

## ИЗУЧЕНИЕ ФЕНОМЕНА САМОРЕГУЛЯЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПРИБОРА «АКТИВАЦИОМЕТР»

Мартынова М.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия (662547, Лесосибирск, ул. Победы, 42), e-mail: martynova.marina.24@yandex.ru*

В статье приведены результаты экспериментального исследования феномена саморегуляции с помощью прибора «Активациометр». На основе полученных данных выделены особенности протекания саморегуляции психоэмоциональных состояний у испытуемых с разными уровнями осознанной саморегуляции. Для представителей каждой из подгрупп характерна высокая психоэмоциональная устойчивость к воздействию внешних стимулов. При этом субъекты с высоким уровнем осознанной саморегуляции способны управлять собственным психоэмоциональным состоянием и удерживать в процессе выполнения деятельности выбранное направление, что в итоге обеспечивает им высокую результативность действий. Особенностью подгрупп со средним и низким уровнем саморегуляции является изменение мыслительной стратегии при переходе от обычных условий к стрессовым и к оказанию саморегулирующего воздействия. В связи с этим они демонстрируют меньшую упорядоченность действий при выполнении заданий в обычных условиях и в стрессовой ситуации. В подгруппе с низким уровнем осознанной саморегуляции отмечен низкий уровень развития навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний. Но они успешно компенсируют этот недостаток за счет развития регуляторно-личностных свойств и отдельных навыков осознанной саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, осознанная саморегуляция, планирование, моделирование, программирование, функциональная асимметрия полушарий головного мозга, психоэмоциональная устойчивость, надежность в экстремальной ситуации, коэффициент саморегуляции психоэмоциональных состояний.

## THE STUDY OF THE PHENOMENON OF SELF-REGULATION WITH THE HELP OF THE DEVICE «ACTIVATSIOMETR»

Martynova M.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Lesosibirsk Pedagogical Institute – the branch of Siberian Federal University, Lesosibirsk, Russia (662547, Lesosibirsk, Pobeda st., 42), e-mail: martynova.marina.24@yandex.ru*

The article presents the results of an experimental study of the phenomenon of self-regulation with the help of the device «Activatsiometr». Based on the obtained data highlighted special features of the self-regulation of emotional States in subjects with different levels of conscious self-regulation. For representatives of each of the subgroups characterized by high emotional resistance to external stimuli. The subjects with a high level of conscious self-regulation are able to control their own emotional state and to retain in the process of implementation of the activities selected direction, which ultimately provides them with high performance. Feature sub-groups with average and low level of self-regulation is the change in the thinking strategy in the transition from normal to stressful conditions and to provide self-regulating effect. In this regard, they exhibit a lower order of actions when performing tasks under normal conditions and under stress. In the subgroup with a low level of conscious self-regulation of the low level of development of skills of self-regulation of emotional States. But they successfully compensate for this deficiency through the development of regulatory and personal characteristics and individual skills of conscious self-regulation.

Keywords: self-regulation, conscious self-regulation, planning, modeling, programming, functional asymmetry of brain's hemispheres, psychoemotional stability, reliability in extreme situations, coefficient of self-regulation of psychoemotional states.

Современный человек должен обладать развитыми навыками саморегуляции, поскольку именно их наличие позволит ему успешно адаптироваться к динамическим изменениям, которые происходят в обществе в настоящее время. Вместе с тем, саморегуляция выступает как стержень, вокруг которого выстраиваются остальные психические свойства, а в протекание процессов саморегуляции включен весь потенциал

психики человека. Получается, что эти процессы представлены на разных уровнях организации психики. Поэтому целесообразно изучение взаимосвязей между показателями, характеризующими протекание процессов саморегуляции на разных уровнях.

Саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – это функциональное средство субъекта, позволяющее ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, выступающие как психические ресурсы для реализации собственной активности [5, С. 9]. Её объектами для человека могут выступать его поступки и действия, а также присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). При этом для осуществления процессов саморегуляции он может использовать конкретные чувственные образы, представления, понятия и т.д. Благодаря саморегуляции человек управляет собственной активностью, а именно сам исследует ситуацию, выстраивает программу поведения в ней, контролирует и корректирует результаты [1, 2, 5, 7].

Различают саморегуляцию отдельных психических процессов (ощущение, восприятие, мышление и т.д.), саморегуляцию психоэмоциональных состояний, саморегуляцию деятельности, саморегуляцию поведения. Одной из особенностей этих процессов является их уровневость, обусловленная уровневостью психического отражения. В связи с этим выделяют: регуляцию психических процессов; действий с помощью этих психических процессов; обстоятельств жизни посредством этих действий; управление собой в процессе изменения этих обстоятельств [1, 2, 7].

В зависимости от наличия конкретных целей выделяют осознанную (произвольную) и неосознанную (непроизвольную) саморегуляцию. Неосознанная саморегуляция зависит от психофизиологических предпосылок регуляторных процессов, связана с жизнеобеспечением, осуществляется на основе эволюционно сложившихся инстинктов и напрямую связана с механизмом компенсации [7]. Осознанная саморегуляция – это системно-организованная внутренняя психическая активность по инициации, построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей [3, 5, 7]. Она связана с целевой деятельностью, обеспечивает избирательную активацию на основе целеполагания, ответственна за осознанный выбор и имеет адаптационный характер. По мнению Е.А. Сергиенко с соавт., осознанная саморегуляция характеризуется и как более медленная, и как более энергетически и психически затратная. Она представляет собой более высокий уровень развития данного психологического феномена [7].

По мнению О.А. Конопкина, процессы осознанной саморегуляции осуществляются благодаря функционированию целостной системы саморегуляции. Она включает в себя несколько компонентов, каждый из которых выполняет конкретную функцию. В ее состав

входят принятая субъектом цель деятельности; субъективная модель значимых условий деятельности; программа собственно исполнительских действий; субъективная система критериев успешности деятельности; информация о реально достигнутых результатах; решения о коррекциях системы саморегуляции [3]. О.А. Конопкин и В.И. Моросанова утверждают, что целостная система саморегуляции формируется прижизненно, а продуктивные аспекты активности человека обеспечиваются повышением общего уровня саморегуляции, которое может компенсировать до известной степени дефицитарность развития отдельных регуляторных процессов. Поэтому многие недостатки в протекании процессов саморегуляции, связанные с биологическими особенностями человека, могут быть преодолены благодаря приобретению им опыта и развитию отдельных личностных черт, в частности, свойств, которые относятся к регуляторно-личностным (гибкость, самостоятельность). Ведь целостная система саморегуляции избирательно связывает и интегрирует динамические и содержательные аспекты индивидуальности, осознанные и бессознательные ее структуры для выдвижения и достижения целей поведения и жизнедеятельности человека [3, 5].

Осознанная саморегуляция деятельности тесно связана с процессами саморегуляции психоэмоциональных состояний. При этом высокий уровень развития каждого из этих видов саморегуляции может выступать в качестве благоприятной основы для становления другого. Под саморегуляцией психоэмоциональных состояний понимают изменение человеком степени выраженности и модальности психоэмоционального состояния с помощью тех или иных средств (например, слово, прослушивание музыки) [6]. Однако при разных уровнях развития осознанной саморегуляции могут отмечаться «свои», специфические особенности саморегуляции психоэмоциональных состояний.

