



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»
<https://ijmp.ru>
2025, Том 8, № 2 / 2025, Vol. 8, Iss. 2 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.91

¹ Ядрищенская Т.В.,

¹ Тихоокеанский государственный университет

Взаимосвязь индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния и компонентов самоорганизации в условиях образовательной деятельности

Аннотация: в статье рассматриваются результаты сравнительного анализа индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния по Л.Г. Дикой и В.И. Щедрову в студенческой группе в 2020 г. и в 2024 г., такими как гармоничный, затратный, экономный и накопительный. В 2020 г в исследуемой группе преобладают студенты с оптимальными стилями саморегуляции, такими как гармоничный и накопительный, в то время как в 2024 г. ведущими групповыми стилями в респондирующей группе студентов являются неоптимальные стили, такие как затратный и экономный, что требует разработки рекомендаций для этих обучающихся по сознательному планированию и организации образовательной деятельности. Изучена взаимосвязь исследуемых стилей саморегуляции с компонентами самоорганизации по А.Д. Ишкову, такими как целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевые усилия и общий уровень самоорганизации. В ходе проведенного исследования нами были установлены статистически достоверные корреляционные взаимоотношения между показателями эрготропности, такими как суммарное отклонение от аутогенной нормы и вегетативного коэффициента, и компонентами самоорганизации, с другой стороны, что указывает на взаимосвязь физиологического и личностного уровней в формировании индивидуальных стилей психического состояния, реализуемых через деятельностный подход. Результаты однофакторного дисперсионного анализа на основе значений F-критерия Фишера свидетельствуют о том, дисперсия между индивидуальными стилями саморегуляции функционального состояния у респондируемых студентов достоверно отличается от внутригрупповой дисперсии, что свидетельствует о наличии межуровневых взаимодействий между психофизиологическим и личностным уровнем регулятивных механизмов человека.

Ключевые слова: индивидуальные стили саморегуляции функционального состояния, компоненты самоорганизации, системный подход, межуровневые взаимодействия, корреляционные взаимоотношения, дисперсионный анализ, студенты

Для цитирования: Ядрищенская Т.В. Взаимосвязь индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния и компонентов самоорганизации в условиях образовательной деятельности // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 2. С. 81 – 88.

Поступила в редакцию: 28 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 27 января 2025 г.; Принята к публикации: 18 марта 2025 г.

¹ Yadrishchenskaya T.V.,

¹ Pacific State University

Relationship between individual styles of self-regulation of functional state and components of self-organization in the conditions of educational activities

Abstract: the article discusses the results of a comparative analysis of individual styles of self-regulation of the functional state according to L.G. Dikaya and V.I. Shchedrov in a student group in 2020 and 2024, such as harmonious, costly, economical and cumulative. In 2020, the study group is dominated by students with optimal self-regulation styles, such as harmonious and cumulative, while in 2024, the leading group styles in the respondent

group of students are non-optimal styles, such as costly and economical, which requires the development of recommendations for these students on conscious planning and organization of educational activities. The relationship between the studied self-regulation styles and the components of self-organization according to A.D. Ishkov, such as goal-setting, situation analysis, planning, self-control, volitional efforts and the general level of self-organization, was studied. In the course of the conducted research we established statistically reliable correlation relationships between the ergotropic indices, such as the total deviation from the autogenic norm and the vegetative coefficient, and the components of self-organization, on the other hand, which indicates the relationship between the physiological and personal levels in the formation of individual styles of mental state, implemented through the activity approach. The results of the one-factor analysis of variance based on the values of the Fisher F-criterion indicate that the variance between individual styles of self-regulation of the functional state in the responding students is significantly different from the intra-group variance, which indicates the presence of inter-level interactions between the psychophysiological and personal levels of human regulatory mechanisms.

Keywords: individual styles of self-regulation of functional state, components of self-organization, systems approach, interlevel interactions, correlation relationships, dispersion analysis, students

For citation: Yadrishchenskaya T.V. Relationship between individual styles of self-regulation of functional state and components of self-organization in the conditions of educational activities. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (2). P. 81 – 88.

