

Волженцева Ирина Викторовна,
доктор психологических наук, доцент,
заведующая кафедрой психологии
Макеевского экономико-гуманитарного
института

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ
ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ ЭМОЦИОГЕННЫМИ СПОСОБАМИ**

Аннотация. Предложена полифункциональная регуляция психических состояний личности эмоциогенными способами, которая включает звукоцветовую регуляцию, выраженную двумя интегрированными блоками перцептивной психотерапии: блоком звукотерапии (музыка, биозвуки и бинауральные звуки) и блоком цветотерапии (цвета хроматические и ахроматические); объекты (природные и созданные человеком), графические способы (четкое и расплывчатое изображение). Представлены методика звукоцветовой регуляции, схема полифункциональной регуляции и технология ее реализации. Выделены три типа программных комплексов звукоцветовой регуляции психических состояний, основанных на эмоциогенных способах регуляции. Раскрыты организация сеансов звукоцветовой регуляции и требования к ее применению.

Ключевые слова: полифункциональная регуляция, эмоциогенные способы регуляции, психические состояния, схема полифункциональной регуляции, технология полифункциональной регуляции.

Волженцева Ірина Вікторівна

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ
ПОЛІФУНКЦІОНАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ОСОБИСТОСТІ ЕМОЦІОГЕННИМИ ЗАСОБАМИ**

Анотація. Запропонована поліфункціональна регуляція психічних станів особистості емоціогенними засобами, яка містить звукоколірну регуляцію, представлену двома інтегрованими блоками перцептивної психотерапії: блоком звукотерапії (музика, біозвуки і бінауральні звуки) і блоком кольоротерапії (кольори — хроматичні й ахроматичні групи); об'єкти (природні та створені людиною), графічні засоби за чітким і розпливчастим зображенням). Надано методичку звукоколірної регуляції, схему поліфункціональної регуляції і технологію її реалізації. Виділено три типи програмних комплексів звукоколірної регуляції психічних станів, заснованих на емоціогенних засобах регуляції. Розкрито організацію сеансів звукоколірної регуляції та вимоги до її застосування.

Ключові слова: поліфункціональна регуляція, емоціогенні засоби регуляції, психічні стани, схема поліфункціональної регуляції, технологія поліфункціональної регуляції.

Volzhentseva Irina Viktorovna

THE TEORETIKO-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF POLYFUNCTIONAL REGULATION OF PERSON' MENTAL CONDITIONS BY EMOTIONAL-GENICS MEANS

Resume. *Polyfunctional regulation of mental states of the person emotional-genic by the methods, including soundcolor regulation presented by two integrated blocks of perceptual psychotherapy is offered: the block sound therapy (music, bio-sounds and binaural sounds) and the block colortherapy (colours (chromatic and achromatic), objects (connatural and framed by the person), graphic methods (the accurate and indistinct image). The procedure of soundcolor is presented regulation which includes the scheme of polyfunctional regulation and technology of its realisation. It is selected three types of a program complex soundcolor regulation of the mental states based on emotional-genic methods of regulation. The organization of soundcolor sessions regulations is opened. Demands to its application are presented.*

Key words: *theoretical-methodological substantiation, polyfunctional regulation, emotionalgenic methods of polyfunctional regulation, mental conditions, the scheme of polyfunctional regulation, technology of polyfunctional regulation.*

Постановка проблемы

В системе современного образования постоянно увеличивающийся поток информации сопровождается перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности, что приводит к вытеснению содержания положительных эмоциональных компонентов.

Актуальность проблемы исследования. К сожалению, в отечественной и зарубежной психологии вопросы регуляции психических состояний эмоциогенными способами, несмотря на их актуальность, остаются мало изученными в теоретико-методологическом аспекте. Рассмотрение системы эмоциональной регуляции психических состояний личности является актуальной в разработке новых технологий с учетом специфики системного подхода в регуляции психических состояний, в использовании интегральных образований психики, поведения и деятельности, комплексного воздействия разных функций на психические состояния человека, то есть полифункциональную регуляцию, когда осуществляется одновременно воздействие на различные анализаторы, на разные уровни сознания, разные системы организма, обеспечивающие активное включение эмоциональной сферы личности в учебный процесс.

