

УДК 159.923

Т. П. Висковатова

доктор психологических наук профессор академик УАН
зав. кафедрой дифференциальной и специальной психологии
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова,
Одесса, ул. Дворянская 2,
e-mail: viskovatova@gmail.com

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ РЕГУЛЯЦИИ
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ**

В статье проведен анализ основных теоретических подходов к проблеме регуляции психических состояний, который дал возможность определить, что регуляция — это совокупность процессов корректирующего, координирующего и интегрирующего влияния на психику, нервную систему и гуморальные факторы, перевод в требуемое условиями оптимальное, эмоциональное состояние для восстановления внутреннего потенциала и активности организма, приведения к установленным нормам и правилам, необходимым программам, обеспечивающим динамическое равновесие в конкретных условиях жизнедеятельности и поведения человека.

Ключевые слова: личность, психическое состояние, регуляция, саморегуляция.

Проблема регуляции психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем психологии, основные положения которой раскрыты в работах Б. Г. Ананьева, Б. Ф. Ломова, С. Л. Рубинштейна, П. К. Анохина, О. А. Конопкина и других.

Регулирование, являясь частным компонентом управления, осуществляет поддержание значимых показателей (параметров) процесса в каких-то пределах, соответствующих его наибольшей эффективности в данном отношении. Под управлением в науке понимается функция организованных систем, обеспечивающая: сохранение их определенной структуры; поддержание режима деятельности и реализацию программы, цели деятельности.

Регуляторные механизмы общения, поведения, деятельности, психического состояния человека, функционирования как всего организма, так и отдельных органов, сложны и многоплановы. Они изучаются многими науками, накопившими огромный теоретический и экспериментальный материал, который может быть обобщен с позиций системного подхода. Так, в философии рассматривается нормативная регуляция поведения людей, в социологии — регуляция в технологии управления конфликтом и социокультурная регуляция, связанные с обеспечением коллективных форм жизнедеятельности людей (Н. С. Данакин, Л. Я. Дятченко, В. И. Сперанский), в физиологии сформулированы представления о внутренней среде организма, единой нейро-гуморальной регуляции, гомеостазе, барьерных функциях организма (П. К. Анохин, К. М. Быков, Г. Н. Кассиль, Г. Н. Акоев), представлена регуляция активности генов при созревании клеточных РНК (В. А. Гвоздев), в психологии изучается развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе (Г. А. Виленская, личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека (В. И. Моросанова), волевая регуляция деятельности (В. К. Калинин), в медицине — эндокринная регуляция физиологических функций в норме и патологии (М. Г. Колпаков), влияние подкорковых образований головного мозга в

нервной регуляции кровотока вследствие изменения внутричерепного давления и непосредственного раздражения центральных вегетативных аппаратов, прилежащих к стенкам третьего и четвертого желудочков мозга (Г. С. Истаманова, Э. В. Киракосян), в педагогике — волевая регуляция — самоприказы, регуляция функции внимания — отключение — переключение и двигательная (мышечная) разрядка, общение как эмпирически найденный прием групповой психотерапии (А. Я. Чебыкин, Л. А. Китаев-Смык, Е. М. Полевая, С. И. Хохлов) и т. д.

Несмотря на многообразие обозначенных нами подходов к изучению регуляторных механизмов организма, проблемное поле современной психологической науки ограничивается правильно подобранным методологическим инструментарием.

Именно системный анализ открывает реальные перспективы направленного регулирования психических функций в контексте нашего исследования. Для более тонкой дифференциации применения системного подхода к проблеме регулирования психических функций определенным интересом представляет научный подход Г. Ш. Габдреевой, которая предлагает уровневую концепцию регуляции состояний. По мнению автора, в системе регуляции жизнедеятельности, то есть активности личности и организма, можно выделить два блока.

1. Внешний блок регуляции — открытая часть функциональной системы, обеспечивающая выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния.

2. Внутренний блок определяет процессы, направленные на сохранение гомеостаза в относительно закрытой части системы, отвечающей за приспособительную деятельность организма.

Для контекста нашего концептуального подхода важно, что уровневая концепция регуляции процессов жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой представляет собою иерархическую систему, построенную по принципу соподчинения.

Первый и самый высокий уровень системы — социально-психологический. Наибольший интерес здесь представляет регуляция межличностных отношений. Второй уровень в системе — личностный, важнейшим объектом исследования на этом уровне является регуляция поведения личности. Третий уровень — уровень психических процессов. На этом уровне изучению подлежат особенности управления и регуляции деятельности. Четвертый уровень — уровень психических состояний. Объектом исследования являются управление и регуляция психических уровней реагирования, проявляющихся в виде переживаний. Пятый уровень — уровень регуляции функциональных состояний, динамической стороной которых являются проявления периферической нервной системы (соматического отдела, иннервирующего мышцы, и вегетативного — иннервирующего внутренние органы).

