

А.О. Прохоров

**Саморегуляция
психических
состояний:
феноменология,
механизмы,
закономерности**

**Per
Se**

Москва
2012

УДК 159.9
ББК 88
П 78

**Издание осуществлено при финансовой поддержке
Российского Гуманитарного Научного Фонда (РГНФ)
Проект № 04-06-16003д**

Прохоров А.О.

П78 Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. — М.: ПЕР СЭ, 2012. — 352 с.

ISBN 5-9292-0139-0

В предлагаемой монографии представлены результаты исследования механизмов и закономерностей саморегуляции психических состояний. Основанием исследования являлась оригинальная концепция функциональных структур саморегуляции психических состояний. Показаны феноменологические особенности: саморегуляция состояний в повседневных, обыденных и трудных жизненных ситуациях. Рассматривается влияние психических процессов, индивидуальных, индивидуально-психологических, а также социально-психологическая и культуральная обусловленность саморегуляции и др. Анализируются механизмы саморегуляции отдельного состояния, функциональные комплексы саморегуляции и целостная функциональная структура. Адресуется психологам и представителям смежных дисциплин.

ISBN 5-9292-0139-0

© А.О. Прохоров, 2005
© ООО «ПЕР СЭ», оригинал-макет, оформление, 2005

*Моему первому наставнику в науке и другу —
профессору медицины
Эрику Ильясовичу Аухадееву
посвящается*

Введение

Изучение психических состояний человека закономерно «приводит» исследователя к проблеме их регуляции. Потребность в таких исследованиях обусловлена тем, что актуальная, повседневная жизнь человека и имеющие место «трудные» обстоятельства жизнедеятельности, постоянно обращены к необходимости адекватной саморегуляции состояний. Показательна в этом смысле тенденция массового интереса населения к популярной психологической литературе типа «Помоги себе сам», к занятию в группах, целью которых является обучение способам регуляции собственных состояний.

Понятие «регулирование» тесно связано с основными функциями психического — отражением и регуляцией, традиционно выделяемыми в психологии. Производными от понятия «регулирование» являются гетеро- и саморегуляция. Выделяя саморегуляцию как объект нашего исследования мы опираемся на представления о произвольности, осознанности этого процесса, целью которого является изменение собственной активности субъектом, контроль и коррекция результатов.

В контексте данных представлений наша обращенность к изучению саморегуляции психических состояний обусловлена недостаточной изученностью этого процесса, при его очевидной значимости, как в общей, так и в прикладных отраслях психологии. В теоретико-методологическом плане в психологии до настоящего времени отсутствуют достаточно теоретически и экспериментально проработанные представления о системно-функциональных механизмах регуляции состояний: не изучены зависимости между отдельными составляющими регуляторного процесса, регуляторными механизмами, с одной стороны, и динамическими изменениями состояний в ходе регуляции: форма-

ми, направлениями, спецификой перестройки, типичными проявлениями и пр., — с другой. Недостаточно исследовано влияние сознания на регуляцию состояний: роль категориальных структур, личностных смыслов, осознанности образов состояний и др. Отдельный аспект связан с ролью психических процессов и индивидуальных особенностей личности в регуляции состояний, например, в инициировании изменений состояний и др. Не изучено становление, развертывание и развитие системно-функциональных механизмов регуляции психических состояний, а также их изменения в ходе жизнедеятельности.

Особо актуальна данная проблема для практических целей — в качестве разработки оснований для создания методик, тренингов, технологий и т.п., крайне необходимых для гармонизации психической сферы человека в трудных и неустойчивых условиях социальной жизни современного общества.

Представленное исследование посвящено изучению механизмов и закономерностей саморегуляции психических состояний, описанию «работы» целостной функциональной системы регуляции. Концептуальным базисом исследования являются представления о функциональных структурах регуляции психических состояний. Целостная функциональная структура регуляции представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся общие функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния и устойчивые функциональные комплексы регуляции, образующиеся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности. Отношения между уровнями — отношения включения, где качественные характеристики нижележащего уровня включены как слои, компоненты вышестоящего уровня. Целостная система регуляции состояний обеспечивает адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности.