Анализ исследований и публикаций

Общетеоретической основой взятой нами методологии исследования явились системный, субъектно-личностный и деятельностный подходы, разработанные в трудах Б. Ломова, С. Рубинштейна, А. Леонтьева, теория функциональных систем поведенческого акта П. Анохина, концепция психической саморегуляции О. Конопкина, теория личности Б. Ананьева, интегральная индивидуальность В. Мерлина, генетический подход С. Максименко, технологический подход В. Подшивалкиной, теория психических состояний Н. Левитова.

Цель публикации — теоретико-методологическое обоснование и описание авторской методики звукоцветовой регуляции психических состояний личности.

Изложение основного материала

Полифункциональная регуляция психических состояний личности эмоциогенными способами основана на звукоцветовой регуляции, выраженной двумя интегрированными блоками перцептивной психотерапии: блоком звукотерапии (музыка, биозвуки и бинауральные звуки) и блоком цветотерапии (цвета хроматические и ахроматические); объекты (природные и созданные человеком), графические способы (четкое и расплывчатое изображение), представленные методикой звукоцветовой регуляции, включающей схему полифункциональной регуляции и технологию ее реализации, обуславливающих регуляцию состояний.

Последовательно охарактеризуем и обоснуем создание методики звукоцветовой регуляции и уточним понятийный аппарат.

Если в широком смысле методика — это учение о методах обучения, то в нашем исследовании *методику* мы представляем в узком смысле как совокупность правил, требований и рекомендаций, четкое описание звеньев механизма, конкретных блок-схем, введение алгоритма в практическую деятельность для высокой действенности полифункциональной регуляции психических состояний эмоциогенными способами.

При разработке методики звукоцветовой регуляции психических состояний, цель которой — добиться оптимального реагирования личности на стресс в эмоционально-окрашенные периоды различных видов деятельности, нам, прежде всего, необходимо было выделить *типы программных комплексов звукоцветовой регуляции*.

Опираясь на основные требования системно-структурного подхода, теоретический анализ модели полифункциональной регуляции психических состояний эмоциогенными способами², особенности влияния, проявления разноаспектности их групп и видов³, идентичность воздействия некоторых из них, возможные психофизиологические реакции, результаты эмпирического исследования, данные индивидуально-личностных особенностей и эмоционального фона, мы выделили *три типа программных комплекса звукоцветовой регуляции* психических состояний, основанных на эмоциогенных способах: музыкальных, биозвуковых и бинауральных звуках (аудиальная звукотерапия) и хроматической группе цветового воздействия (визуальная цветотерапия) (группа ахроматических цветов не использовалась, так как воздействует меньше), представленных в виде двух основных комплексов: «Релаксация» и «Активизация» — для расслабления и мобилизации и одного вспомогательного — «Нейтрализация» — для стабилизации, уравнивания и гармонизации внутренних процессов респондента, что предоставило возможность в процессе регуляции избежать резких контрастов, эффекта дисгармонии, фрустрации и постепенно, плавно изменить имеющееся психическое состояние по типу «Релаксация»/«Активизация», одновременно воздействуя на слуховой и зрительный анализаторы, на психоэмоциональную и духовную сферу личности.

² Волженцева И. В. Полифункциональная регуляция психических состояний личности эмоциогенными способами / И. В. Волженцева // Психологічні науки: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. — К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. — № 35(59). — С. 50–55.

³ Волженцева І. В. Емоціогенні способи регуляції психічних станів / І. В. Волженцева // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. — К.: ДП Інформ.-аналіт. агенство, 2011. — Вип. 19. — Т. X: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. — С. 55–63.

Раскроем сущность предложенных типов программных комплексов и особенности их влияния (см. табл. 1).