The article was submitted: November 28, 2024; Approved after reviewing: January 27, 2025; Accepted for publication: March 18, 2025

Введение

В настоящее время студенты испытывают достаточно сильное психоэмоциональное и физическое напряжение, связанное с необходимостью выполнять большой объем учебной нагрузки, имея при этом недостаточный уровень сформированности осознанной самоорганизации и саморегуляции. Разработка структурно-динамических образований организации учебной деятельности требует необходимость исследования факторов и условий эффективного осуществления этого процесса. Познание обучающимися своих личностных качеств, в основе которых лежат как конституционные психофизиологические особенности, такие как индивидуальные стили саморегуляции функционального состояния, так и формируемые в процессе саморазвития и самовоспитания компоненты самоорганизации, является необходимым условием успешного овладения профессиональными компетенциями в ходе учебной деятельности.

В различных областях психологии исследователями получены определенные результаты в решении проблем саморегуляции человеком своей деятельности, такие как, выделение определенных условий воспитания, особенностей направленности личности и др. [3, 6].

В нашем исследовании мы использовали методологический подход к формированию индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния с позиций системной организации человека как интегральной индивидуальности [5], который был предложен Л.Г. Дикой, В.И. Щедровым

[1, 2, 10]. Индивидуальные стили саморегуляции функционального состояния по Л.Г. Дикой и В.И. Щедрову обусловлены межфункциональным взаимодействием когнитивного, эмоционального и активационного компонентов деятельности человека [1, 2, 10].

Личность выступает системообразующим фактором целостности субъекта в различных видах деятельности. В связи с этим возникает необходимость сопоставить индивидуальные стили саморегуляции функционального состояния со способностью личности к самоорганизации, рассматривая этот процесс как осознанную совокупность мотивов и свойств личности.

Целью нашего исследования являлся анализ групповых стилей саморегуляции функционального состояния студентов Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ) и показателей их самоорганизации с установлением взаимосвязи между ними для теоретического обоснования рекомендаций по повышению эффективности самоконтроля учебной деятельности.

Материалы и методы исследований

Исследование проходило в два этапа. На первом этапе в 2019-2020 гг. по методике определения индивидуального стиля саморегуляции состояния Л.Г. Дикой и В.И. Щедрова было протестировано 52 студента разных направлений очной формы обучения ТОГУ в возрасте 18-25 лет [9]. На втором этапе в 2024 г. в этом исследовании приняли участие 65 студентов очной формы обучения того же университета в возрасте от 18 до 30 лет. Эти же студенты прошли анкетирование на

определение особенностей их самоорганизации по методике А.Д. Ишкова.

Оценка индивидуальных стилей саморегуляции проводилось с использованием методических подходов Л.Г. Дикой, В.И. Щедрова [1, 2]. «В соответствии с этой моделью на первом физиологическом уровне работает механизм энергетического обеспечения саморегуляции, на втором психодинамическом – механизмы, обеспечивающие поведенческую и эмоциональную активность и вариабельность, совместная деятельность которых определяет динамику адаптации личности в общении и работе...» [2, с. 134].

В основу методики положено определение следующих психофизиологических свойств: 1) уровня эргичности, который оценивается по показателю суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативному коэффициенту (ВК), определяемых с помощью цветового теста М. Люшера; 2) уровня вертированности, оцениваемого с использованием Личностного опросника Г. Айзенка [1].

Для определения особенностей компонентов самоорганизации у студентов мы применили методику «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишкова, содержащую интегральную шкалу «Уровень самоорганизации» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития одного личностного компонента самоорганизации (волевые усилия) и пяти функциональных компонентов: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция [4].

Согласно Л.Г. Дикой, В.И. Щедрову выделяют следующие стили саморегуляции функционального состояния:

- гармоничный – экстраверт эрготропного реагирования. Характеризуется наличием высокого уровня эргичности, который сопровождается выраженной потребностью к активности (экстравертированность);
- затратный – экстраверт с выраженной трофотропностью и низкими энергетическими

ресурсами. Этот стиль определяется тем, что имеет относительно низкий уровень эргичности в сочетании с высокой потребностью к активности;

- накопительный – интроверт с эрготропным реагированием проявляется наличием высокого уровня эргичности при низкой потребности к активности;
- экономный – интроверт с трофотропным потенциалом имеет низкий уровень эргичности, но при этом и низкую потребность в реализации этой энергии.

