

Луковский М. Ю., Луковская Л. Н.

## ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ И МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Проведённые исследования на базе психологических методов, направленных на изучение аффективно-эмоциональной сферы и личностных особенностей испытуемых, а также письменные отчёты и индивидуальные беседы с лицами, прошедшими методику дифференцированных функциональных состояний (ДФС) свидетельствуют о повышении эмоциональной устойчивости, значительном снижении тревожно-депрессивного фона, меньшей склонности использовать поведенческие шаблоны, повышении интеллектуальных способностей, значительном снижении фрустрированности и неблагоприятных проявлений стресса. Снижение преобладания «внешнего локуса контроля», полезависимости, внешней мотивированности от «значимых других», способствует удовлетворению потребности в личной свободе, независимости, творческому подходу в ситуациях неопределённости, культивирует самостоятельность и самодостаточность в процессе принятия решений.

Приводятся данные и анализ результатов, полученных с помощью 16 ФЛО Кеттелла до и после прохождения методики ДФС для 119 человек.

*Ключевые слова:* активность, психическая саморегуляция, методика ДФС, полезависимость, эмоциональная сфера, стресс, внешняя мотивированность, опросник Кеттелла.

Сегодня приходится наблюдать картину, когда большая часть наших способностей, в том числе и психологических, бездействует. Это происходит во-первых, вследствие своей невостребованности, а во-вторых, то, что востребовано, используется с довольно малой степенью осознания существа происходящих процессов. Для субъекта как такового, единичного, а не субъекта общественных отношений, осознанной востребованности своих способностей при коллективном характере заказа не происходит.

Согласно [8, 13], что источником активности человека являются потребности. Конфигурация же потребностей принимается за неповторимость.

Изначальной предпосылкой психологии активности выступает постулирование эмпирически<sup>1</sup> проверенного феномена субъективной природы человека. Предполагая присущую (при сути) данному конкретному человеку специфику его проявленности в его многочисленных взаимодействиях с другими людьми, с природой, с миром, необходимо изначально определить методологически, что стоит за этой неповторимостью. Постулирование в качестве опорной предпосылки того, что человек имеет в своем арсенале уникальное и типическое. Вслед за постулированием идёт и констатация того факта, что человек, занимаясь изучением себя, имеет на выходе или знание о том, как он устроен, и как устроены и другие (Тогда это знание, связанное с типической проявленностью человека, т. е. знание того, что «объединяет» его и других); или выявление той уникальности себя, которая, имея в своем распоряжении все типическое, и делает человека человеком, обеспечивает его прямую включенность в свою жизнь и целостное сущностное взаимодействие с миром как с целым.

И в первом, и во втором случае для проявления наших способностей необходима активность, разница лишь в источнике её и степени осознания этого источника. Кроме того, активность, чтобы стать элементом культуры, должна быть объективизирована, опредмечена.

---

<sup>1</sup> Эмпиризм — направление в гносеологии, которое все познание выводит из чувственного опыта (эмпирии); с методологической точки зрения — принцип, согласно которому вся наука, больше того, вся жизненная практика и нравственность должны основываться на этом опыте. Радикальный эмпиризм признает при этом лишь чувственные восприятия, умеренный эмпиризм отводит им, во всяком случае, решающую роль. Противоположность — рационализм. Современная физика покоится на эмпиризме, имеющем логическое направление [16].

Для интровертов, которые воспринимают себя как субъект, а Мир как объект (отношения для них фиксированы) [2], это налагает дополнительные трудности в силу особенностей устройства их информационного метаболизма.

**Таблица 1.** Средние значения и распределение результатов по полюсам (в % по отношению к общему числу лиц этой группы) по данным опросника Кеттелла для первой группы до и после прохождения методики дифференцированных функциональных состояний