Таблица 1

Программный комплекс звукоцветовой регуляции психических состояний личности

Типы программных комплексов		<i>Релаксация</i> (I основной комплекс)	<i>Нейтрализация</i> (вспомогательный комплекс)	<i>Активизация</i> (II основной комплекс)	
1		2	3	4	
Специфика программных комплексов		Снижение мышечного напряжения, устранение психологических зажимов, восстановление сил, способствует отдыху	Нейтральное, противостоит действию релаксации и активизации: уравновешенность, стабильность, гармонизация внутренних процессов	Повышение общего тонуса, подъем сил, наибольшая сила эмоционального воздействия, повышение познавательной мотивации, активизации работы познавательных процессов	
Виды психотерапии	Эмоциогенные способы (группы перцептивной психотерапии)				
<i>Звукотерапия</i>	Аудиальная перцептивная психотерапия	<i>Трофотропная</i> • успокаивающая, • расслабляющая. <i>Например, Ф. Лист «Грезы любви»</i>	<i>Нейтральная</i> • светлая, • легкая, • воздушная. <i>Например, Ф. Шопен «Вальс» № 7</i>	<i>Эрготропная</i> • стимулирующая, • активизирующая. <i>Например, И. Брамс «Венгерский танец» № 2 fis-moll</i>	
	Звуковая биозвуковая	Легкий плеск воды, журчание ручья, голоса птиц	Шум морского прибоя, шелест листвы, утренние хоры различных уголков природы	Раскаты грома, свист ветра, звуки деревенского подворья	
	Аудиальная перцептивная психотерапия	бинауральная	Тета-ритм (θ-ритм)	Альфа-ритм (α-ритм)	Бета-ритм (β-ритм)
<i>Цветотерапия</i>	визуальная психотерапия	хроматическая	<i>Дезинтегрирующая</i> • голубой, • синий, • фиолетовый	<i>Стабилизирующая</i> • розовый, • коричневый, • зеленый	<i>Стимулирующая</i> • красный, • оранжевый, • желтый

Так, специфика первого основного программного комплекса «*Релаксация*» направлена на снижение мышечного напряжения, устранение психологических зажимов, восстановление сил и способствует отдыху. Данный тип программы включает трофотропную музыку, направленную на успокоение, расслабление, например, Ф. Лист «Грезы любви»; биозвуки живой и неживой природы, такие как: легкий плеск воды, журчание ручья, голоса птиц; бинауральные звуки: Тета-ритм (θ -ритм); дезинтегрирующую группу хроматических цветов: голубой, синий, Фиолетовый.

Специфика второго основного программного комплекса «*Активизация*» направлена на повышение общего тонуса, подъем сил, имеет наибольшую силу эмоционального воздействия, повышения познавательной мотивации, активизации работы познавательных процессов. Данный тип программы включает эрготропную музыку, стимулирующую, активизирующую, например, И. Брамс «Венгерский танец» № 2 *fis-moll*; биозвуки живой и неживой природы, такие как: раскаты грома, свист ветра, звуки деревенского подворья; бинауральные звуки: бета-ритм (β -ритм); дезинтегрирующую группу хроматических цветов: красный, оранжевый, желтый.

Специфика вспомогательного программного комплекса «*Нейтрализация*» противостоит действию релаксации и активизации, имеет нейтральное воздействие: уравновешенность, стабильность, гармонизацию внутренних процессов.

Данный тип программы включает использование нейтральной музыки: светлой, легкой, воздушной: например, Ф. Шопен «Вальс» № 7; биозвуки живой и неживой природы, такие как: шум морского прибоя, шелест листвы, утренние хоры различных уголков природы; бинауральные звуки: альфа-ритм (α -ритм); из дезинтегрирующей группы хроматических цветов, такие цвета, как: розовый, коричневый, зеленый.

Теперь подробнее проанализируем специфику дифференцированного психологического влияния одного из представленных блоков звукоцветовой регуляции — блок цветотерапии, раскроем его компоненты, классификацию, рассмотрим цветовые психологические характеристики и особенности их проявления.