Каждый из пяти уровней в целостной системе регуляции жизнедеятельности связан со всеми остальными, зависит от них и системы в целом. Чем выше уровень, тем более интегрированы его свойства, тем больший «вес» он имеет в целостной системе. Близкие уровни тесно связаны прямыми «нисходящими и восходящими» влияниями. Связи между отдаленными уровнями могут быть как прямыми, так и опосредованными промежуточными уровнями системы.

Иной подход регуляции рассматривает Б. С. Братусь, выделяя уровни регуляции личности и ее отношений с миром:

— Психофизиологическая регуляция. На этом уровне личность функционирует в логике непосредственного удовлетворения потребностей.

— Социоадаптивная регуляция — детерминация личности требованиями конкретной ситуации конкретного социума.

— Смысловая регуляция — детерминация личности ее отношением с миром как целым, развернутым во временной перспективе далеко за пределы текущего момента и конкретной ситуации.

На наш взгляд, в данном подходе не учтены такие уровни как прогнозирующий, интегративный и экспрессивный, которые соответствуют нашему пониманию регуляции личности и ее отношений с миром.

Анализ исследований позволяет утверждать, что регуляция — это совокупность процессов корректирующего, координирующего и интегрирующего влияния на психику, нервную систему и гуморальные факторы, перевод в требуемое условия оптимальное, эмоциональное состояние для восстановления внутреннего потенциала и активности организма, приведения к установленным нормам и правилам, необходимым программам, обеспечивающим динамическое равновесие в конкретных условиях жизнедеятельности и поведения человека.

Исходя из того, что не во всех видах деятельности возможна регуляция, субъект должен без посторонней помощи, самостоятельно владеть различными техниками, приемами регуляции, то есть, психологическая готовность к деятельности проявляется и в самоорганизации, саморегуляции личности. Саморегуляция — это процесс произвольного управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, поступками, а также своим поведением, благодаря которым происходит разрешение конфликтов, овладение своим поведением, переработка негативных переживаний. Механизм саморегуляции по Д. А. Леонтьеву построен на основных чертах духовности, которые выполняют одну и ту же функцию в мотивации поведения. Во-первых, основанное на духовности действие всегда представляет собой поступок, то есть «действие, судьба которого определяется не из наличной ситуации». Во-вторых, понятие духовности относится к поведению, побуждаемому не потребностями, а ценностями.

Мы присоединяемся к данной точке зрения, так как духовность как высший уровень человеческой саморегуляции имеет ведущее место в использовании различных видов арттерапии для регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний человека.

В этом контексте менее изученной областью является саморегуляция состояний. В работах Л. Г. Дикой, А. О. Прохорова, О. А. Конопкина, Е. П. Ильина, Н. Д. Левитова и других исследователей выявлены особенности саморегуляции психических состояний.

Так, Л. Г. Дикая в системно-деятельностной концепции психической саморегуляции функционального состояния полагает, что оно есть результат взаимодействия психологической системы и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния. Существенно обогатить видение смысловой обусловленности саморегуляции психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности и расширить понимание природы психических состояний позволяет системно-функциональная концепция саморегуляции психического состояния А. О. Прохорова. Автор объединяет состояние и личность тем, что состояния, имеющие высокую или низкую энергетическую составляющую (неравновесные состояния), обуславливают формирование новообразований личности. Состояния средней и оптимальной психической активности не обеспечивают эту функцию. А. О. Прохоров отмечает, что, наряду с регулятивной, важной функцией состояний является интеграция отдельных психических состояний и образование

функциональных единиц (процесс — состояние — свойство), состоящих из иерархически организованных в единую, целостную совокупность психических процессов и психологических свойств. Поэтому состояние выступает не только как форма саморегуляции психики, но и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности — как единства его духовной, психической и телесной организации. Адаптивная функция состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учётом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения.

Считаем, что применение интегративной и адаптивной функций психических состояний приемлемы и в нашей работе для полифункциональной регуляции психических состояний студентов в учебном процессе.

Проделанный анализ позволяет предположить, что саморегуляция — это процесс целенаправленного изменения психических состояний и психофизиологических функций, управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями, сознательный выбор характера и способа действий, «внутренняя» регуляция поведенческой активности человека, особый уровень программирования деятельности на основе антиципации.