Результаты и обсуждения

Анализ результатов тестирования студенческой группы на определение индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния в 2020 г. и 2024 г. показал не значительные процентные различия в группах с разными индивидуальными стилями саморегуляции состояния (рис. 1). Из рис. 1 видно, что распределение студентов по стилям является относительно равномерным с небольшими изменениями. Так, исследование в 2020 г. показывает, что в респондируемой выборке студентов преобладает гармоничный и накопительный стили саморегуляции, которые считаются наиболее оптимальными с точки зрения внутренних адаптационных ресурсов к выполнению деятельности [9]. В 2024 г. «картина» меняется в сторону увеличения неоптимальных стилей саморегуляции: экономного и затратного (60 % обучающихся). В 2024 г. в респондируемой студенческой группе преобладает (34 %) затратный стиль саморегуляции. Этот стиль можно отнести к наиболее «проблемным», так как при высоком уровне потребности к деятельности, явно выражен недостаток ресурсов (эргичности) для их реализации, что приводит к быстрому истощению организма и проявляется в эмоциональных и физических аспектах утомления. Студентам с таким стилем саморегуляции состояния особенно необходимо сознательно продумывать методы и способы рационализации своего режима труда и отдыха.

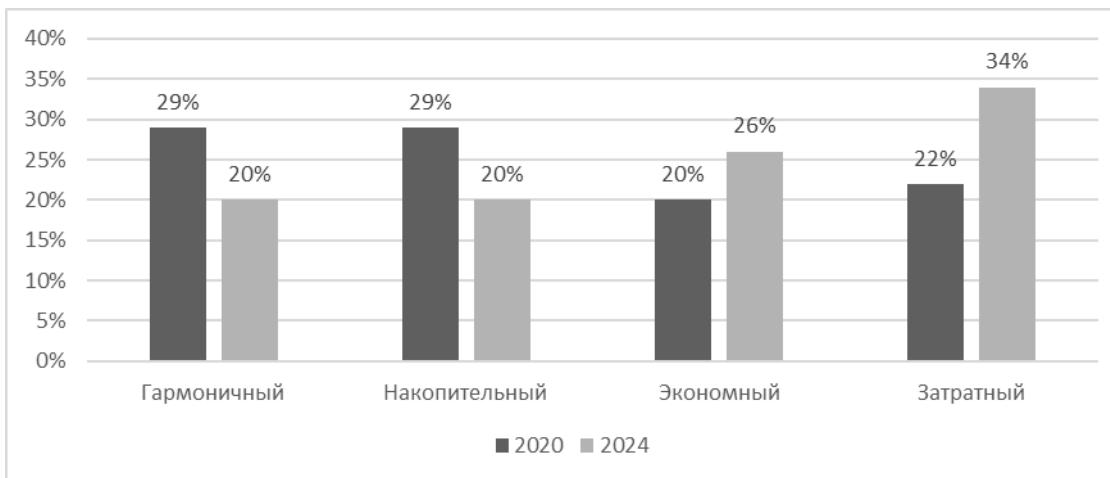


Рис. 1. Сравнительный анализ групповых стилей саморегуляции в репондируемых выборках студентов в 2020 г. и в 2024. г в % (n=117).

Fig. 1. Comparative analysis of group self-regulation styles in the respondent samples of students in 2020 and 2024 in % (n=117).

Экономный стиль саморегуляции характеризуется тем, что интенсивная или длительная продуктивная познавательная деятельность студентов относительно затруднена в связи с ограничениями внутреннего функционального характера. Таким обучающимся рекомендуется создавать по возможности наиболее комфортные условия для обучения, разделять большой объем работы на мелкие задачи и выполнять их постепенно, рационально планировать свою деятельность с осуществлением ее сознательного контроля. Гармоничный тип саморегуляции состояния имеет наиболее оптимальные внутренние ресурсы для выполнения любой деятельности, что в какой-то степени обеспечивает им определенные преимущества по сравнению с другими стилями. Накопительный стиль характеризуется интровертивным типом личности с достаточной энергией для осуществления деятельности, поэтому особой проблемы в продуктивности они не имеют, однако могут не рационально распределять свои силы в течение дня. «Будучи не очень активны в поведении и имея большие резервы, они как бы накапливают ресурсы, и поэтому в напряженных условиях могут позволить себе выплеснуть эмоции наружу, не ухудшая свое состоя-

ние» [2, с. 138]. Согласно литературным данным, индивидуальный стиль саморегуляции состояния складывается, с одной стороны, из совокупности природных свойств, и, с другой стороны, из сложившейся в течение жизни системы приемов и способов саморегуляции состояния [2]. Особенности этого взаимодействия оказывают влияние на психоэмоциональное состояние, волевую сферу обучающихся и формируют при сознательном контроле особые способы самоорганизации, компенсируя или усиливая недостатки стиля.