Фактор	Среднее значение		Изменение средних значений (%)	Полюс 1-4 стена (%)		Полюс 7-10 стен (%)	
	До	После		До	После	До	После
<b>A</b>	3,39	3,45	1,77	69,57	68,18	0	0
<b>B</b>	7,57	7,7	1,72	4,35	0	69,57	72,73
<b>C</b>	4,6	5	8,7	52,17	40,91	17,39	18,18
<b>E</b>	4,43	5,3	19,64	56,52	27,27	13,04	27,27
<b>F</b>	3,74	4,2	12,3	73,91	50	8,70	4,55
<b>G</b>	4,26	4,2	1,41	60,87	59,09	17,39	22,73
<b>H</b>	3,78	4,2	11,11	69,57	59,09	4,35	9,09
<b>I</b>	7	7,1	1,43	13,04	9,09	56,52	59,09
<b>L</b>	6,96	6,6	5,17	8,70	13,64	65,22	50,00
<b>M</b>	4,65	5,2	11,83	52,17	45,45	8,70	27,27
<b>N</b>	5,48	4,8	12,41	30,43	45,45	26,09	22,73
<b>O</b>	6,74	6,1	9,5	13,04	18,18	56,52	40,91
<b>Q<sub>1</sub></b>	6	5,7	5	17,39	31,82	52,17	45,45
<b>Q<sub>2</sub></b>	6,83	6,8	0,44	8,70	22,73	65,22	68,18
<b>Q<sub>3</sub></b>	4,9	4,6	6,12	34,78	45,45	17,39	13,64
<b>Q<sub>4</sub></b>	6,35	6,2	2,36	13,04	18,18	47,83	40,91

Первая группа — 22 человека. Мужчин — 11, женщин — 11.

Сознательное управление своей психикой требует освоения качественных методик саморегуляции и осмысления сути происходящих процессов.

Ведущие американские специалисты Института Психических Исследований Р. М. Миллер и Ж. М. Харпер проследили психическую основу наших предчувствий и ощущений. Ссылаясь на проведенные исследования, они заключают, что наши предчувствия и ощущения «проходят через психическую субстанцию, производимую в теле. Мы называем эту субстанцию психической энергией. ... Психоэнергия — это физическая субстанция, пластичная среда, рассеянная и лёгкая, которая, однако, может быть сконцентрирована и сформирована так, что становится осязаемой физическими чувствами. Она присутствует во всем живом и делает нас духовными созданиями. Сознательное восприятие и управление психоэнергией (ПЭ) — это основа для развития сознательных психических навыков» [9].

В [11] авторами приводится рефлексия двух форм саморегуляции: эмоционально-волевая и саморегуляция «в общем смысле». На наш взгляд, эти формы принципиально разграничивают источники активности человека. Авторы пишут: «В общем смысле мы понимаем под саморегуляцией «изменение взаимосвязи, направленной на сохранение целого». Под эмоционально-волевой саморегуляцией сотрудника следует понимать системно организованную деятельность, включающую инициацию, построение, поддержание и управление разных уровней и форм произвольной психической активности, непосредственно регулирующей процесс достижения целей» [11].

Методика дифференцированных функциональных состояний (ДФС), автор Калинаускас И. Н., имеет ярко выраженную целевую направленность и практическую

возможность выхода на саморегуляцию «в общем смысле», т. е. на изменение взаимосвязи, направленной на сохранение и *изменение* целого [2, 4].

**Таблица 2. Средние значения и распределение результатов по полюсам (в % по отношению к общему числу лиц этой группы) по данным опросника Кеттелла для второй группы до и после прохождения методики дифференцированных функциональных состояний**