Список использованных источников и литературы:

1. Абульханова К. А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта / К. А. Абульханова // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. М., 1997. — С. 56-75.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. — Т. I. М., Педагогика, 1980. — 230 с.
3. Быков К. М. Кора головного мозга и внутренние органы / К. М. Быков. — М.-Л., 1947. — 298 с.
4. Бэн А. Психология / А. Бэн // Ассоциативная психология — М.: Издательство «Аст», 1998. — 544 с.
5. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. — СПб.: Изд-во «Питер», 1999. — 352 с.
6. Волженцева І. В. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень структури психологічних механізмів емоційної регуляції / І. В. Волженцева // Проблеми загальної та педагогічної психології Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України/ за ред. С. Д. Максименка. Т. XII, част. 7. — К., 2010. — С.84-91.
7. Ганзен В. А. Систематика психических состояний человека / В. А. Ганзен, Юрченко В. Н. // Вестник ЛГУ.— Сер. 6. — 1991. — Вып. 1. — С.47 — 55.

References

1. Abul'hanova K. A. Mirovozrencheskij smysl i nauchnoe znachenie kategorii sub#ekta / K. A. Abul'hanova // Rossijskij mentalitet: voprosy psihologicheskoy teorii i praktiki. M., 1997. S. 56-75.
2. Anan'ev B. G. Izbrannye psihologicheskie trudy / B. G. Anan'ev. — T. I. M., Pedagogika, 1980. — 230 s.
3. Bykov K. M. Kora golovnogogo mozga i vnutrennie organy / K. M. Bykov. — M.-L., 1947. — 298 s.
4. Bjen A. Psihologija / A. Bjen // Associativnaja psihologija — M.: Izdatel'stvo «Ast», 1998. — 544 s.
5. Bjeron R. Agressija / R. Bjeron, D. Richardson. — SPb.: Izd-vo «Piter», 1999. — 352 s.
6. Volzhenceva I.V. Analiz teoretiko-empirichnih doslidzhen' strukturi psihologichnih mehanizmv emocijnoi reguljacji / I.V. Volzhenceva // Problemi zagal'noi ta pedagogichnoi psihologii Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii im. G. S. Kostjuka NAPN Ukraïni/ za red. S. D. Maksimenka. T. XII, chast. 7. — K., 2010. — S.84-91.
7. Ganzen V. A. Sistematika psihicheskikh sostojanij cheloveka / V. A. Ganzen, Jurchenko V. N. // Vestnik LGU.— Ser. 6. — 1991. — Vyp. 1. — C.47 — 55.

Т. П. Вісковатова

доктор психологічних наук, професор, академік УАН,
зав. кафедрою диференціальної і спеціальної психології
Одеський національний університет імені І.І.Мечникова

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ РЕГУЛЮВАННЯ ПСИХІЧНИХ
СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Резюме

У статті проведено аналіз основних теоретичних підходів до проблеми регуляції психічних станів, який дав можливість визначити, що регуляція — це сукупність процесів коригуючого, координуючого і інтегруючого впливу на психіку, нервову систему і гуморальні фактори, переведення в необхідний (що диктується умовами) емоційний стан для відновлення внутрішнього потенціалу та активності організму, приведення до встановлених норм і правил, необхідних програм, що забезпечує динамічну рівновагу в конкретних умовах життєдіяльності та поведінки людини.

Ключові слова: особистість, психічний стан, регуляція, саморегуляція.

T. P. Viskovatova

Doctor of Psychology, Professor,
Academician of UAS, Head of the Chair of differential and special psychology
Odessa I. I. Mechnikov National University

**MODERN APPROACHES TO THE REGULATION OF MENTAL STATE OF
THE INDIVIDUAL**

Abstract

Problem of regulation of mental activity is one of the fundamental problems of psychology. The article analyzes the main theoretical approaches to the regulation of mental conditions which made it possible to determine that the regulation is a set of corrective processes, coordinating and integrating effect on the psyche, nervous system and humoral factors transfer into the required conditions for optimal emotional state for the recovery of domestic capacity and activity of the organism, bringing to the setting rules and regulations necessary programs that provide a dynamic equilibrium in the specific conditions of life and human behavior. Regulation, as a particular control component performs maintenance of relevant indicators (parameters) process within limits appropriate to the most effectiveness in this respect. Under regulation in science meant functioning of the organized systems providing: preservation of their particular structure, supporting operation mode, realization of activities and content of the program's goals. We believe that the use of integrative and adaptive functions of mental states are acceptable and in our work for the multifunctional regulation of mental states of students in the learning process.

This analysis suggests that self-regulation — is the process of purposeful change of mental states and psychophysiological functions, control human emotions, feelings and experiences, the conscious choice of the nature and mode of action, the «inner» behavioral regulation of human activity, special programming level of activity on the basis of anticipation.

Keywords: personality, mental state, regulation, self-regulation.

Стаття надійшла до редакції 25.09.2013