморегуляции психических состояний будет экономить время и силы специалистов.

Мы предлагаем вашему вниманию методику «эффективность саморегуляции состояний». Данная методика направлена на измерение эффективности саморегуляции психических состояний. В ее основе лежит исследование, проведенное на 350 людях.