Фактор	Среднее значение		Изменение средних значений (%)	Полюс 1-4 стена (%)		Полюс 7-10 стен (%)	
	До	После		До	После	До	После
<b>A</b>	4,5	4,45	1,11	55,00	50,00	20,00	15,00
<b>B</b>	7,2	7,75	7,64	15,00	10,00	75,00	75,00
<b>C</b>	4,95	5,8	17,17	55,00	20,00	25,00	30,00
<b>E</b>	5,4	5	7,41	25,00	40,00	35,00	25,00
<b>F</b>	4,1	4,35	6,1	40,00	45,00	5,00	10,00
<b>G</b>	4	4	0	70,00	50,00	10,00	5,00
<b>H</b>	4,8	5,7	18,75	50,00	15,00	30,00	35,00
<b>I</b>	7,45	7	6,04	10,00	10,00	65,00	60,00
<b>L</b>	5,85	6,45	10,26	25,00	10,00	40,00	35,00
<b>M</b>	5,25	6,1	16,19	45,00	15,00	30,00	40,00
<b>N</b>	4,8	3,95	17,71	45,00	65,00	20,00	15,00
<b>O</b>	6,05	5,5	9,09	25,00	35,00	35,00	40,00
<b>Q<sub>1</sub></b>	6,35	5,95	6,3	20,00	25,00	60,00	40,00
<b>Q<sub>2</sub></b>	5,85	5,9	0,85	15,00	15,00	35,00	55,00
<b>Q<sub>3</sub></b>	4,55	4,5	1,1	50,00	50,00	15,00	25,00
<b>Q<sub>4</sub></b>	6	5,15	14,17	40,00	40,00	50,00	15,00
<b>F<sub>1</sub></b>	55,6	55,7	0,18	–	–	–	–
<b>F<sub>2</sub></b>	43,95	47,2	7,39	–	–	–	–
<b>F<sub>3</sub></b>	42,85	42,8	0,12	–	–	–	–
<b>F<sub>4</sub></b>	64,85	63,6	1,93	–	–	–	–

Вторая группа — 20 человек. Мужчин — 9, женщин — 11.

Язык методики и влияние различных состояний на восприятие реальности, на практическое использование конкретных состояний в определённых видах деятельности описаны в работах [2, 4, 6, 7]. Практическое освоение психоэнергетических состояний осуществляется под руководством инструктора по методике ДФС.

Методика ДФС позволяет осмысленно классифицировать и мобилизовать увеличение когнитивной, эмоциональной и физической активности, управлять структурой эмоционально-чувственного восприятия, формировать заданные функциональные состояния непосредственно в процессе конкретной практической деятельности. Психологические и психофизиологические измерения показали наличие дифференцированных функциональных признаков каждого из формируемых состояний [2, 4].

В ходе проведения занятий по методике ДФС в группах была предпринята попытка проследить изменения психологических показателей после прохождения методики. Занятия проводились 2-3 раза в неделю по 2 часа в течение трёх месяцев. Исследования проведены на 119 испытуемых. Возраст испытуемых от 16 до 67 лет. Из них мужчин — 45 (38%), женщин — 74 (62%). Занятия проводились как с лицами, обратившимися за психологической поддержкой, так и с теми, кто не испытывал затруднений в психосоциальной адаптации, чей интерес носил, скорее, познавательный, исследовательский характер.

В качестве методов исследования применялись психологические методы, направленные на изучение аффективно-эмоциональной сферы и личностных особенностей испытуемых, методы математической статистики. Были использованы следующие инструменты: метод дифференцированной самооценки функционального состояния (САН), опросник Спилбергера-Ханина, опросник Айзенка, опросник Кеттелла и опросник Шмишека. В данной работе приводятся результаты тестирования по 16 ФЛЮ Кеттелла (табл. 1-5).

По результатам тестирования с использованием 16 ФЛЮ Кеттелла выявлены значимые показатели по следующим шкалам:

**Таблица 3. Средние значения и распределение результатов по полюсам (в % по отношению к общему числу лиц этой группы) по данным опросника Кеттелла для третьей группы до и после прохождения методики дифференцированных функциональных состояний**

Фактор	Среднее значение		Изменение средних значений (%)	Полюс 1-4 стена (%)		Полюс 7-10 стен (%)	
	До	После		До	После	До	После
<b>A</b>	4,5	4	11,11	60,00	60,00	10,00	5,00
<b>B</b>	6,85	7,58	10,66	10,00	0	60,00	70,00
<b>C</b>	5,25	6,24	18,86	35,00	10,00	25,00	40,00
<b>E</b>	4,75	4,2	11,58	55,00	60,00	15,00	10,00
<b>F</b>	4,4	4,14	5,91	55,00	55,00	15,00	5,00
<b>G</b>	4,05	3,57	11,85	45,00	70,00	0	10,00
<b>H</b>	3,7	3,95	6,76	70,00	60,00	5,00	0
<b>I</b>	6	6,24	4	25,00	20,00	40,00	40,00
<b>L</b>	5	5	0	40,00	35,00	20,00	20,00
<b>M</b>	5,85	6,3	7,69	15,00	25,00	35,00	40,00
<b>N</b>	5,3	5,05	4,72	30,00	45,00	20,00	25,00
<b>O</b>	6,15	5,3	13,82	15,00	30,00	45,00	25,00
<b>Q<sub>1</sub></b>	5,25	5,86	11,62	35,00	25,00	15,00	40,00
<b>Q<sub>2</sub></b>	6,65	6,86	3,16	15,00	10,00	55,00	60,00
<b>Q<sub>3</sub></b>	4,75	4,9	3,16	40,00	40,00	10,00	15,00
<b>Q<sub>4</sub></b>	5,65	4,8	15,04	35,00	50,00	40,00	25,00
<b>F<sub>1</sub></b>	61,8	54,5	11,81	–	–	–	–
<b>F<sub>2</sub></b>	37,8	35	7,41	–	–	–	–
<b>F<sub>3</sub></b>	52,4	52,3	0,19	–	–	–	–
<b>F<sub>4</sub></b>	68	70	2,94	–	–	–	–