Описание других предложенных компонентов программных комплексов и особенностей их влияния рассмотрено ранее².

Так, **блок цветотерапии** в нашем исследовании включает влияние таких способов, как: цвета (хроматическая группа), объекты (природные и созданные человеком), графические (четкое и расплывчатое изображение), которые вызывают определенные эмоциональные состояния, биохимические реакции, стимулируют железы внутренней секреции и отделы головного мозга, в том числе и гипофиза, активизирующего выработку целого ряда гормонов, отвечающих за проявление эмоциональных состояний, обмен веществ.

Цветотерапия — метод эффективного воздействия цветом на наш организм с целью регуляции эмоциональных состояний, хронической усталости, нарушений

² Волженцева И. В. Полифункциональная регуляция психических состояний личности эмоциогенными способами / И. В. Волженцева // Психологічні науки: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. — К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. — № 35(59). — С. 50–55.

сна, реабилитации людей с психологическими проблемами и восстановления их к нормальной жизнедеятельности.

Хроматическая цветотерапия — (англ. *chromatic colors* — хроматические цвета; гр. *therapeia* — лечение) включает желтый, оранжевый, красный, синий, голубой, зеленый, фиолетовый цвета, которые воспринимаются человеком только при достаточном освещении, когда рецепторы цветового зрения — колбочки — получают достаточное количество света. Основные свойства, характеристики хроматических цветов: цветовой тон (отличительный признак цветов, разница в оттенках), насыщенность (степень различия хроматического цвета от серого, равного с ним по светлоте; различают малонасыщенные и насыщенные цвета, максимально насыщенные — цвета спектра), светлота (то есть яркость, большая или меньшая близость цвета к белому), обуславливающие особенности психологического влияния, позволяют нам выделить три группы хроматической цветотерапии: стимулирующую, стабилизирующую и дезинтегрирующую.

В **стимулирующую группу** цветотерапии входят горячие, теплые, согревающие оттенки, способствующие возбуждению, активизации, действующие, как раздражители. В связи с тем, что регулирующее, лечебное воздействие цвета связано с особенностями цветового воздействия, с дифференцированным влиянием электромагнитных волн определенной длины, видимые части спектра психологического влияния цвета на организм человека делятся на три части: длинноволновую, средневолновую и коротковолновую. Так, стимулирующая группа имеет цвета длинноволновой части спектра 760...580 нанометров (нм), оказывающие тонизирующее и стимулирующее воздействие, к таковым относятся:

- **красный** — горячий цвет, жизнеутверждающий, волевой, оказывающий эрготропное воздействие, используется для тонизации, мобилизации, активизации эмоционального состояния личности;

- **оранжевый** — теплый цвет, стимулирующий, создаёт уют, чувство благополучия, веселья, радости, вызывает бурные эмоции, яркие впечатления, вселяет надежду, способствует концентрации внимания, инициативности, укреплению воли, склонности к общению;

- **желтый** — согревающий, тонизирующий, стимулирующий, возбуждающий, контактирующий, вызывает оптимизацию учебной деятельности, умственных способностей.

В **стабилизирующую группу** цветотерапии входят теплые, холодные оттенки средневолновой части спектра 580...510 нанометров (нм), способствующие стабилизации, оптимизации, действуют нейтрально, инертно, к таковым относятся:

- **розовый** — мягкий и очаровательный, романтический и чувственный, таинственный и обаятельный, вызывает легкость, нежность, свободное счастье, ни к чему не обязывающее;

- **коричневый** — теплый и приятный, смягчающий возбудимость, стабилизирующий, вызывает расслабленность, спокойствие; жизненность, потерявшую активность;

- **зеленый** — самый спокойный цвет стабилизирующей группы, холодный, статичный, стабильный, уравновешенный, снимает раздражительность, усталость,

содержит в себе потенциальную гармонию и баланс. Замечателен для утомленных нервов, успокаивает, умиротворяет, обновляет, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы, оптимизирует эмоции и вызывает скрупулезную точность.