Исследование саморегуляции психических состояний позволит изучить системные механизмы регуляции: выделить базовые основания и ключевые составляющие, обеспечивающие регуляторный процесс (рефлексию, структуры сознания, когнитивные процессы, мотивацию, индивидуальные и индивидуально-психологические свойства и др.), уровни регуляции (функциональные комплексы, целостная функциональная структура), динамические изменения состояний, специфику социальных

влияний (социально-психологические аспекты регуляции состояний, влияние различных социальных и этнических групп) и др. Будут выделены регуляторные средства и особенности их использования в процессе саморегуляции. Отдельный аспект будет связан с изучением закономерностей становления системы регуляции состояний в онтогенезе. Полученные результаты позволят выявить общее и особенное в системно-функциональных механизмах регуляции психических состояний, установить зависимости между эффективностью регуляторного процесса, с одной стороны, и функциональными механизмами регуляции состояний, с другой.

Изучению феноменологии, механизмов и закономерностей саморегуляции психических состояний посвящена настоящая работа.

Психология саморегуляции психических состояний

1.1. Понятие о саморегуляции как произвольном действии

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним людей. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психологической регуляции — средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты.

«Регулировать», согласно определению, данному в «Словаре русского языка» [157] означает: «1) подчинять определенному порядку, правилам, упорядочивать; 2) воздействовать на работу механизма и его частей, добиваться нужного протекания какого-либо процесса» (с.695). Эти определения отражают разные стороны психической саморегуляции.

Поиск оптимального решения происходит путем самоуправления и саморегуляции. Эти два понятия не идентичны. **Самоуправление** связано с постановкой целей самим субъектом деятельности и общения, с предвидением отдаленных результатов. Что касается **саморегуляции**, то как пишет Г.С. Никифоров [1986] прибавление местоименного прилагательного «**само**» к тому или иному существительному, имеет вполне определенное словообразовательное значение, смысл которого заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит. Объектом регуляции для человека в данном случае являются его

собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно в последнем случае, когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с психической регуляцией.

Саморегуляция имеет две формы — произвольную и непроизвольную. **Произвольная саморегуляция** (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как **непроизвольная** (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Вместе с тем, самоуправление и саморегуляция имеют сходство: все они направлены на достижение оптимального уровня жизнедеятельности субъекта. Достижение оптимального уровня функционирования субъекта является целью, а самоуправление и произвольная саморегуляция — механизмами реализации этой цели, благодаря которой и происходят закономерные изменения элементов всей системы психических явлений.

Рассматривая состав и функцию саморегуляции, мы тем самым затрагиваем вопрос о его механизме. По мнению Е.И. Бойко [24], термин «психологический механизм» всегда предполагает соотнесение его с тем или иным процессом и неразрывную связь с материальным субстратом. Вскрыть механизм чего-либо — это, значит, проникнуть в его внутреннее устройство (строение), уяснить взаимосвязь и взаимозависимость частей и элементов целого и объяснить сущность предмета (процесса), его необходимый закономерный ход и его неизбежное возникновение в тех или иных условиях. Вполне понятно, что саморегуляция не может осуществляться без наличия того, что собственно регулируется, проверяется. С другой стороны, в саморегуляции ее составляющие должны соответствовать эталону. Контролируемая и эталонная составляющие, процесс сличения и оценки степени их совпадения формируют информационное содержание механизма саморегуляции. Каналы прямой и обратной связи, мозговое представительство операции сличения являются структурными компонентами механизма саморегуляции.

Механизмы саморегуляции имеют место уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека. В основе единства и целостности организма человека как биологической системы лежат два взаимосвязанных вида саморегуляции: гуморальная или химическая, и нервная. Через их взаимодействие осуществляется саморегуляция физиологических функций по гомеостатическому принципу, состоящему в поддержании в требуемых пре-

делах сложившихся в процессе эволюции биологических констант или эталонов организма. В качестве примера таких констант можно назвать уровень концентрации сахара в крови, содержание в ней углекислого газа и кислорода, температуру тела, уровень артериального давления и др. Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая непрерывно сличается в механизме саморегуляции с соответствующим биологическим эталоном, и если в результате сличения вырабатывается сигнал рассогласования, то это является толчком к восстановлению нарушенного равновесия.

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку — саморегуляция отдельных психических процессов: ощущения, восприятия, мышления и др.; саморегуляция собственного состояния, или умение управлять собой, ставшее свойством человека, чертой его характера в результате воспитания и самовоспитания, включая саморегуляцию социального поведения субъекта [176]. Одной из особенностей саморегуляции является ее уровневость, связанная с уровневостью психического отражения. По мнению К.А.Абульхановой-Славской [2] может быть выделена ступенчатость психической регуляции: регуляция психических процессов; действий с помощью этих психических процессов; обстоятельств жизни посредством этих действий; управление собой в процессе изменения этих обстоятельств.

В деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в ней саморегуляция. Мотив понимается как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей, целей, намерений. Отличительной особенностью человеческой деятельности является ее целенаправленный характер. Функция саморегуляции в сознании человека настолько важна, что в нормальных условиях мы не можем себе представить направленного целевого действия без сознательной регуляции. Любое предметное действие человека состоит из отдельных движений, являющихся способом осуществления действия. Система движений, входящих в то или иное действие, подчинена достижению стоящей перед ним цели. Движения могут регулироваться осознанно и неосознанно. Однако по мере тренировки исполнение движений автоматизируется настолько, что первоначально осознанный характер их регуляции становится неосознанным.

В соответствии с принципом произвольности, как отмечалось нами выше, следует различать произвольный и непроизвольный

виды саморегуляции. Действия называются произвольными, если они доступны самоконтролю. Вытекает неразрывная связь произвольного с сознательным, что было в лаконичной форме отмечено И.М.Сеченовым, который говорил, что произвольное движение всегда сознательно [153]. Позицию, близкую к сказанному, занимает Е.П.Ильин [67], когда затрагивает вопрос о том, какие действия можно отнести к произвольным, а какие к произвольным. По мнению автора, произвольные действия характеризуются суммарной деятельностью коры и наличием представления (образа) как регулятора действий. Непременной чертой произвольных действий является их сознательный характер (наличие осознанной цели), в то время как осознанность произвольных действий по ходу их проявления может быть совсем не обязательной. Она появляется обычно на главных этапах осуществления произвольного действия.

1.2. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности

Становление человека как вида *Homo sapiens* связано, прежде всего, с тем, что в процессе совместного труда он превращается в человека общественного. Человек вступает в новые многочисленные отношения, которые с развитием общества становятся все более регламентированными. Таким образом, совокупность людей образуют надиндивидуальную структуру, которая предъявляет к отдельному человеку отдельные требования к его поведению, деятельности и, в конечном счете, к его психике. Данные нормативные требования подкрепляются определенной системой «поощрений-наказаний», которые и вынуждают человека следовать им. Жизнь человека, таким образом, начинает нуждаться в регуляции.

Естественно, встает вопрос о сфере и возможностях регуляции поведения, психики, всей жизнедеятельности человека в целом. По этому поводу М.Я.Басов писал: «Какая деятельность человека нуждается в регуляции и подлежит ей? На этот вопрос не может быть двух ответов: конечно, всякая. Какой бы формы процесс поведения мы не взяли, он должен быть рассмотрен с точки зрения механизмов его регуляции. Будет ли то внешняя,

чисто двигательная реакция или процесс восприятия каких-либо внешних впечатлений, или воспроизведение явлений из глубины прошлого опыта, или, наконец, это будет сложный мыслительный процесс — все равно, каждый из процессов этого рода в своем течении должен быть как-то регулируемым» [Цит. по 109, с. 19].

Способы регуляции на заре человеческой цивилизации формировались, в основном, «стихийно», т.е. их появление диктовалось определенной необходимостью, связанной, прежде всего, с безопасностью, питанием и др. витальными потребностями. Однако с ростом общественного и индивидуального сознания, с возникновением «духовных» потребностей у человека появилась необходимость и в «искусственной» регуляции, история которой уходит своими корнями в глубокую древность. Причем, что удивительно (а может быть и, наоборот, не удивительно) *шаманизм* — один из первых «искусственных» способов регуляции, связанный с использованием измененных состояний сознания, — насчитывает, согласно археологическим исследованиям наскальных рисунков и мест древних захоронений, около 40 000 лет. Системы медитации, хатха-, лайя-, раджа-йоги сформировались не позднее 10 тыс. лет до н.э. [75].

Сознательное воздействие на человека без знания причин, механизмов и факторов, определяющих его психическую деятельность, будет по меньшей мере крайне неэффективным. В то же время рассмотрение проблемы регуляции психической деятельности будет недостаточно без анализа других, прежде всего, биологических (физиологических) концепций регуляции.

Говоря о *биологической регуляции*, прежде всего, подразумевается нейрогуморальная регуляция психической деятельности. Биологическое регулирование психической деятельности возможно, поскольку сама психика является функцией центральной нервной системы [11; 147; 172]. Таким образом, естественно, что при изменении состояния головного мозга, а также химического состава крови изменяется психическая деятельность человека.