### **Цель исследования. Материал и методы исследования**

Нами было спланировано и реализовано на практике экспериментальное исследование. Его целью выступило изучение специфики саморегуляции психоэмоциональных состояний у субъектов с разными уровнями осознанной саморегуляции. В нем приняли участие 69 человек (56 девушек, 13 юношей, возраст испытуемых – от 17 до 24 лет). Для изучения особенностей саморегуляции были использованы опросник «Стиль саморегуляции поведения» (авт. Моросанова В.И., далее – опросник ССПМ) и метод системной психологической диагностики на приборе «Активациометр» (авт. Цагарелли Ю.А., модель «АЦ-6», методика определения надежности действий человека в экстремальной ситуации). Обследование с помощью прибора было разделено на несколько этапов: 1. Определение надежности действий человека в фоновой (обычной) ситуации. 2. Определение надежности действий человека в экстремальной

ситуации. 3. Прослушивание мелодии для релаксации. Оказание саморегулирующего воздействия.

На основе результатов по опроснику ССПМ выборка была разделена на три подгруппы в зависимости от уровня развития осознанной саморегуляции (высокий, средний, низкий уровни). Далее был проведен сравнительный анализ выделенных подгрупп по ряду переменных: 1. Психоэмоциональная устойчивость (ПУ) – отражает отдельные показатели физиологической реактивности, фиксирующие особенности изменения психоэмоционального состояния испытуемого в ответ на предъявляемое задание. 2. Коэффициент саморегуляции психоэмоционального состояния (КСПС) – характеризует успешность саморегулирующего воздействия. 3. Надежность в экстремальной ситуации (НЭС) – характеризует точность выполнения задания испытуемым. Данный показатель определяется на основе сравнения результатов деятельности испытуемого в обычной и в стрессовой ситуации. Чем меньше разница между результатом действий в первом и во втором случае, тем выше оценивается значение НЭС. 4. Коэффициент стабильности в фоновой ситуации ( $K_{\text{стаб}_{\text{фон}}}$ ) – отражает, насколько стабильными с точки зрения величины ошибки являются действия испытуемого в обычной ситуации. Так, если испытуемый в спокойной ситуации выполняет серию похожих действий и при этом каждый раз совершает одинаковую по величине ошибку (например, ошибается каждый раз на 1 мм при определении расстояния на линейке), то для него будут характерны высокие значения  $K_{\text{стаб}_{\text{фон}}}$ . 5. Коэффициент стабильности в стрессовой ситуации ( $K_{\text{стаб}_{\text{стр}}}$ ) – подобен предыдущему показателю, но характеризует действия испытуемого в стрессовой ситуации. 6. Устойчивость функциональной асимметрии полушарий (УФАП) – соответствует особенностям изменения ФАП при попадании человека в экстремальную ситуацию, которые характеризуют устойчивость его мышления в новых или непривычных условиях. В любом случае возможно повышение функциональной активности правого или левого полушарий головного мозга, что свидетельствует об обращении человека к различным стратегиям мыслительной деятельности, связанным с работой левого или правого полушария. 7. Коэффициент саморегуляции функциональной асимметрии полушарий (КСФАП) – отражает специфику использования испытуемым определенных стратегий мыслительной деятельности для оказания саморегулирующих воздействий [4, 8]. Полученные результаты были собраны в электронную базу данных и обработаны с помощью методов математической статистики (описательная статистика,  $r$ -коэффициент корреляции К. Пирсона,  $t$ -критерий Стьюдента). Основные расчеты выполнены с помощью пакета программ Statistica 7.0.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Распределение испытуемых по подгруппам в зависимости от уровня развития осознанной саморегуляции оказалось следующим: высокий уровень осознанной саморегуляции был выявлен у 18,8% испытуемых (13 человек), средний уровень – у 62,3% испытуемых (43 человека), низкий уровень – у 18,8% испытуемых (13 человек). Для каждой из выделенных подгрупп были рассчитаны показатели описательной статистики (табл. 1). Проанализируем полученные результаты.