Анализ средних групповых значений компонентов самоорганизации в обследованной группе студентов показал, что гармоничный стиль саморегуляции имеет наиболее высокие баллы значений почти по всем изучаемым элементам самоорганизации, что свидетельствует о том, что представители этого стиля в сравнении с другими типами имеют больше возможностей к самоуправлению, самоорганизации различных видов деятельности, включая учебную (рис. 2). Наиболее низкие проявления способностей к самоорганизации продемонстрировали студенты с экономным стилем саморегуляции (рис. 2).

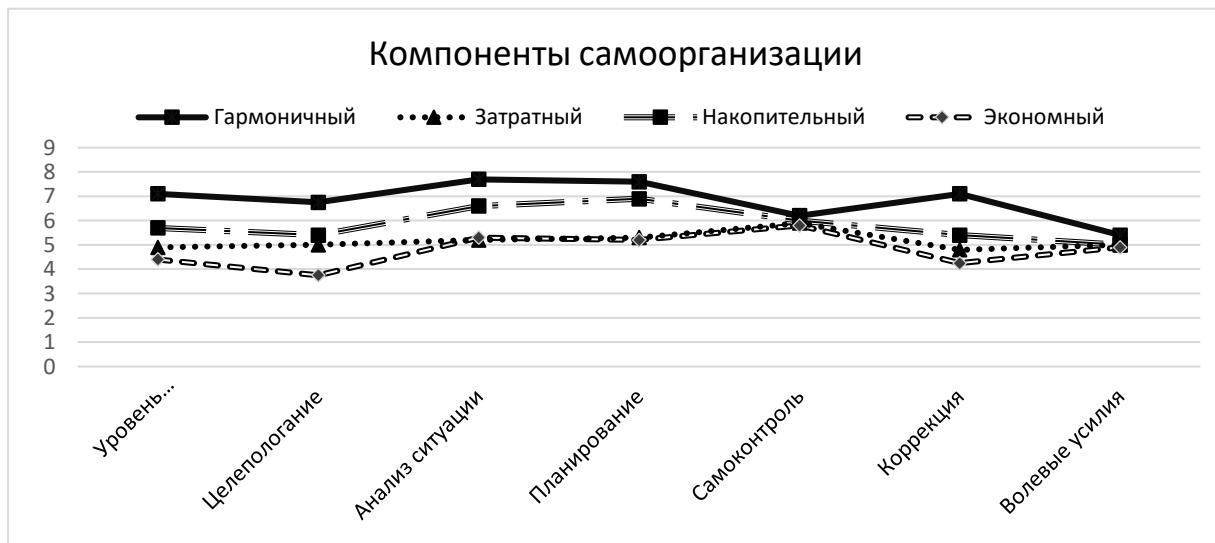


Рис. 2. Среднегрупповые значения в баллах компонентов самоорганизации у различных стилей саморегуляции (n=65).

Fig. 2. Average group values in points of self-organization components for different self-regulation styles (n=65).

Этим обучающимся достаточно затруднительным является формирование навыков принятия, удержания и коррекции цели, анализа обстоятельств, плана действий, критериев оценки действий, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом.

С позиций системного подхода к изучению человека как интегральной индивидуальности [5] и структурно-функционального подхода к формированию индивидуальных регулятивных механизмов, которые складываются из трех основных уровней: физиологического, психодинамического и личностного [7], мы решили определить степень взаимодействия между физиологическим и личностным уровнями в организации человеческой

деятельности с помощью коэффициента корреляции. Оценка коэффициента корреляции между показателями эргичности, такими как СО – суммарное отклонение от аутогенной нормы и ВК – вегетативный коэффициент (баланс между активностью симпатического и парасимпатического отделов нервной системы), как показателями физиологического уровня, с одной стороны, и компонентами самоорганизации, как проявлениями личностного уровня, выраженными в баллах, с другой стороны, показала большое количество достоверных значений коэффициента корреляции r , при статистическом уровне значимости $p < 0,05$ (табл. 1).