Третья группа — 20 человек. Мужчин — 5, женщин — 15.

### Фактор С

Эмоциональная устойчивость — неустойчивость. Фактор С характеризует способность управлять эмоциями, настроением как общим фоном эмоциональной проявленности человека, характеризует умение найти адекватное объяснение и выражение эмоций. Как известно [3, 14, 15], низкая эмоциональная устойчивость является наиболее общей составной частью всех патологических отклонений: неврозов, психопатий, алкоголизма, наркомании и т. д. Низкая способность контролировать эмоции и импульсивные влечения, неспособность выразить их в социально приемлемой форме приводит к уклонению от реальности, плохому осознанию требований действительности. Внутренне эти люди чувствуют себя беспомощными, усталыми, неспособными справиться с жизненными трудностями.

Во всех группах зафиксировано повышение эмоциональной устойчивости. Максимум в третьей группе — 18,86%. Для всего контингента рост — 10%.

**По полюсам.** Выявленные до прохождения методики ДФС низкие (1-4 стена) значения по фактору С (47,4% от общего числа лиц, прошедших методику), свидетельствующие об эмоциональной лабильности, низком уровне интегрированности поведения, в конце занятий значительно снизились (до 28,3%), что свидетельствует о росте эмоциональной устойчивости и эмоциональной зрелости, уверенности в себе. Об этом же свидетельствует и рост на противоположном полюсе (7-10 стен) с 22,8% до 28,2%.

Рост эмоциональной устойчивости при расширении диапазона эмоциональной проявленности и адекватности выражения эмоций требованиям ситуации является одним из основных моментов достоинства методики ДФС.

**Таблица 4. Средние значения и распределение результатов по полюсам (в % по отношению к общему числу лиц этой группы) по данным опросника Кеттелла для четвертой группы до и после прохождения методики дифференцированных функциональных состояний**

Фактор	Среднее значение		Изменение средних значений (%)	Полюс 1-4 стена (%)		Полюс 7-10 стен (%)	
	До	После		До	После	До	После
<b>A</b>	4,4	4,3	2,27	59,32	57,89	16,95	12,28
<b>B</b>	7,45	7,5	0,67	8,47	8,77	69,49	75,44
<b>C</b>	4,9	5,1	4,08	47,46	42,11	23,73	24,56
<b>E</b>	5,1	5,6	9,80	38,98	31,58	27,12	36,84
<b>F</b>	4,1	4,5	9,76	50,85	43,86	8,47	14,04
<b>G</b>	4,3	4,3	0	55,93	56,14	16,95	10,53
<b>H</b>	4,4	5,2	18,18	55,93	35,09	20,34	28,07
<b>I</b>	7,0	7,2	2,86	10,17	5,26	62,71	64,91
<b>L</b>	6,5	6,3	3,08	15,25	14,04	52,54	43,86
<b>M</b>	5,2	5,5	5,77	40,68	29,82	22,03	29,82
<b>N</b>	5,2	4,3	17,31	35,59	61,40	27,12	15,79
<b>O</b>	6,2	6,0	3,23	22,03	19,30	38,98	43,86
<b>Q<sub>1</sub></b>	5,8	6,0	3,45	20,34	22,81	45,76	43,86
<b>Q<sub>2</sub></b>	6,1	6,3	3,28	20,34	14,04	47,46	54,39
<b>Q<sub>3</sub></b>	4,6	4,3	6,52	45,76	52,63	16,95	14,04
<b>Q<sub>4</sub></b>	5,7	6,0	5,26	32,20	29,82	38,98	35,09

Четвёртая группа — 57 человек. Мужчин — 20, женщин — 37.