Сравнительный анализ показателей описательной статистики для испытуемых с разным уровнем осознанной саморегуляции

Название показателя	Высокий уровень саморегуляции		Средний уровень саморегуляции		Низкий уровень саморегуляции	
	М (среднее)	Стандартное отклонение	М (среднее)	Стандартное отклонение	М (среднее)	Стандартное отклонение
ПУ	17,39	4,07	20,19	1,89	19,69	3,17
КСПС	8,62	7,78	8,34	9,22	6,62	8,27
НЭС	14,39	6,31	13,81	5,17	13,85	6,30
Кстаб <sub>фон</sub>	23,00	0,71	22,47	1,05	22,54	1,05
Кстаб <sub>стр</sub>	22,69	0,75	22,35	0,84	22,46	0,52
УФАП	16,62	9,67	19,95	6,66	18,62	9,97
КСФАП	11,62	9,34	5,98	7,13	7,08	8,80
ПЛ	7,23	1,36	5,49	1,82	4,15	1,73
М	6,46	1,76	4,98	1,74	3,15	1,41
ПР	6,92	1,04	5,93	1,47	3,15	0,80
ОР	6,39	1,56	5,47	1,22	3,54	0,97
Г	7,46	1,45	6,00	1,79	4,54	1,81
С	6,39	1,50	5,56	2,17	5,31	2,14
ОУ	35,08	2,06	28,49	2,70	20,00	2,58

**Условные обозначения:** ПЛ – Шкала «Планирование», М – Шкала «Моделирование», ПР – Шкала «Программирование», ОР – Шкала «Оценка результатов», Г – Шкала «Гибкость», С – Шкала «Самостоятельность», ОУ – Шкала «Общий уровень саморегуляции» (шкалы опросника «ССПМ»); ПУ – психоэмоциональная устойчивость, КСПС – коэффициент саморегуляции психоэмоциональных состояний, НЭС – надежность в экстремальной ситуации, Кстаб<sub>фон</sub> – коэффициент стабильности в фоновой ситуации, Кстаб<sub>стр</sub> – коэффициент стабильности в стрессовой ситуации, УФАП – устойчивость функциональной асимметрии полушарий, КСФАП – коэффициент саморегуляции функциональной асимметрии полушарий.

Для испытуемых с высоким уровнем осознанной саморегуляции свойственны высокие показатели ПУ, однако, в сравнении со средними значениями этой переменной в других подгруппах, данный результат является самым низким. Следовательно, психоэмоциональное состояние этих испытуемых изменяется незначительно при смене обстановки или предъявлении задания нового типа. В стрессовой ситуации они способны сохранять самообладание, а также в случае необходимости произвольно изменять собственное состояние для достижения цели, например, формировать состояние «преднастройки» к осуществлению деятельности, повышая уровень функциональной активности полушарий головного мозга.

Значения переменной КСПС в этой подгруппе включают в себя и низкие, и средние, и высокие показатели. В связи с этим, несмотря на наличие у этих людей способности к управлению своим психоэмоциональным состоянием, они с переменным успехом способны использовать для достижения этой цели дополнительные внешние средства, в частности, мелодии для релаксации.

Испытуемые этой подгруппы также характеризуются высокими показателями НЭС, Кстаб<sub>фон</sub> и Кстаб<sub>стр</sub>. Поэтому они при выполнении деятельности и в обычной, и в стрессовой ситуации демонстрируют высокие результаты и хорошее качество работы.

У испытуемых с высоким уровнем осознанной саморегуляции отмечены высокие показатели УФАП и средние значения КСФАП. Поэтому при выполнении испытуемыми из данной подгруппы деятельности в стрессовой ситуации отмеченный у них характер ФАП изменяется незначительно или остается прежним. Как следствие, при попадании в стрессовую ситуацию и при осуществлении деятельности в обычных условиях они придерживаются одной и той же стратегии мыслительной деятельности, отмечаемой при доминировании одного из полушарий головного мозга. Кроме того, при оказании саморегулирующего воздействия эти люди также предпочитают использовать возможности той же мыслительной стратегии, которой они следовали при выполнении деятельности в обычных и в экстремальных условиях, т.е. характер ФАП при переходе от стрессовой ситуации к оказанию саморегулирующего воздействия остается прежним.