Таблица 1

Значение коэффициента корреляции в исследуемых диадах.

Table 1

The value of the correlation coefficient in the studied dyads.

Показатели коррелируемых данных	Значение коэффициента корреляции r
ВК – Уровень самоорганизации	0,397*
ВК – Целеполагание	0,220
ВК – Анализ ситуации	-0,310*
ВК – Планирование	-0,351*
ВК – Самоконтроль	0,210
ВК – Коррекция	0,416*
ВК – Волевые усилия	0,373*
СО – Уровень самоорганизации	-0,389*
СО – Целеполагание	-0,280*
СО – Анализ ситуации	-0,438*
СО – Планирование	-0,436*

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

СО – Самоконтроль	- 0,303*
СО – Коррекция	- 0,114
СО – Волевые усилия	- 0,341*

Примечание: знаком «*» обозначены достоверные значения при $p < 0,05$

Note: the sign "*" indicates reliable values at $p < 0.05$

Полученные результаты свидетельствуют о том, что способности к самоорганизации, такие как целеполагание, планирование, самоконтроль, волевые усилия имеют определенную зависимость от проявления гомеостатических механизмов энергетического обеспечения саморегуляции – эрго/трофотропного типа вегетативной регуляции.

Применение однофакторного дисперсионного анализа с целью сравнения межгрупповых и внутригрупповых дисперсий по компонентам самоорганизации в группах студентов с определенным стилем саморегуляции также продемонстрировало

наличие системных взаимодействий между личностным и психофизиологическим уровнями регулятивных механизмов (табл. 2).

Анализ результатов однофакторного дисперсионного анализа по F-критерию показал наличие статистически значимой связи ($p < 0,01$) между проявлением способностями к самоорганизации, такими как, волевые усилия, уровень самоорганизации, целеполагание, коррекция, планирование, анализ ситуации, самоконтроль, и индивидуальными стилями саморегуляции состояний на основе вертированности и эрготропности (табл. 2).

Значение F-критерия Фишера по однофакторному дисперсионному анализу между стилями саморегуляции состояния и компонентами самоорганизации.

The value of Fisher's F-criterion for one-way ANOVA between self-regulation styles and self-organization components.

Значение F-критерия	Компоненты самоорганизации						
	Уровень самоорганизации	Целеполагание	Анализ ситуации	Планирование	Самоконтроль	Коррекция	Волевые усилия
15,45*	8,04*	9,54*	9,55*	4,17*	6,84*	7,14*	

Примечание: знаком «*» показано, что для этих значений F критическое для сравнения = 2,73.

Note: the sign "*" indicates that for these values F is critical for comparison = 2.73.

Наиболее выраженные значения коэффициента детерминации, вычисленные на основе дисперсионного анализа, были установлены для интегрального уровня самоорганизации ($\eta^2_{yx} = 40\%$), что показывает весомый вклад индивидуального стиля саморегуляции в процесс личностной самоорганизации.

Выводы

Результаты нашего исследования показывают, что распределение респондируемых студентов по индивидуальным стилям саморегуляции функционального состояния относительно равномерное, с небольшими отклонениями в выборках 2020 г. и 2024 г., где наблюдается «переход» от оптимальных стилей саморегуляции к не оптимальным. Саморегуляция состояний и личностные качества, определяющие уровень самоорганизации, тесно взаимодействуют. Таким образом, анализ результатов нашего исследования подтверждает данные о том, что в целостном виде индивидуальный

стиль саморегуляции психических состояний включает три уровня (физиологический, психофизиологический и психологический) [8].

Вектор взаимодействия может быть направлен как от внутренних нейрофизиологических и психодинамических процессов саморегуляции на внешнее поведенческое проявление особенностей самоорганизации, так и, наоборот, от целенаправленного управления своей деятельностью на внутренние физиологические и психофизиологические ресурсы. В первом случае, этот вектор в большей степени является неосознаваемым, и задача нашего исследования состоит в том, чтобы используя потребность в самопознании у обучающейся молодежи, актуализировать определенные элементы их самосознания для создания самим студентом оптимальных для себя условий взаимодействия с профессионально-ориентированной деятельностью. Обладая необходимыми знаниями в области проявления психофизиологических свойств, сту-

денческая молодежь будет более успешно формировать индивидуальные траектории самовоспитания и саморазвития.