#### **Фактор N**

Способность к образованию стабильных поведенческих стереотипов — спонтанные реакции, непосредственно проявляющиеся в поведении. Лица с высокими оценками по фактору характеризуются искусственностью, расчетливостью, холодной рациональной выстройкой, не включаются в эмоциональную спонтанность.

Во всех группах зафиксировано снижение поведенческих стереотипов. Максимальное во второй группе — на 17,71%. Для всего контингента — на 15,1%.

**По полюсам.** Значительный рост спонтанности поведения с 35,3% до 54,2% по полюсу Руссо (1-4 стен) и снижение с 23,3% до 19,6% по полюсу Маккиавелли (7-10 стен) свидетельствует о меньшей склонности использовать поведенческие рациональные стереотипы и автоматизмы, что при эмоциональной выстройке (адекватности эмоционально — чувственной проявленности условиям действительности) и эмоциональной устойчивости позволяет найти

опору для проявления не в рациональных стереотипах, а в целостном реагировании на живую динамику ситуации с опорой на выстроенную эмоционально-чувственную сферу.

При устойчивой и высоко структурированной эмоционально-чувственной сфере возможен переход реагирования (поведенческого, эмоционального, двигательного) с опорой на осязаемую, пластичную среду, наиболее легко проявляемую в эмоционально-чувственной сфере. Сознательное восприятие и управление этим восприятием может быть основой для развития сознательных психических навыков с опорой на живую логику чувств как эмпирической данности, доступной в ощущениях субъекту помимо жестких рациональных стереотипов. Большая гибкость осознаваемого поведения уменьшает склонность использовать поведенческие стереотипы и автоматизмы в тех случаях, когда без них можно обойтись.

**Таблица 5. Средние значения и распределение результатов по полюсам (в % по отношению к общему числу лиц) по данным опросника Кеттелла для 119 человек до и после прохождения методики дифференцированных функциональных состояний**

Фактор	Среднее значение		Изменение средних значений (%)	Полюс 1-4 стена (%)		Полюс 7-10 стен (%)	
	До	После		До	После	До	После
<b>A</b>	4,3	4,1	4,7	61,0	59,0	11,7	8,1
<b>B</b>	7,5	7,6	1,3	9,5	4,7	68,5	73,3
<b>C</b>	5,0	5,5	10	47,4	28,3	22,8	28,2
<b>E</b>	5	5,2	4	43,9	39,7	22,5	24,8
<b>F</b>	4,2	4,4	4,8	54,9	48,5	9,3	8,4
<b>G</b>	4,3	4,1	4,7	58,0	58,8	11,1	12,1
<b>H</b>	4,3	4,9	14	61,4	42,3	14,9	18,0
<b>I</b>	7	7	0	14,6	11,1	56,1	56,0
<b>L</b>	6,4	6,1	4,7	13,8	18,2	44,4	37,2
<b>M</b>	5,2	5,8	11,5	38,2	28,8	23,9	34,3
<b>N</b>	5,3	4,5	15,1	35,3	54,2	23,3	19,6
<b>O</b>	6,3	5,7	9,6	18,8	25,6	43,9	37,4
<b>Q<sub>1</sub></b>	6	5,9	1,7	23,2	26,2	43,2	42,3
<b>Q<sub>2</sub></b>	6,4	6,4	0	14,8	15,4	50,7	59,4
<b>Q<sub>3</sub></b>	4,8	4,5	6,2	45,3	47,0	14,8	16,9
<b>Q<sub>4</sub></b>	6	5,7	5	30,1	34,5	44,2	29,0

Всего 119 человек. Мужчин — 45, женщин — 74.