Таким образом, можно отметить, что испытуемые с высоким уровнем осознанной саморегуляции обладают высокой психоэмоциональной устойчивостью к внешним воздействиям, способны удерживать на нужном уровне и изменять в случае необходимости собственное психоэмоциональное состояние. Однако порой они могут испытывать трудности с использованием для восстановления психоэмоционального состояния предложенных извне средств. Несмотря на это они действуют успешно в разных условиях. Высокая результативность их деятельности может быть подкреплена развитыми навыками саморегуляции и сформированными регуляторно-личностными свойствами.

Для испытуемых со средним уровнем осознанной саморегуляции характерны очень высокие показатели ПУ, среднее значение этой переменной является самым большим среди показателей трех подгрупп. Им свойственна низкая физиологическая реактивность в ответ на изменения в условиях деятельности, они способны удерживать на нужном уровне психоэмоциональное состояние на протяжении всего процесса работы.

Среднее значение переменной КСПС в подгруппе со средним уровнем осознанной саморегуляции ниже соответствующего показателя у испытуемых с высоким уровнем. Среди значений этой переменной также отмечены и высокие, и средние, и низкие, однако средние и

высокие значения КСПС выделены лишь у 34,9% испытуемых этой подгруппы (15 человек). Поэтому испытуемые со средним уровнем осознанной саморегуляции могут управлять собственным психоэмоциональным состоянием, изменять степень его выраженности для выполнения той или иной деятельности. При этом они подобно испытуемым из предыдущей подгруппы сталкиваются с трудностями в случае необходимости за короткий отрезок времени нормализовать психоэмоциональное состояние с помощью дополнительных внешних средств.

Испытуемым со средним уровнем осознанной саморегуляции свойственны высокие значения переменных НЭС, Кстаб<sub>фон</sub> и Кстаб<sub>стр</sub>, однако данные показатели являются самыми низкими среди всех трех выделенных подгрупп. Это позволяет сделать вывод о том, что эти испытуемые при выполнении деятельности в разных условиях демонстрируют хорошие результаты и достаточно высокое качество работы. Более низкие значения данной переменной по сравнению с другими подгруппами могут быть обусловлены тем, что эти испытуемые, обладая высокой психоэмоциональной устойчивостью, все-таки не способны при резком изменении условий выполнения деятельности быстро изменить собственное психоэмоциональное состояние (об этом свидетельствует снижение показателя Кстаб при переходе от обычной ситуации к стрессовой).

Испытуемые данной подгруппы отличаются высокими значениями УФАП и низкими значениями КСФАП. Это свидетельствует о том, что при выполнении деятельности в стрессовой ситуации они придерживаются той же мыслительной стратегии, которую они использовали при осуществлении деятельности в обычных условиях. Однако противоположная тенденция наблюдается при переходе от стрессовой ситуации к оказанию саморегулирующего воздействия. В данном случае испытуемые со средним уровнем осознанной саморегуляции обращаются к совершенно другой стратегии мыслительной деятельности для восстановления собственного психоэмоционального состояния. В таких условиях повышается функциональная активность другого полушария головного мозга, испытуемые не могут удержать или изменить в лучшую сторону тот вариант соотношения активности полушарий головного мозга, который был сформирован до этого момента.

В целом можно подчеркнуть, что испытуемые со средним уровнем осознанной саморегуляции обладают высокой психоэмоциональной устойчивостью к внешним воздействиям, но сталкиваются со сложностями в том случае, если нужно удержать или изменить психоэмоциональное состояние для выполнения некоторой деятельности. Результативность их деятельности является достаточно высокой, но в сравнении с показателями других групп они демонстрируют самые низкие результаты. Мы предполагаем, что подобная тенденция в поведении может быть связана с тем, что эти испытуемые

отличаются близкими к низким значениям по шкале «Моделирование». Невысокий уровень развития данного навыка саморегуляции не позволяет им вовремя отреагировать на изменение условий выполнения деятельности.