В *дезинтегрирующую группу* цветотерапии входят холодные оттенки, коротковолновой части спектра 510...380 нанометров (нм), способствующие релаксации, приглушению раздражения, к таковым относятся:

- **голубой** — вызывает ощущение благополучия, успокаивает, снижает мышечное напряжение, температуру тела, кровяное давление и пульс, замедляет ритм дыхания, настраивает на терпение, освежает, помогает при бессоннице, нервных расстройствах. По мере перехода голубого к синему и фиолетовому цветам успокаивающее действие возрастает.

- **синий** — охлаждает, восстанавливает и защищает, способствует торможению функций физиологических систем человека, успокаивает, но при длительном использовании — угнетает, выявляет чувствительность и ранимость, отражает умение сопереживать и склонность к эстетической созерцательности, сензитивности, доверию и преданности.

- **фиолетовый** — успокаивает нервную систему, используется при психических и нервных нарушениях, длительность влияния цвета может вызвать состояние тоски и депрессии, благоприятен для духовного развития человека, у творческих людей повышает работоспособность⁴.

Цвета использовались не статично, а в динамике, в движении, с использованием различных градаций: природных сюжетов (виды природы) и искусственных объектов (города), с изменением геометрических форм, их размеров с четким и расплывчатым изображением, так как «долбление в одну нервную клетку» длительно действующего раздражителя приводит её в тормозное состояние (И. Павлов).

На основании выделенных программных комплексов «Релаксация», «Активизация», «Нейтрализация», особенностей их влияния нами была предложена *методика*, включающая *схему полифункциональной регуляции* психических состояний с помощью звукоцветовых программ и *технологии ее реализации*.

Остановимся более подробно на каждой составляющей данной методики. *Схема полифункциональной регуляции* психических состояний с помощью звукоцветовых программ состоит из трех блоков: двух диагностических (первый и третий) и одного регулирующего (второй блок) (рис. 1).

Задачей *первого* блока (диагностического) является получение информации, необходимой для целенаправленного подбора эмоциогенных средств регуляции.

Этот этап включает в себя:

- изучение психических и вегетативных состояний, индивидуально-психологических и типологических особенностей личности, мотивов поведения и деятельности человека;

- психологический анализ различных видов деятельности для выявления изменения психических состояний, устойчивых эмоциональных переживаний

⁴ ДЕРЕБИРЕ М. Цвет в деятельности человека / М. ДЕРЕБИРЕ. — М. : Наука, 1999. — 177 с.

личности, объективных показателей функциональных состояний испытуемых, фактически возникающих под их влиянием;