#### Фактор O

Склонность к интропунитивности. Как показал анализ гомогенности заданных Р. Кеттеллом шкал 16 ФЛО на разных выборках, проведённый В. И. Похилько и А. Г. Шмельёвым, уровень выраженности фактора O не разделяет группы с различной склонностью к чувству вины, что предполагает характеристика фактора, но достоверно дифференцирует группы, различающиеся по степени неудовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней [1].

Высокая оценка по фактору свидетельствует о доминировании тревожно-депрессивного фона настроения. Эти лица неизменно чем-нибудь озабочены, всегда подавлены, тяготятся дурными предчувствиями, склонны к самоупрекам, недооценивают свои возможности и способности. В обществе они чувствуют себя неуверенно, держатся излишне скромно, замкнуто и обособленно. Низкие оценки характерны для лиц веселых и жизнерадостных, уверенных в успехах и возможностях.

Во всех группах зафиксировано снижение фактора. Максимум снижения в третьей группе — 13,82%. Для всего контингента — на 9,6%.

**По полюсам.** На верхнем полюсе (7-10 стен) снижение с 43,9% до 37,4%, на нижнем (1-4 стена) повышение с 18,8% до 25,6%, что свидетельствует о значительном снижении тревожно-депрессивного фона.

#### **Фактор М**

**Сенситивность.** При низких значениях фактора характерны высокая зависимость от групповых норм, потребность в жесткой регламентации собственного поведения референтной группой, непереносимость неопределённости, неоднозначности событий. Средние значения по фактору в среде художников, музыкантов, писателей и ученых значимо выше, чем в популяции общего типа.

Во всех четырёх группах зафиксирован значительный рост по фактору М. Существует мнение, что низкие оценки по фактору свойственны лицам, хорошо адаптированным, разбирающимся в житейски важных вещах. Однако в неожиданных, а тем более в неопределённых ситуациях, им не хватает «собственного творчества». Рост «внутриавтономного мышления», на наш взгляд, полезен и для адаптации, особенно при высоком темпе изменения динамики текущих ситуаций, и для развития личного творчества.

#### **Фактор В**

Высокие оценки по фактору характерны для лиц с хорошим уровнем интеллектуального развития, быстро обучающихся. Низкая оценка может быть получена как в результате конкретики мышления, плохого оперирования абстракциями, так и из-за эмоциональной дезорганизации мышления.

Во всех четырёх группах наблюдается рост по фактору. Максимум в третьей группе — 10,66%. Рост по фактору В вероятно связан с эмоциональной организацией мышления вследствие рациональной организации структуры психоэмоциональной сферы, задаваемой в практической части тренинга по освоению психоэмоциональных состояний.

#### **Фактор Q<sub>4</sub>**

Фрустрированность — нефрустрированность. Эргическая напряженность.

Высокое значение фактора до прохождения методики ДФС (и среднего значения, и по полюсу 7-10 стен) свидетельствует о напряженности, возбуждении, активном неудовлетворении стремлений. С высокой фрустрационной напряженностью человек беспокоен, возбужден, неусидчив, чувствует себя разбитым, усталым, но не может остаться без дела даже в обстановке, благоприятной для отдыха (так называемая «усталость, не ищущая покоя»). Для этого состояния также характерны эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, раздражительность и нетерпеливость.

Снижение среднего значения и по полюсу 7-10 стен после прохождения методики ДФС свидетельствует о значительном снижении фрустрированности.

#### **Выводы:**

Воздействие комплекса дезадаптирующих факторов социальной среды, резкая смена социальных установок и жизненных ценностей способствуют развитию психогенных декомпенсаторных состояний, проявляющихся в невротизации и психопатизации личности. Проблема адаптации и развития активности человека приобретает в настоящее время важное значение и в связи с тем, что морфофизиологические особенности человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут приспособительно изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются информационные потоки, технологические процессы и окружающая среда. Несоответствие во времени между этими явлениями может привести к возникновению своего рода «ножниц» между биологической природой человека, т. е. его способностью к адаптации, и изменениями окружающей среды, что может проявляться в различных патологических состояниях. Для предотвращения возникновения патологических

состояний, купирования неблагоприятных проявлений «стресса»<sup>1</sup> и выстройки взаимодействий на процессуальной основе может быть полезна методика ДФС.

