

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии
наименование кафедры

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ
РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 301 группы

направления 37.04.01 «Консультативная психология»
код и наименование направления

факультета психологии
наименование факультета

Землянухиной Надежды Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
профессор, д.псих.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой:
профессор, д.псих.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых
инициалы, фамилия

Саратов 2019 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность научного исследования Повышенные информационные и психо-эмоциональные нагрузки, широко распространенные в последнее время в повседневной жизни, требуют от человека развития способности к саморегуляции, но в тоже время они являются факторами, способствующими нарушению саморегуляции, что проявляется как в развитии психосоматических заболеваний, возникновении психологических проблем, так и в снижении работоспособности и в общем ухудшении качества жизни. Проблема саморегуляции рассматривается в психологии многими авторами, при этом внимание уделяется различным аспектам проблемы, так как саморегуляция может быть рассмотрена на различных уровнях применительно к различным группам испытуемых.

Разделяя саморегуляцию на сознательную и бессознательную, следует отметить противоречие, заключающееся в том, что развитие цивилизации привело к распространению нарушений регуляции физиологических процессов вегетативной нервной системой. При этом наличие высокоразвитого интеллекта вместо помощи в развитии саморегуляции зачастую становится его тормозом. Для разрешения этого противоречия необходимо разработать некоторые инструменты (техники, тренинги, практики и т.д.) позволяющие, при их применении, развивать способность к саморегуляции. Кроме того, представляет интерес исследовать влияние уже известных оздоровительных и развивающих практик на способности личности к саморегуляции, причем это влияние может распространяться на все перечисленные выше уровни.

Цель исследования – изучение влияния психологических факторов на развитие способности к саморегуляции.

Объект исследования: саморегуляция личности.

Предмет исследования: психологические средства, способствующие развитию способности к саморегуляции.

Гипотеза исследования: способности к саморегуляции развиваются с помощью техник и практик, направленных на развитие образного мышления, концентрацию ума и его релаксацию. В частности, использование восточных оздоровительных практик способствует развитию способности к саморегуляции.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие саморегуляции и ее виды;
- провести обзор методов и факторов развития способностей к саморегуляции;
- выбрать методы исследования воздействия психологических факторов на развитие способности к саморегуляции;
- провести исследование воздействия психологических факторов на развитие способностей к саморегуляции.

Научная новизна исследования заключается в разработке авторского опросника для оценки уровня развития способности к саморегуляции и его применении для изучения влияния занятий китайской практикой цигун на способность человека поддерживать оптимальное значение физических, эмоциональных, ментальных и энергетических характеристик.

На защиту выносятся:

- авторский опросник для оценки уровня развития способности к саморегуляции, включающий частные показатели уровня развития саморегуляции и его интегральный показатель;
- результаты исследования влияния на развитие способности к саморегуляции восточных практик (в первую очередь цигун): повышение в результате занятий интегрального показателя способности к саморегуляции, улучшение самочувствия, активности и настроения (по методике САН), и повышение работоспособности в части увеличения объема обрабатываемой информации в единицу времени (по корректурной пробе).

Структура и объём магистерской диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы из

113 наименований и 3 приложения. Текст содержит 21 таблицу, 16 диаграмм. Основной текст диссертации, без приложений, составляет 72 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «*Теоретические основы исследования психологических факторов развития способности к саморегуляции*» осуществляется обзор научных исследований и литературы по теме исследования. Саморегуляция является междисциплинарным понятием и рассматривается представителями различных научных дисциплин. В кратком психологическом словаре под саморегуляцией понимается целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта. Саморегуляция представляет собой замкнутый контур регулирования и является информационным процессом, носителями которого выступают различные психические формы отражения действительности. В биологии саморегуляция рассматривается как свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или другие биологические показатели. Термин «саморегуляция» основательно закрепился в физиологии, теории систем и связан с такими понятиями, как равновесие, норма, адаптация, гомеостаз. В восточной психологии саморегуляция осмысливается как результат созерцательно-медитативной практики. Отечественными психологами, как правило, выделяются следующие уровни саморегуляции: а) уровень психической саморегуляции, который способствует поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для деятельности

человека; б) операционально-технический уровень саморегуляции, обеспечивающий сознательную организацию и коррекцию действий субъекта; в) личностно-мотивационный уровень саморегуляции, который обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой; создает возможность быть хозяином, творцом собственной жизни. В данной работе под саморегуляцией, в первую очередь, понимается способность человека поддерживать оптимальный (благоприятный) уровень физического, эмоционального, ментального и ресурсного (энергетического) состояний, т.е. рассматривается уровень психической саморегуляции.