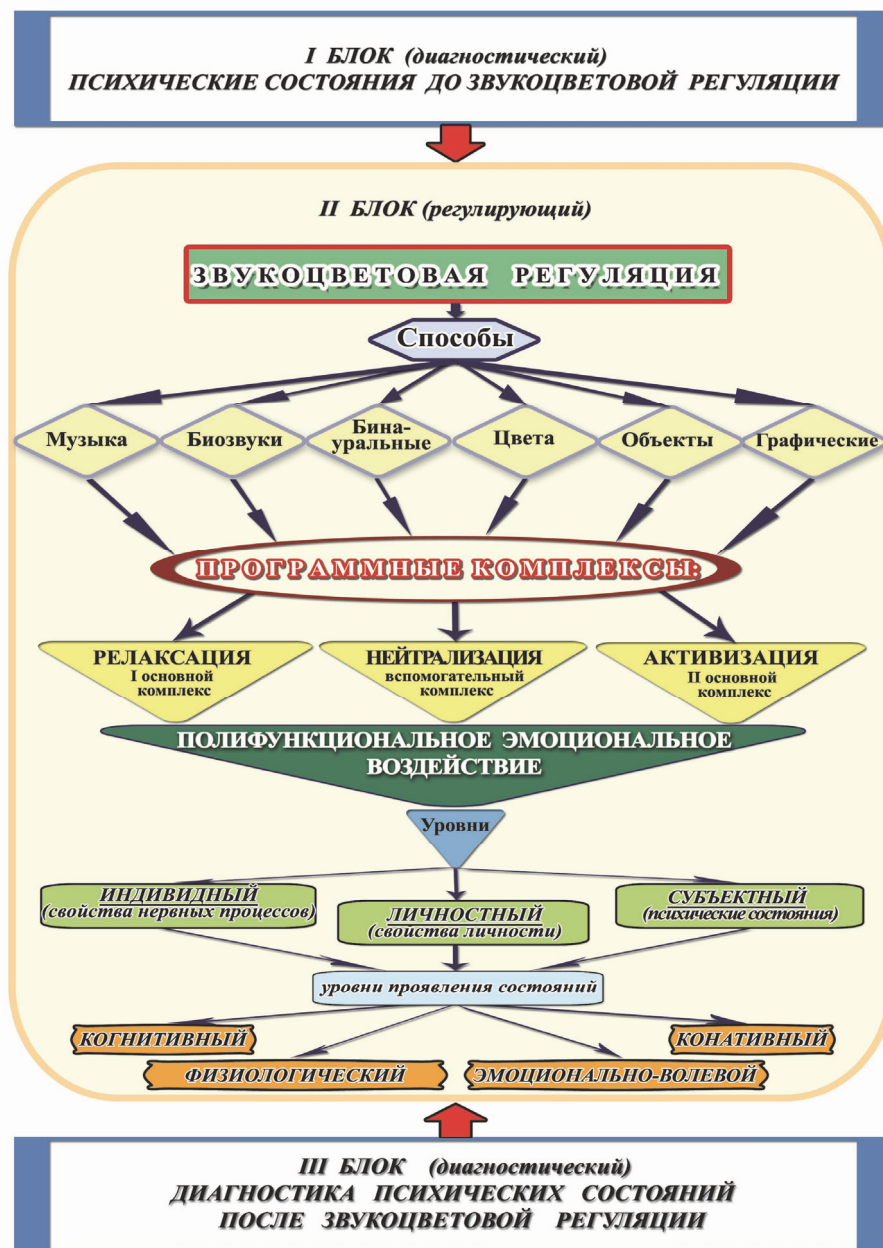


Рис. 1. Схема полифункциональной регуляции психических состояний с помощью звукоцветовых программных комплексов

- выбор программного комплекса по типу «Релаксация»/«Активизация» на основе дифференциации полученных экспериментальных данных кластерного анализа: устойчивых личностных черт, нервных процессов и характера психических состояний.

Задачей *второго* блока (регулирующего) является изменение психических состояний звукоцветовой регуляцией, состоящей из четырех компонентов: музыкального, биозвукового, бинаурального и цветового, которые, интегрировано комбинируясь в разных вариантах, представлены двумя основными программными комплексами: «Релаксация», «Активизация» и одним вспомогательным — «Нейтрализация».

Данные комплексы, учитывая специфику их влияния, оказывают полифункциональную регуляцию на: 1) *индивидуальном* (свойства нервных процессов: активность, уравновешенность, динамичность); 2) *личностном* (свойства личности: интеллектуальные, эмоционально-волевые, коммуникативные); 3) *субъектном* (деструктивные психические состояния: тревога, страх, агрессивные проявления) уровнях. Сделать заключение об эффективности полифункциональной регуляции можно по изменениям показателей уровней проявления состояний: *когнитивном* (усвоение знаний, законов, правил, речемыслительный аспект, умственная работоспособность), *физиологическом* (вегетативная система: ВГ, НГ, ЧСС, регуляция биохимической динамики организма — симпатические / парасимпатические компоненты), *эмоционально-волевым* (выполняющий ряд функций, главной из которых является регулятивная) и *конативном* (мотивированное поведение, производительность труда).

Задачей *третьего* блока (диагностического) является изучение проявления психических состояний после полифункциональной регуляции с помощью звукоцветовых программных комплексов, выявление изменений, происходящих под ее воздействием на вышеуказанных уровнях.