Для проявления способностей необходима активность и осознанное управление своей психикой, что требует освоения качественных методик саморегуляции, осмысления сути происходящих процессов и обнаружения источников активности.

Проведённые исследования на базе психологических методов, направленных на изучение аффективно-эмоциональной сферы и личностных особенностей испытуемых, а также письменные отчёты и индивидуальные беседы с лицами, прошедшими методику ДФС, свидетельствуют о повышении эмоциональной устойчивости, значительном снижении тревожно-депрессивного фона, меньшей склонности использовать поведенческие шаблоны, повышении интеллектуальных способностей, значительном снижении фрустрированности. Снижение преобладания «внешнего локуса контроля», полезависимости, внешней мотивированности от значимых других способствует удовлетворению потребности в личной свободе, независимости, творческому подходу в ситуациях неопределённости, культивирует самостоятельность и самодостаточность в процессе принятия решений.

Рост эмоциональной устойчивости при расширении диапазона эмоциональной проявленности и адекватности выражения эмоций требованиям ситуации является одним из основных моментов достоинства методики ДФС. Объективация проведённых исследований позволяет рекомендовать данную методику как психопрофилактическое и психогигиеническое средство для частичной коррекции симптомов невротического круга и ипохондрических реакций, так и для развития психоэмоциональной сферы с целью роста эмоциональной зрелости.

При устойчивой и высоко структурированной эмоционально-чувственной сфере возможен переход на осознанное реагирование (поведенческое, эмоциональное, двигательное) с опорой на ощущаемую пластичную пространственную среду, наиболее легко проявляемую в эмоционально-чувственной сфере, что может быть основой для развития сознательных психических навыков с опорой на живую логику чувств как эмпирической данности, доступной в ощущениях субъекту помимо жестких рациональных стереотипов.

### Л и т е р а т у р а :

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л. Наука. 1988.
2. Калинаускас И. Н. Наедине с миром. — Киев. Октябрь. 1991.
3. Калинаускас И. Н. Специфика психической дезадаптации лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Киев. 1992.
4. Калинаускас И. Н., Весельницкая Е. И. Учебно-методическое пособие по преподаванию методики дифференцированных функциональных состояний. Научное отделение «Синтез философии, искусства, культуры и науки». — МАИСУ, Фонд «Лики культур». СПб. 1999.
5. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. — Наука. 1983.
6. Коваленко С. К. О восприятии мира в контексте бесконечно-конечного. /Метод качественных структур: пространство отношений и жизнь. //Третья международная научно-практическая конференция. — Киев. 1998.
7. Коваленко С. К. О возможности восприятия мира в контексте бесконечного. /Метод качественных структур: пространство отношений и жизнь. //Третья международная научно-практическая конференция. — Киев. 1998.
8. Маслоу А. Психология бытия. /Перевод с английского Рефл-бук. — К. Ваклер. 1997.
9. Миллер Р. М Харпер Ж. М. Практическая психоэнергетика. — Воронеж. НПО МОДЭК. 1994.
10. Овоицников В. М. Методика психической саморегуляции И. Н. Калинаускаса в индивидуальной культуре человека. //Реальность и субъект. — Том №№ 1-2. 1997.

---

<sup>1</sup> Рассматривая понимание «стресса» как неспецифические, физиологические и психологические проявления адаптационной активности при действии любых значимых, как позитивных так и негативных, для организма факторов.(4,с.23-24).

11. *Севастьянова В. Д. Шаранов Ю. А. Кулганов В. А. Юнацкевич П. И.* Общая характеристика программы эмоционально-волевой саморегуляции личности сотрудника. //Академия № 4(7). — СПб. МАИСУ. 1997.
12. *Севастьянова В. Д. Шаранов Ю. А. Кулганов В. А. Юнацкевич П. И.* Основные понятия эмоционально-волевой саморегуляции личности. //Академия № 4(7). — СПб. МАИСУ. 1997.
13. *Симонов П. В.* Мотивированный мозг. — М. Наука. 1984.
14. *Соколова Е. Т.* Проективные методы в исследовании личности. — М. МГУ. 1980.
15. *Соколова Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. — М. МГУ. 1989.
16. *Философский словарь для научных библиотек.* /Под редакцией Розенталя М. М. — М. Иностранная литература. 1961.