

помощи критерия U Манна-Уитни, было выявлено что эти различия существуют по шкале агрессивности ( $U = 112$ ;  $p \leq 0,05$ ). Юноши менее агрессивны, чем девушки.

УДК 159.923

Кондратюк Д.Ю.

## **УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТЬЮ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ**

*БНТУ, Минск, Республика Беларусь  
Научный руководитель: Лобач И.И.*

Упоминание об управлении психическим состоянием можно встретить в литературных источниках далекого прошлого, в том числе в трудах Аристотеля, стоявшего у истоков возникновения научной психологии. Однако экспериментальная разработка психологических аспектов самоконтроля началась сравнительно недавно. Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности.

Психические состояния – это фон, на котором протекает психическая активность человека. Он отображает своеобразие психических процессов и субъективное отношение индивида к отражаемым явлениям действительности. Психические состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы.

На то, какое именно психическое состояние возникнет у индивида в данный момент времени, влияют две группы факторов: факторы среды (характеристики отражаемых предметов и явлений окружающего мира) и индивидуальные особенности субъекта (предшествующие состояния и свойства индивида). Состояния классифицируют в зависимости от того,

какие именно из указанных характеристик выходят на передний план в данный момент времени. Эмоциональные характеристики отражают доминирование при данном состоянии той или иной эмоции, их интенсивности, полярности (эйфория, радость, удовлетворение, печаль, тревога, страх, паника). Активационные состояния показывают включенность индивида в ситуацию или отчужденность от нее (возбуждение, вдохновение, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скука, апатия). Тонические состояния отражают тонус, энергетические ресурсы организма (бодрствование, монотония и психическое пресыщение, утомление и переутомление, сонливость и сон). Тензионные состояния показывают, в какой степени человеку для выбора того или иного поведения требуется приложить волевые усилия (напряжение, эмоциональное разрешение, фрустрация, сенсорный голод и стрессовое состояние). Для каждого состояния могут быть зафиксированы эмоциональные, активационные, тонические и тензионные характеристики. Также психические состояния можно делить на классы по тому, какую именно сферу психики они характеризуют наибольшим образом. В таком случае будут выделять познавательные, эмоциональные, мотивационные и волевые психические состояния. Психическое состояние в познавательной деятельности: любопытство, сомнение, рассеянность. Психическое состояние в волевых процессах: решительность, «борьба мотивов», риск. Психическое состояние в эмоциях: настроение, влечение, страсть, стресс, аффект. Психическое состояние в процессе трудовой деятельности: вработывание, устойчивая работоспособность, утомление, успех, готовность, монотония.

Среди наиболее распространенных в последнее время способов регуляции и управления собственным состоянием выделяют аутогенную тренировку. Методика аутогенной тренировки основана на самовнушении. Для профилактики состояний острого и хронического утомления: подбор соответствующего режима работы, периоды активного и пассивного отдыха,

предусмотрены микроперерывы для активного отдыха. Для преодоления состояния монотонии необходимо обогащение содержательной стороны трудовой деятельности. Однако некоторые люди пытаются справиться с гнетущими переживаниями с помощью успокоительных средств или алкоголя.

Нами было проведено исследование по вопросу саморегулирования психическим состоянием. Был предложен тест, из методики «Способность самоуправления», разработанный в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского университета под руководством Н.М. Пейсахова.

В ходе проведенного исследования было опрошено 22 человека, из них 17 девушек и 5 юношей. Результаты исследования показали, что уровень самоуправления у мужчин выше среднего, у женщин – средний. Рассмотрим подробнее каждый этап самоуправления:

1. Анализ противоречий: у мужчин – выше среднего, у женщин – средний, т.е. мужчины лучше, чем женщины формируют субъективную модель ситуации.

2. Прогнозирование: у мужчин – средний, у женщин – средний, таким образом, мужчины и женщины в большей степени одинаково анализируют противоречия в прошлом и настоящем, формируя при этом модель-прогноз.

3. Целеполагание: высокий – мужчины, средний – женщины. Женщины не так четко формируют субъективную модель желаемого или должного, как мужчины.

4. Планирование: средний – мужчины и женщины. Мужчины, все-таки, лучше формируют представления о средствах достижения цели и их последовательного применения.

5. Критерий оценки качества: мужчины – выше среднего, женщины средний. Женщины не так строги к оценке своей работы, как мужчины.

6. Принятие решений: средний у мужчин и женщин. Мужчины и женщины одинаково переходят от плана к действию.

7. Самоконтроль: средний у обоих полов. Однако мужчины более самокритичны к своей работе.

8. Коррекция: средний у мужчин и женщин. Мужчины и женщины не пропускают своих ошибок и промахов в действиях, поведении и стараются их исправить.

Таким образом, можно предположить, что мужчины лучше управляют своим психическим состоянием, чем женщины, они более расчетливы и рациональны, и в некоторой степени им не хватает эмоций. У женщин эмоциональная оценка, в большинстве случаев, преобладает над рациональным анализом.

УДК 159.922.8

Копытич В.П.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И МОТИВАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*БНТУ, Минск, Республика Беларусь  
Научный руководитель: Зуёнок А.Ю.*

Есть основания полагать, что локус контроля оказывает регулирующее влияние на многие аспекты поведения человека, играя важную роль в формировании межличностных отношений и в способе разрешения личностных кризисных ситуаций. Нельзя отбросить и такое обстоятельство, как изменчивость локуса контроля. Каждый человек так или иначе воспринимает результаты собственной деятельности: испытывает удовлетворенность/ неудовлетворенность от достижения/ не достижения каких-то результатов, анализирует причины появления того или иного результата, испытывает некоторые чувства к тем факторам внешней/внутренней среды, которые повлияли на достижение результата, делает для себя определенные выводы на будущее. В том случае, когда причины полученного результата деятельности, совершенных действий человек