7. Masato O., Atsushi M., Mitsuya S. Heavy metal chelator TPEN attenuates fura-2 fluorescence changes induced by cadmium, mercury and methylmercury. The Journal of Veterinary Medical Science. 2016; 78(5): 761–767.
8. Suzuki N., Yamamoto M., Watanabe K., Kambegawa A., Hattori A. Both mercury and cadmium directly influence calcium homeostasis resulting from the suppression of scale bonecells: the scale is a good model for the evaluation of heavy metals in bone metabolism. J Bone Miner Metab. 2004; 22(5): P.439-46.
9. Viarengo A., Nicotera P. Possible role of Ca²⁺ in heavy metal cytotoxicity. Comparative Biochemistry and Physiology. Comparative Pharmacology and Toxicology. 1991, 100(1-2): P.81-84.
10. Yachiguchi K., Sekiguchi T., Nakano M., Hattori A., Yamamoto M., Kitamura K., Maeda M., Tabuchi Y., Kondo T., Kamauchi H., Nakabayashi H., Srivastav A.K., Hayakawa K., Sakamoto T., Suzuki N. Effects of inorganic mercury and methylmercury on osteoclasts and osteoblasts in the scales of the marine teleost as a model system of bone. Zoolog Sci. 2014 May; 31(5): P.330-7.

Ларин А.Н., Курилов Д.О.

Сущностные характеристики саморегуляции поведения выпускников вузов войск национальной гвардии Российской Федерации

*Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Пермь)*

doi:10.18411/spc-15-10-2017-04

idsp: 000001:spc-15-10-2017-04

Подготовка кадров в военных институтах – это многогранный процесс. Военные ВУЗы имеют отличия от гражданских не только по своему режиму обучения, но и по морально-психологическому состоянию курсантов. Экспериментальные наблюдения показывают, что лучше испытывать негативные переживания, которые стимулируют к поиску выходов из затруднительных ситуаций, как это происходит у курсантов, чем пребывать в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения миром и собой, как у учащихся гражданских ВУЗов.

Когда курсанты проходят курс молодого бойца, они постепенно втягиваются в новые условия жизнедеятельности. Во время учебы происходят постоянные тренировки организма, которые при возрастании психоэмоциональных и физических нагрузок, вызванных повышением требовательности педагогов и курсантам, в дальнейшем перерастают в сильную активацию последних.

Очень важно, как выпускник ВУЗа войск национальной гвардии РФ будет реагировать на различные стрессовые ситуации в своей дальнейшей профессиональной деятельности. Характер реакций в не меньшей мере определяет общую устойчивость организма. При этом роль играет длительность и сила стрессовых воздействий. Поэтому вопросы саморегуляции поведения выпускников ВУЗов войск национальной гвардии РФ приобретают особую актуальность.

Саморегуляция поведения выпускника ВУЗа войск национальной гвардии РФ может рассматриваться как своеобразное целенаправленное сознательное воздействие выпускника на подсознательный уровень собственной психики при одновременной включенности в структуру деятельности и удержании цели (задачи) специфическими методами изменения психической активности для повышения успешности выполняемых действий. Такое понимание саморегуляции поведения объясняет осознанное управление некоторыми произвольными функциями непосредственно в ходе выполняемой деятельности, чем достигается высокая успешность выполняемых действий [4].

В современных условиях можно выделить следующие виды саморегуляции поведения выпускников ВУЗов войск национальной гвардии РФ:

- психическая саморегуляция, способствующая поддержанию оптимальной психической активности, которая необходима для деятельности выпускника;

- операционально-техническая саморегуляция, которая обеспечивает сознательную коррекцию и организацию действий выпускника, с использованием осознанных средств, направленных на оптимизацию действий;
- эмоциональная саморегуляция, которая обеспечивает эмоциональное регулирование деятельности и ее коррекцию с учетом актуального эмоционального состояния;
- личностно-мотивационная или смысловая саморегуляция, которая обеспечивает осознание мотивации своей деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой на базе процессов смыслообразования. Благодаря функционированию смыслового уровня саморегуляции поведения раскрываются внутренние резервы выпускника, которые дают ему свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самой сложной ситуации возможность самоактуализации.

В литературе предприняты попытки дифференциации саморегуляции и волевого поведения. Как отмечают А. Караяни, И. Сыромятников, волевое поведение появляется в ситуации мотивационного конфликта и оно не ориентируется на гармонизацию мотивационной сферы, а направляется лишь на устранение данного конфликта. Эффективная саморегуляция обеспечивает достижение гармонии в области побуждений [8].

В качестве механизмов личностно-смыслового уровня саморегуляции поведения выпускников ВУЗов войск национальной гвардии РФ выделяются смысловое связывание и рефлексия.