Методы развития способностей к саморегуляции существенно отличаются в зависимости от того, какое значение вкладывается в этот термин. В научной литературе по психологии содержится множество исследований различных факторов, влияющих на саморегуляцию, к ним относятся музыка, внешние требования, волевые качества личности, индивидуальные особенности, смысловые структуры сознания, спорт, рефлексия, коммуникативный потенциал, и т.д. Развитие эмоционального интеллекта также, на наш взгляд, является фактором улучшения способности к саморегуляции. В самом широком смысле любое успешное психологическое консультирование в той или степени способствует развитию способности к саморегуляции. Если же вести речь о саморегуляции как о способности управлять своим психологическим состоянием, то, как правило, рассматриваются такие методы, как нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, аутогенная тренировка. Однако следует отметить, что задолго до развития психологии как науки уже существовали и успешно использовались традиционные методы, направленные, в том числе, на развитие способности к саморегуляции (например, такие практики, как йога и цигун). Существует множество исследований, подтверждающих позитивное влияние занятий йогой на психическое состояние и здоровье. Кроме того, многие упражнения,

выполняемые йогами, практически совпадают с техниками, предлагаемыми психологами. Так, хатха-йога, содержащая особые упражнения (асаны) тесно связана с телесно-ориентированной психологией. Особое значение для расслабления играет Шавасана, при выполнении которой практикующий осознанно расслабляет всё свое тело. Это способ релаксации, предложенной психологами не так давно, в йоге используется уже много веков. С точки зрения физиологии практика йоги представляет собой процесс функциональной актуализации психосоматики. Представляет интерес воздействие на саморегуляцию человека медитативных практик. В психологии медитация рассматривается, в первую очередь, как распространенный способ релаксации. Существуют исследования, подтверждающие позитивное влияние медитации на управление стрессом. В настоящее время на территории России получили распространение различные направления китайской оздоровительной практики цигун. Китайским оздоровительным практикам, направленным, в том числе, на саморегуляцию психической деятельности, в отечественной литературе посвящено достаточно обширное количество литературы. Изучение цигун занимаются представители различных наук: спортивные медики, философы, культурологи, психологи. Отмечаются положительные результаты применения цигун для оздоровления пациентов старшей возрастной категории (за 80 лет).

Методы цигун нашли свое применение в подготовке и восстановлении спортсменов, профилактике стрессов и коррекции стрессовых состояний. Практика базируется на китайском представлении и функционировании человеческого тела и психики, подробно описанном в трактатах по традиционной китайской медицине. Человеческий организм рассматривается в цигун (и в китайской традиционной медицине) не как нечто обособленное, находящееся вне окружающего мира, а как целая сложная система, в которой все элементы составляют единое целое и функционально связаны. Интересно отношение в западной науке и медицине к китайскому представлению о

системе энергетических каналов и биологически активных точек. С одной стороны официального признания постулатов традиционной китайской медицины нет, но с другой стороны в российских медицинских вузах открывают подготовку специалистов по традиционной китайской медицине, уже давно применяются знания китайской медицины в рефлексотерапии, а в последнее время для объяснения противоречий даже была предложена гипотеза о существовании системы каналов в форме функционального органа. Особое место среди других разновидностей, занимает практика Чжун Юань Цигун (ЧЮЦ), воздействие которой на способность к саморегуляции и рассматривается в работе. Обучение данной практики проводится сертифицированными инструкторами на семинарах, разделенных на несколько ступеней. Обучающие семинары длятся несколько дней по три часа ежедневно. Для оценки влияния практики на способность к саморегуляции был разработан опросник. В предложенном опроснике выделено 20 характеристик, в их числе: физическое состояние, работоспособность, энергичность, ясность мышления, тревожность, грусть (тоска), страхи, агрессивность, раздражительность, спокойствие, устойчивость к стрессу, жизнерадостность, развитие образного мышления, полноценный сон, склонность к депрессии, чувство усталости, способность восстанавливаться после нагрузки, способность к пониманию других, иммунитет, способность к саморегуляции. Каждая из характеристик оценивалась респондентом по шкале от 1 до 10. В соответствии с данными ответами рассчитывался интегральный показатель развития способности к саморегуляции, который равен сумме оценок по характеристикам 1,2,3,4,10,11,12,13,14,17,18,19,20 за вычетом суммы оценок по характеристикам 5,6,7,8,9,15,16. Рост в результате занятий интегрального показателя будет свидетельствовать о развитии способности к саморегуляции, а его убывание – об обратном процессе.

Вторая глава работы «Исследование воздействия психологических факторов на развитие способностей к саморегуляции» описывает практическое исследование по теме работы и его результаты.

Исследования проводились в группе впервые проходящих семинар по второй ступени ЧЮЦ. Семинар длится 4 дня по 3 часа в день (обычно в вечернее время). В группе было 7 занимающихся, имеющих опыт прохождения первой ступени и в той или иной степени занимающихся самостоятельно. Возраст участников семинара от 43 до 65 лет. Респондентам было предложено заполнить составленный автором опросник до начала прохождения семинара и в последний день в конце занятий. Кроме того, часть из занимавшихся заполнили аналогичный опросник через месяц и более после прохождения семинара, причем в числе опрошенных были как продолжающие занятия самостоятельно, так и практически не практикующие. Кроме опросника для выявления влияния занятий были проведены интервью с членами группы.