Наряду со схемой полифункциональной регуляции психических состояний с помощью звукоцветовых программных комплексов, методика звукоцветовой регуляции, как было отмечено, включает *технология ее реализации*, то есть комплекс организационных мероприятий, операций и приемов, направленных на достижение поставленной цели. В нашем исследовании таковыми являются: содержание программных комплексов, их составные части, специфика подбора материала к программным комплексам, критерии описания эмоциогенных способов регуляции, особенности организации сеансов звукоцветовой регуляции, технические и гигиенические требования к применению звукоцветотерапии, подробное рассмотрение которых будет последовательно представлено.

При разработке *содержания программных комплексов* учитывались: предпочтения респондентов; период деятельности; временные особенности регуляции по типу «Релаксация»/«Активизация»; специфика их влияния; структурные и функциональные качества компонентов; полное погружение в регулирующий комплекс, а также объективные и субъективные критерии описания эмоциогенных способов регуляции, обеспечивающих максимальную эффективность влияния.

К *объективным критериям* отнесены: 1) *достижение катарсиса* (характеризуются гармоническим резонансом, уравновешенностью, знаком и постепенной модуляцией в выбранную сферу регуляции); 2) *феномен инерции* (неспособность без содействия внешних сил изменить имеющееся состояние); 3) *совпадение критериев влияния* (реалистичность, ассоциативность, степень осознанности, аудиовизуализация); 4) *временные закономерности* в создании программных комплексов с учетом дифференциации (кластерный иерархический анализ, типы программ «Релаксация»/«Активизация», устойчивые личностные черты, нервные процессы и характер психических состояний).

Субъективные критерии: 1) *экспрессивность* (характеризуется интенсивностью: эмоциональные впечатления, физиологические сдвиги); 2) *активность* (характеризуется производительностью: скорость, качество и точность выполняемых операций познавательного характера); 3) *динамичность* (характеризуется влиянием

на поведение и деятельность: стимулирующее/тормозящее в зависимости от типа предложенной программы «Активизация»/ «Релаксация»).

Для исследования эффективности звукоцветового воздействия на индивидуальном, личностном и субъектном уровнях, для выявления динамики генезиса полифункциональной регуляции психических состояний личности проводили многократное звукоцветовое воздействие, в связи с чем каждый тип программы регуляции («Релаксация»/«Активизация») имеет несколько программных комплексов воздействия¹.

Соблюдение объективных и субъективных критериев эмоциогенных способов регуляции психических состояний позволили обеспечить максимальную эффективность влияния программ «Релаксация»/«Активизация».

Организация сеансов звукоцветовой регуляции психических состояний включает наличие компьютеров/ноутбуков или других устройств для воспроизведения дисков с программными комплексами для возможности регуляции и саморегуляции психических состояний человека, самостоятельного регулирования силы звука. Прослушивание программных комплексов осуществляется с помощью стереонаушников с целью полного погружения в их содержание, глубокой релаксации, аудиовизуализации, активизации образного мышления. Использование наушников также обусловлено техническими требованиями (механизм действия использованных бинауральных ритмов основан на низкочастотных звуковых колебаниях (4–30Гц) — эмбиентных звуках, соответствующих частотам мозговых волн, слышать их можно только в стереонаушниках, так как это не реальный внешний звук, а «фантом», который рождается в головном мозге человека при сложении электромагнитных волн, идущих от двух синхронно работающих полушарий мозга), оптимальной активации респондента (отсутствие посторонних раздражителей, отвлекаемости), что способствует эффективному проведению сеансов регуляции и саморегуляции психических состояний личности в процессе различных видов деятельности.

Требованием к применению звукоцветовой регуляции является индивидуальный контроль за силой (громкостью) звучания воспринимаемых звуков: воздействие звуков не должно превышать 55–65 децибел (обычный разговор проходит на 50 децибелах) и выполнение гигиены использования наушников на сеансах звукоцветовой регуляции (*после часового воздействия звуков силой в 60 децибел независимо от типа и содержания программы необходим 45-минутный отдых*).