Полученные результаты были положены в основу составления рекомендаций для студентов с

разными индивидуальными стилями саморегуляции функциональных состояний с целью оптимизации процессов их самоорганизации в аспекте образовательной деятельности.

Список источников

1. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 6. С. 28 – 37.
2. Дикая Л.Г., Щедров В.И. Направленность и эффективность индивидуальных стилей саморегуляции функционального состояния человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке». 2013. № 2 (38). С. 129 – 141.
3. Зобков А.В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности: монография / Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых; Санкт-Петербург. Акмеолог. акад.; под науч. ред. проф. Н.П. Фетискина. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. 320 с.
4. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М.: АСВ, 2004. 224 с.
5. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 256 с.
6. Мижериков В.А. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений: словарь / Сост. В.А. Мижериков. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 544 с.
7. Прохоров А.О. Функциональные структуры саморегуляции психических состояний // Субъект и личность в психологии саморегуляции. М.; Севастополь: Изд-во ПИ РАОЮСев. КавГТУ, 2007. С. 370 – 386.
8. Улановская Л.С. Анализ психических состояний студентов и солдат, имеющих различные стили саморегуляции состояния // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. Т. 12. № 3 (2). С. 439 – 443.
9. Цаберябая А.А., Ядрищенская Т.В. Изучение индивидуальных стилей саморегуляции у школьников и студентов ТОГУ // Материалы секционных заседаний 60-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ: Материалы конференции: в 2-х т. Хабаровск, 26-30 апреля 2020 года / Редкол.: И.Н. Пугачев (отв. редактор) и др. Т. 2. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2020. С. 175 – 179.
10. Щедров В.И. Формирование индивидуального стиля саморегуляции состояния в процессе обучения: дис. ...канд. психол. наук. М.: ИП РАН, 1994.

References

1. Dikaya L.G., Semikin V.V., Shchedrov V.I. Study of individual style of self-regulation of psychophysiological state. Psychological journal. 1994. Vol. 15. No. 6. P. 28 – 37.
2. Dikaya L.G., Shchedrov V.I. Direction and effectiveness of individual styles of self-regulation of human functional state. Social and humanitarian sciences in the Far East. 2013. No. 2 (38). P. 129 – 141.
3. Zobkov A.V. Acmeology of self-regulation of educational activity: monograph. Vladimir. state University named after A.G. and N.G. Stoletov; St. Petersburg. Acmeological acad.; under the scientific editorship of prof. N.P. Fetiskin. Vladimir: VISU Publishing House, 2013. 320 p.
4. Ishkov A.D. Student's educational activity: psychological factors of success. Moscow: ASV, 2004. 224 p.
5. Merlin V.S. Essay on the integrated study of individuality. Moscow: Pedagogy, 1986. 256 p.
6. Mizherikov V.A. Psychological and pedagogical dictionary for teachers and heads of general education institutions: dictionary. Comp. V.A. Mizherikov. Rostov-on-Don: Phoenix, 1998. 544 p.
7. Prokhorov A.O. Functional structures of self-regulation of mental states. Subject and personality in the psychology of self-regulation. Moscow; Sevastopol: Publishing House of the Pi RAO Usev. KavSTU, 2007. P. 370 – 386.
8. Ulanovskaya L.S. Analysis of mental states of students and soldiers with different styles of self-regulation of the state. Bulletin of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. 2010. Vol. 12. No. 3 (2). P. 439 – 443.

9. Tsaberibaya A.A., Yadrishchenskaya T.V. Study of individual styles of self-regulation in schoolchildren and students of Pacific National University. Materials of sectional meetings of the 60th student scientific and practical conference of Pacific National University: Conference materials: in 2 volumes. Khabarovsk, April 26-30, 2020. Ed. board: I.N. Pugachev (editor-in-chief) et al. Vol. 2. Khabarovsk: Pacific State University, 2020. P. 175 – 179.

10. Shchedrov V.I. Formation of an individual style of self-regulation of the state in the learning process: diss. ... candidate of psychological sciences. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 1994.

Информация об авторе

Ядрищенская Т.В., кандидат биологических наук, доцент, Тихоокеанский государственный университет,
tagir.on-line@mail.ru

© Ядрищенская Т.В., 2025