Испытуемые с низким уровнем осознанной саморегуляции характеризуются высокими показателями ПУ. Следовательно, при изменении условий деятельности они способны сохранять собственное психоэмоциональное состояние на прежнем уровне.

В этой подгруппе испытуемых отмечено самое низкое значение переменной КСПС. Получается, что эти люди испытывают сложности с изменением собственного психоэмоционального состояния в случае необходимости, а также с трудом используют дополнительные внешние средства для оказания саморегулирующего воздействия.

Испытуемые из данной подгруппы характеризуются высокими значениями НЭС, Кстаб<sub>фон</sub> и Кстаб<sub>стр</sub>, однако они занимают промежуточное положение в ряду показателей всех выделенных подгрупп. Поэтому испытуемые с низким уровнем осознанной саморегуляции при выполнении деятельности в обычных условиях и в стрессовой ситуации демонстрируют относительно хорошие результаты и достаточно высокое качество работы. Однако вследствие слабо развитой способности к управлению психоэмоциональным состоянием они немного снижают качество выполнения деятельности при переходе от обычной ситуации к стрессовой. Как следствие, они не могут действовать успешно, но с небольшими затратами на достижение поставленной цели.

У испытуемых с низким уровнем саморегуляции отмечены высокие показатели УФАП и показатели КСФАП, определяемые как ниже среднего. Это свидетельствует о том, что при переходе от обычной ситуации к стрессовой эти испытуемые в ходе деятельности придерживаются той же мыслительной стратегии, которая была выбрана до этого. Однако в случае оказания саморегулирующего воздействия они обращаются к обратной тенденции, а именно предпочитают использовать возможности другого полушария для восстановления своего психоэмоционального состояния.

Необходимо подчеркнуть, что испытуемые с низким уровнем саморегуляции обладают высокой психоэмоциональной устойчивостью к внешним воздействиям, однако не способны успешно управлять собственным психоэмоциональным состоянием. При этом они демонстрируют хорошие результаты в процессе работы. Мы предполагаем, что их успешность в деятельности может быть связана с тем, что для них характерно наличие сформированных на среднем уровне регуляторно-личностных свойств (гибкость, самостоятельность).

Расчет t-критерия Стьюдента позволил подтвердить достоверность некоторых из выделенных различий. В частности, между подгруппой с высоким и средним уровнями

осознанной саморегуляции различия зафиксированы по показателю ПУ ( $t = -3,48$  при  $p = 0,001$ ). Следовательно, испытуемые со средним уровнем осознанной саморегуляции обладают меньшей физиологической реактивностью, они более устойчивы к воздействию внешних факторов, их психоэмоциональное состояние при появлении нового раздражителя изменяется в меньшей мере. В свою очередь, у представителей подгруппы с высоким уровнем осознанной саморегуляции психоэмоциональное состояние изменяется сильнее в ответ на появление чего-то нового.

Для получения дополнительных сведений об особенностях саморегуляции психоэмоциональных состояний у субъектов с разными уровнями осознанной саморегуляции был проведен корреляционный анализ ( $r$ -коэффициент корреляции К. Пирсона). При этом учитывались данные по выборке в целом ( $n = 69$ ). Основное внимание было сосредоточено на рассмотрении взаимосвязей между показателями, определяемыми по прибору «Активациометр», а также между этими же показателями и шкалами опросника ССПМ. В итоге было выделено несколько значимых зависимостей. Так, обнаружена прямо пропорциональная взаимосвязь между переменными НЭС и КСПС ( $r = 0,25$  при  $p = 0,038$ ). Поэтому при повышении у испытуемого способности к управлению собственным психоэмоциональным состоянием, результативность его деятельности должна возрасти, причем различия между успешностью выполнения одного и того же задания в обычных условиях и в стрессовой ситуации будут незначительными. Однако справедливым является и обратное предположение: если человек демонстрирует высокую результативность деятельности в обычных условиях и в стрессовой ситуации, то он может обладать хорошо развитой способностью к управлению психоэмоциональным состоянием.