Смысловое связывание - это процесс формирования новых смыслов в ходе специальной внутренней сознательной работы содержания, путем связывания некоего изначально нейтрального содержания с мотивационно-смысловой сферой личности выпускника ВУЗа войск национальной гвардии РФ.

Рефлексия дает выпускнику возможность взглянуть на себя со стороны, она направлена на осознание смысла своей жизни и деятельности. Рефлексия как механизм личностно-смыслового уровня саморегуляции поведения, представляет из себя мощный источник свободы, устойчивости и саморазвития личности выпускника.

По мнению А.М. Василевского, процесс личностно-смысловой саморегуляции может происходить как на сознательном, так и на неосознаваемом уровне [5].

Осознанная саморегуляция выступает механизмом овладения своим поведением и собственными процессами психики. На основе осознания выпускник ВУЗа войск национальной гвардии РФ имеет возможность произвольным образом изменять смысловую направленность собственной деятельности, менять соотношение между мотивами, вводить дополнительные побудители поведения, т. е. в наибольшей мере использовать собственные возможности к саморегуляции поведения.

На неосознаваемом уровне личностно-смысловая саморегуляция происходит за счет функционирования разных психологических механизмов защиты. Психологическую защиту следует понимать как последовательное искажение познавательного (когнитивного) и эмоционального (аффективного) компонентов образа реальной ситуации с целью ослабления эмоционального напряжения, которое угрожает в случае, если бы ситуация была отражена в возможно полном соответствии с реальностью [2]. Основным объектом психологической защиты выступают позитивные составляющие образа «Я». Защита образуется для совладания с интенсивными эмоциями, открытое, спонтанное выражение которых является опасным для выпускников ВУЗов войск национальной гвардии РФ. Защитные стратегии

представляют из себя косвенные механизмы переживания и преодоления эмоциональных конфликтов.

Таким образом, саморегуляция поведения выпускников ВУЗов войск национальной гвардии РФ (к примеру, использование механизмов защиты, применение дыхательных упражнений, изменение направленности сознания, психическая регуляция) в целом можно уложить в три главных способа:

- посредством других эмоций (саморегуляция предполагает сознательные усилия, которые направлены на активацию других эмоций, противоположных той, которую выпускник переживает и желает устранить);
- когнитивная саморегуляция (связана с использованием мышления и внимания для подавления нежелательных эмоций или установления контроля над ними. Это переключение сознания на деятельность и события, которые вызывают у выпускника интерес, позитивное эмоциональное переживание);
- моторная саморегуляция (предполагает применение физической активности как способа разрядки появившегося эмоционального напряжения).

Подводя итоги, можно отметить, что саморегуляцию поведения выпускников ВУЗов войск национальной гвардии РФ можно понимать как единство социальных и психологических (рефлексивных, мотивационных, волевых) проявлений их сознания и самосознания. Это психологическое образование олицетворяет совокупность установок, действий, поступков, благодаря которым выпускник реализует собственное поведение, подбирая адекватные и морально взвешенные средства ее воплощения в окружающем мире.

Научиться управлять собой в любой обстановке, в т. ч. и критической, выпускникам ВУЗов войск национальной гвардии РФ очень важно и полезно. В профессиональной военной деятельности, в сложных условиях, при сопутствующем определенном риске и повышенной опасности, управление собственным психофизиологическим состоянием крайне необходимо. В данном случае применение механизмов саморегуляции поведения не только будет способствовать стабилизации эмоциональной сферы, но и будет направлено на активацию личностных черт, обеспечивающих самоанализ, профессиональную адекватность поведения, что придаст адаптивным реакциям динамический характер.

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2016. – 219 с.
2. Благодаров А.И. Методологические основы организации системы образования офицерских кадров в ВС РФ. - М.: Проспект, 2015. – 126 с.
3. Бобков О.Б., Бобкова Т.С. Профессиональное становление военного специалиста в период обучения в вузе в условиях модернизации военного образования // Сибирский педагогический журнал. - 2015. - № 2. – С. 18 – 23.
4. Военная психология / Под ред. А.Г. Маклакова. - М., 2014. – 464 с.
5. Василевский А.М. О дисциплине в воинском воспитании. - М.: Воениздат, 2014. – 102 с.
6. Вдовюк В.И. Военно-педагогические качества офицера и пути их формирования. - М.: Эксмо, 2013. – 44 с.
7. Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2013. - № 2. - С. 215 - 221.
8. Караяни А., Сыромятников И. Прикладная военная психология. – С-Пб.: Питер, 2016. – 480 с.
9. Тарасов Д.Ю. Особенности профессиональной мотивации на начальном этапе вузовской подготовки: содержание и противоречия // Научное мнение. – 2016. - № 11. - С. 106 - 113.