Не рекомендовано длительное использование программных комплексов в позднее вечернее время, если нет необходимости в сосредоточенности, концентрации внимания, активизации мыслительной деятельности, усилении способности к обучению.

Выводы

Таким образом, на основе теоретико-методологического анализа представлена схема полифункциональной регуляции психических состояний эмоциогенными способами с помощью звукоцветовых программных комплексов. Технология ее реализации предполагает оптимальную активацию анализаторов респондента (ауди-

¹ Волженцева И. В. Генезис полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / И. В. Волженцева ; Одесский национальный ун-т им. И. И. Мечникова. — Одесса, 2013. — С. 369–376.

альных, визуальных), влияние на разные отделы головного мозга (структуры лимбического мозга) и проведение команд из ЦНС к рабочим функциям организма (сенсорным, моторным, ассоциативным) для снятия напряжения. При этом целесообразным является учет психологического профиля личности, совпадения критериев влияния, отсутствия посторонних раздражителей, отвлекаемости, соблюдения технических и гигиенических требований, которые должны обеспечить максимальную эффективность проведения полифункциональной регуляции и саморегуляции психических состояний личности эмоциогенными способами.

Перспективы и направления дальнейших исследований

Создание программ полифункциональной регуляции психических состояний с помощью звукоцветовых и других программных комплексов для представителей разных категорий в зависимости от их социально-демографических и организационно-профессиональных характеристик; рассмотрение медицинского аспекта проблемы полифункциональной регуляции психических состояний. Изучение особенностей и условий развития психологической готовности педагогов и практических психологов к полифункциональной регуляции психических состояний субъектов учебно-воспитательного процесса, в том числе в условиях последипломного образования.

Список использованной литературы

1. Волженцева И. В. Генезис полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / И. В. Волженцева ; Одесский национальный ун-т им. И. И. Мечникова. — Одесса, 2013. — 535 с.
2. Волженцева И. В. Полифункциональная регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами / И. В. Волженцева // Психологічні науки : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. — К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. — № 35(59). — С. 50–55.
3. Волженцева І. В. Емоціогенні способи регуляції психічних станів / І. В. Волженцева // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. — К. : ДП Інформ.-аналіт. агенство, 2011. — Вип. 19. — Т. X: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. — С. 55–63.
4. Дербире М. Цвет в деятельности человека / М. Дербире. — М. : Наука, 1999. — 177 с.

THE THEORETICO-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF POLYFUNCTIONAL REGULATION OF PERSON' MENTAL CONDITIONS BY EMOTIONAL-GENICS MEANS

Extraordinarily actual problem of mental states regulation of students in the emotionally-painted season of educational activity emotionalgenic by methods for optimal reaction to stress is affected.

It is developed the new technology of polyfunctional regulation of mental states of the person emotional-genic by the methods, including soundcolor regulation presented by two integrated blocks of perceptual psychotherapy is offered: the block sound therapy (music, bio-sounds and binaural sounds) and the block colortherapy (colours (chromatic and achromatic), objects (connatural and framed by the person), graphic methods (the accurate and indistinct image).

The procedure of soundcolor is presented regulation which includes the scheme of polyfunctional regulation and technology of its realisation. It is selected three types of a program complex soundcolor regulation of the mental states: two mains — «*Relaxation*» and «*Activization*» and one auxiliary — «*Neutralization*». The essence of the offered types of program complexes and feature of their influence is opened. Objective and subjective criteria emotion-genic methods of mental conditions regulation which have allowed providing peak efficiency of programs influence are considered. The organization of soundcolor sessions regulations is opened. Demands to its application are presented.

Perspectives of the further workings out of polyfunctional regulation of emotionalgenic methods with the assistance of soundcolor and other program complexes is building of programs for representatives of different categories, depending on the place of habitation, from weather conditions taking into account age-related, gender features; considering of polyfunctional regulation problem in a medical direction.