В отношении показателей  $K_{\text{стабфон}}$  и  $K_{\text{стабстр}}$  также обнаружена прямо пропорциональная взаимосвязь ( $r = 0,29$  при  $p = 0,014$ ). Поэтому если у испытуемого в одной из ситуаций (в обычных условиях или в стрессовой ситуации) отмечено высокое качество выполнения деятельности, то, скорее всего, он продемонстрирует такой же результат и в другой.

Следует отметить, что переменные УФАП и КСФАП ( $r = -0,55$  при  $p = 0,000$ ) значимо коррелируют друг с другом. Исходя из этого, если испытуемый при выполнении задания в обычных условиях использует определенную стратегию мыслительной деятельности (отмечается либо правополушарное, либо левополушарное смещение), а в стрессовой ситуации и в случае оказания саморегулирующего воздействия также придерживается ее (сохраняется либо правополушарное, либо левополушарное смещение), то результативность его деятельности будет высокой.

Кроме того, была выделена значимая взаимосвязь между переменной Кстаб<sub>стр</sub> и шкалой «Гибкость» ( $r=0,27$  при  $p=0,028$ ). Следовательно, гибкость как регуляторно-личностное свойство может оказывать влияние на качество выполнения деятельности человеком в стрессовой ситуации, а именно способствовать его повышению.

Также зафиксирована достоверная взаимосвязь между показателем КСПС и шкалой «Программирование» ( $r=0,25$  при  $p=0,038$ ). В связи с этим, чем выше уровень развития у испытуемого навыков программирования, тем лучше он управляет собственным психоэмоциональным состоянием. Обратное предположение тоже является справедливым, т.е. если человек обладает развитой способностью к саморегуляции психоэмоциональных состояний, то, скорее всего, для него характерны и развитые навыки программирования.

### **Выводы**

В целом, подводя итог проделанной работе, можно отметить следующее. Для представителей каждой из выделенных подгрупп характерна высокая психоэмоциональная устойчивость к воздействию внешних стимулов. При этом субъекты с высоким уровнем осознанной саморегуляции обладают наиболее развитыми навыками саморегуляции психоэмоциональных состояний. Они способны удерживать в процессе выполнения деятельности выбранное направление, что в итоге обеспечивает им высокую результативность действий. Особенностью подгрупп со средним и низким уровнем саморегуляции является изменение мыслительной стратегии при переходе от обычных условий к стрессовым и к оказанию саморегулирующего воздействия. Т.е. эти испытуемые строго не придерживаются либо левополушарной, либо правополушарной мыслительной стратегии при решении тех или иных задач, для них характерна смена одной стратегии на другую. Поэтому они демонстрируют меньшую упорядоченность действий при выполнении заданий в обычных условиях и в стрессовой ситуации. В подгруппе с низким уровнем осознанной саморегуляции отмечен низкий уровень развития навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний. Однако они успешно компенсируют этот недостаток за счет развития регуляторно-личностных свойств и отдельных навыков осознанной саморегуляции.

### **Список литературы**

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Издательство «Наука», 1980.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Издательство «Смысл», 1991.

3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: ЛЕНАНД, 2011. – 320 с.
4. Мартынова М.А. Изучение специфики функциональной активности полушарий головного мозга у субъектов с разными уровнями саморегуляции // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. - № 3. – С. 131-135.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова; Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
6. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинг управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010. – 232 с.
7. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.
8. Цагарелли Ю.А. Системная психологическая диагностика на приборе «Активациометр» / Ю.А. Цагарелли. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2008. – 130 с.

**Рецензенты:**

Богомаз С.А., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой организационной психологии, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск;

Пазухина С.В., д.псих.н., доцент, заведующая кафедрой психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», г. Тула.