

**Влияние личностных ценностей на саморегуляцию психических состояний****Степанова Светлана Маратовна***студентка**Филиал Казанского государственного университета им. В.И.Ульянова-Ленина,  
Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия**E-mail: sheilla2@yandex.ru*

Кардинальные изменения в политической, экономической, духовной сферах нашего общества влекут за собой радикальные изменения в психологии, ценностных ориентациях и поступках людей. Особую остроту сегодня приобретает изучение изменений, происходящих в сознании современной молодежи. Неизбежная в условиях ломки сложившихся устоев переоценка ценностей, их кризис более всего проявляется в сознании этой социальной группы [1,С.29].

Ценности играют особую роль в обществе, в регуляции активности человека и социальных групп. Они непосредственно участвуют в формировании внутреннего облика человека, в его становлении в широком понимании этого слова. В ценностях субъекта выражается его отношение к окружающему миру, к другим людям, к самому себе. Ценности лежат в основе мотивационной сферы индивида, детерминирующий уровень и направление его активности. Общество предлагает множество ценностей, но путь к ним индивидуален: это поиск смысла жизни, своего места в ней [4,С.172].

В данной работе изучалось влияние личностных ценностей на саморегуляцию психических состояний. Исследование проводилось среди учащихся СОШ №34 8,10 классов и студентов II курса юридического факультета филиала КГУ города Набережные Челны в период с 2005 по 2006 года. В исследовании принимало участие 92 человека. Вся работа проведена в 4 этапа.

На первом этапе проанализирована популярная и научно-методическая литература и на основе этого сделан выбор о применении методики Рокича М. «Ценностные ориентации» [2,С.524-527].

На втором этапе апробировалась методика Рокича М. на школьниках и студентах, и исследовался выбор пяти наиболее важных ценностей.

На третьем этапе изучались психические состояния и способы их регуляции среди школьников и студентов по специально разработанной анкете.

На четвертом этапе выявлялась взаимосвязь влияния личностных ценностей на способы саморегуляции психических состояний.

\*\*\*

В ходе исследования мы получили следующие результаты:

1. При сравнении терминальных ценностей студентов и школьников самыми значимыми для них являются здоровье, наличие хороших и верных друзей и любовь. При этом значимость этих ценностей преобладает у студентов юридического факультета.

2. При сравнении инструментальных ценностей студентов и школьников самыми значимыми являются воспитанность, независимость, аккуратность, жизнерадостность. Значимость таких ценностей, как воспитанность, аккуратность и жизнерадостность преобладает у школьников.

3. При сравнении отрицательных психических состояний во время занятий у школьников и студентов наблюдается следующая картина: студенты испытывают усталость, а школьники – сонливость. При этом студентам свойственны следующие способы саморегуляции: общение с друзьями, прием пищи, релаксация. Школьники же предпочитают сон, просмотр телевизора и компьютерные игры.

4. Перед контрольными работами и экзаменами студенты и школьники испытывают такие отрицательные психические состояния как волнение, страх и стресс. При этом учащиеся используют одинаковые способы саморегуляции: техника глубокого дыхания, расслабление, успокоение.

5. Самым важным положительным состоянием для студентов и школьников является радость. Но способы продления этого состояния разные: так, например, школьники, продлевают его дискотеками, компьютерными играми, спортом. Студенты же в основном продлевают состояние радости общением с друзьями, хорошими мыслями, погружением в учебу.

6. После контрольных работ и экзаменов и студенты, и школьники испытывают такие состояния как радость и облегчение и применяют следующие способы продления этих состояний: общение с друзьями, празднование, веселье.

7. Терминальные ценности оказывают влияние на саморегуляцию отрицательных психических состояний, как у студентов, так и у школьников во время учебных занятий, тогда как во время контрольных работ и экзаменов такого влияния не оказывается. На саморегуляцию положительных психических состояний терминальные ценности оказывают влияние у студентов во время учебных занятий, а у школьников – во время контрольных работ.

8. Инструментальные ценности не оказывают влияния на саморегуляцию отрицательных психических состояний у студентов, как во время учебных занятий, так и во время экзаменов. У школьников они оказывают влияние во время учебных занятий. На саморегуляцию положительных психических состояний инструментальные ценности не оказывают влияния, как у школьников, так и у студентов.

Терминальные ценности (здоровье, наличие хороших и верных друзей, любовь) больше оказывают влияния на саморегуляцию отрицательных психических состояний по сравнению с инструментальными ценностями (воспитанность, аккуратность, жизнерадостность). На саморегуляцию положительных психических состояний терминальные ценности оказывают также большее влияние по сравнению с инструментальными ценностями.

Таким образом, мы сделали вывод о том, что, помимо возрастных, индивидуально-психологических, индивидуально типологических особенностей, личностные ценности (а именно терминальные) оказывают влияние на саморегуляцию психических состояний студентов и школьников.

### Литература

1. Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников / Н.А. Кирилова//Вопросы психологии.- 2000.- №4.- С.29-37.
2. Практикум по возрастной психологии / ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко.- СПб.: Речь, 2005.- 688 с.: ил.- ISBN 5-9268-0046-9.
3. Прохоров А.О., Васильева Т.Н. Связь черт характера и психических состояний педагогов / А.О.Прохоров, Т.Н.Васильева//Вопросы психологии.- 2001.- №3.- С.57-69.
4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О.Прохоров.- М.: ПЕР СЭ, 2005.- 352 с.- ISBN 5-9292-0139-0/
5. Психология состояний. Хрестоматия / ред. А.О.Прохоров.- М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004.- 608 с.- ISBN 5-9292-0123-4.