Учитывая, что за длительное время кроме занятий ЧЮЦ на респондентов оказывали влияния и многие другие факторы, для подтверждения результатов исследования дополнительно был проведен опрос посещающих регулярные (клубные) занятия (в их число вошли как прошедшие вторую ступень, так и практикующие по первой ступени). Кроме авторского опросника был использован опросник САН (самооценка активности и настроения), а так же корректурная проба для оценки изменения работоспособности и неструктурированные отзывы клиентов. Измерения проводились перед началом занятий и в конце, длительность занятия составляла от 2 до 3 часов в вечернее время (после работы). Ответы респондентов на вопросы опросника анализировались для каждого испытуемого, все опрошиваемые сообщили об улучшении своего эмоционального и физического состояния, однако у разных респондентов акцент на разных характеристиках. При использовании опросника САН (самочувствие, активность, настроение) было обнаружено увеличение

показателей по этим характеристикам у 100% проходивших опрос до и после 2-х часового занятия. Использование корректурной пробы позволило выявить рост показателей умственной работоспособности A_u , коэффициента умственной продуктивности E , показателя точности работы $T1$ и $T2$, и скорости внимания A у всех респондентов, а устойчивости концентрации внимания Ku – у части респондентов.

Таким образом, на основании проведенного эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что занятия цигун по системе Чжун Юань Цигун повышают способность практикующих к саморегуляции. Однако следует отметить, что, на взгляд автора, развитию способности к саморегуляции в наибольшей степени способствует регулярная практика цигун при наличии сформированных навыков правильного выполнения упражнений. Первая часть исследования проводилась до и после обучающего семинара, большая часть которого была направлена на получение этих навыков, процесс обучения сам по себе является для многих источником стресса, поэтому наличие улучшений в эмоциональном, физическом и ресурсном состояниях у всех занимающихся даже за время обучающего семинара свидетельствует о хороших перспективах применения этой практики. Отсутствие занятий в дальнейшем, либо их нерегулярность приводит к снижению полученных показателей, регулярная практика может способствовать их дальнейшему повышению, однако, учитывая, что за длительное время на человека воздействует множество разнонаправленных факторов, отследить которые практически невозможно, для чистоты эксперимента дополнительно было проведено исследование влияние единичного занятия на показатели саморегуляции, причем для подтверждения достоверности кроме авторского опросника были использованы опросник САН (самочувствие, активность, настроение) и корректурная проба. В результате подтвердилось улучшение у всех исследуемых показателей самочувствия, активности, настроения и работоспособности.

Наличию достаточно быстрых результатов способствует то, что при выполнении упражнений ЧЮЦ практикующие одновременно выполняют физические упражнения (движения в сочетании с дыханием), представляют при этом хорошо подобранный образ, и пытаются почувствовать движение ци по телу (что способствует лучшему контакту сознания с неосознаваемыми обычно процессами). Выполнение упражнений только на физическом плане не дает полученных в исследовании результатов, так как сводится к обычной зарядке, что полезно, но не настолько.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Саморегуляция является неотъемлемым свойством живых организмов. Человеку свойственна осознанная саморегуляция, осуществляемая вместе (параллельно) с бессознательной. Нарушения в саморегуляции человека вызывают различные проблемы, фиксируемые в психологии. Они могут быть связаны со здоровьем (по большому счету болезнь – это нарушения в системе саморегуляции), эмоциональным состоянием, работоспособностью и т.д. Поэтому развитие способности к саморегуляции востребовано как на теоретическом, так и на практическом плане, так как позволяет улучшить здоровье, эмоциональное состояние, работоспособность и, в целом, качество жизни.

Проблема саморегуляции изучается представителями разных наук и научных школ. Поэтому подходы к её изучению разнообразны и разноплановы. В данной работе под саморегуляцией, в первую очередь, понималась способность человека поддерживать оптимальный (благоприятный) уровень физического, эмоционального, ментального и ресурсного (энергетического) состояний, т.е. рассматривался уровень психической саморегуляции.

Исходя из такого подхода и анализа различных факторов, оказывающих влияние на развитие саморегуляции, была рассмотрена возможность использования традиционных восточных оздоравливающих и

развивающих практик (индийская йога и китайский цигун) на развитие способности к саморегуляции. Проведен обзор литературы, подтверждающей эту возможность. Кроме того, в эмпирической части работы проведено исследование изменений в предложенных автором для анализа показателей в результате практики одного из направлений цигун – Чжун Юань Цигун. Результаты обработки ответов респондентов до и после прохождения семинара, а также дополнительного исследования изменений оценок состояния практикующих до и после однократного двухчасового занятия позволили обнаружить улучшение их способности к саморегуляции. Для подтверждения этого вывода дополнительно был проведен опрос по методике САН (самочувствие, активность, настроение) и проведена корректурная проба. У всех исследуемых было зафиксировано улучшение показателей самочувствия, активности и настроения, кроме того, заметно увеличилось количество обрабатываемой в единицу времени информации.

Таким образом, можно считать, что гипотеза о возможности использования традиционных восточных практик для развития способности к саморегуляции в результате проведенного исследования подтвердилась.

Публикации автора по теме исследования:

Обеспечение здоровья работников - необходимый элемент корпоративной социальной ответственности в России / Н.С. Землянухина // Стратегии бизнеса. 2018. № 3 (47). С. 3-6.