Громадный вклад в исследование проблемы биорегулирования внес Б.Г.Ананьев. Он считал, что любая биологическая система, в том числе головной мозг человека, представляет собой сложную организацию контуров регулирования с множественной цепью звеньев, включающих объекты регулирования, измерительные и исполнительные устройства, механизмы обратной связи, обеспечивающие постоянство регулируемой величины.

Дублирование контуров регулирования в одной биологической системе — явление, в высшей степени характерное именно для мозговой деятельности. «Ступенчатость» механизмов регулирования следует понимать и в этом смысле, поскольку дублирование контуров регулирования происходит на различных уровнях центральной нервной системы, особенно на уровне мозгового ствола с его ретикулярной формацией, субкортикальных и кортикальных аппаратов. Поэтому не случайно в теории биорегулирования важнейшее значение приобрела идея «многоэтажной иерархической системы» [11, с.189]. Эта идея имеет параллель с концепцией физиологии активности Н.А.Бернштейна [17].

Н.А.Бернштейн выделил пять уровней построения движения.

Уровень А — самый низкий и филогенетически самый древний. У человека он не имеет самостоятельного значения, зато заведует очень важным аспектом любого движения — тономусом мышц. Он участвует в организации любого движения совместно с другими уровнями.

На этот уровень поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, которые сообщают о степени напряжения мышц, а также от органов равновесия.

Уровень В. Н.А.Бернштейн назвал его уровнем синергий. На этом уровне перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела.

Уровень С. Н.А.Бернштейн называет его уровнем пространственного поля. На него поступают сигналы от зрения, слуха, осязания, т.е. вся информация о внешнем пространстве. На нем строятся движения, приспособленные к пространственным свойствам объектов — к их форме, положению, длине, весу и т.п.

Уровень D назван уровнем предметных действий. Это корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами.

Уровень E. Это уровень интеллектуальных двигательных актов, в первую очередь речевых движений, движений письма, а также движения символической, или кодированной, речи — жестов глухонемых, азбуки Морзе и др. Движения этого уровня определяются не предметным, а отвлеченным, вербальным смыслом.

Также Н.А.Бернштейн разработал схему рефлекторного кольца, в котором имеются моторные «выходы» (эффектор), сенсорные «входы» (рецептор), рабочая точка или объект, а также несколько центральных блоков — блок перешифровок, программа, задающий прибор и прибор сличения (Рис. 1).

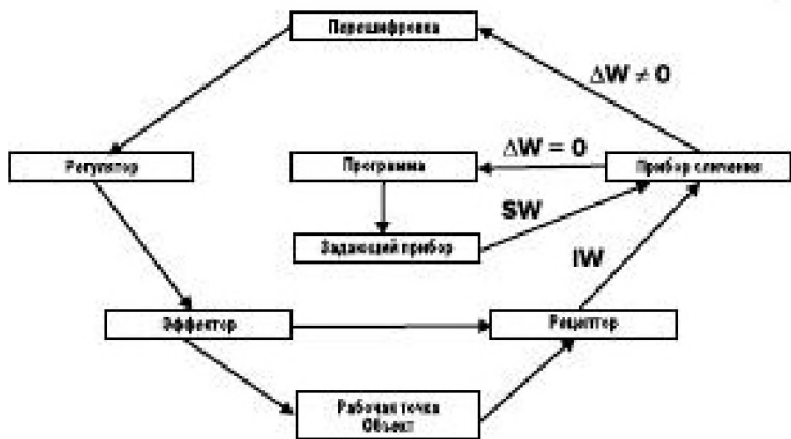


Рис. 1. Схема рефлекторного кольца Н.А.Бернштейна.

Кольцо функционирует следующим образом. В программе записаны последовательные этапы сложного движения. В каждый данный момент обрабатывается какой-то ее частный этап, или элемент, и соответствующая частная программа спускается в задающий прибор.

Из задающего прибора сигналы поступают на прибор сличения; Н.А.Бернштейн обозначает их двумя латинскими буквами SW (от немецкого Soll Wert, что означает «то, что должно быть»). На тот же блок от рецептора приходят сигналы обратной связи, сообщающие о состоянии рабочей точки; они обозначены IW (от немецкого Ist Wert, что означает «то, что есть»). В приборе сличения эти сигналы сравниваются, и на выходе из него получают ΔW , т.е. сигналы рассогласования между требуемым и фактическим положением вещей. Они попадают на блок перешифровки, откуда выходят сигналы коррекции; через промежуточные центральные инстанции (регулятор) они попадают на эффектор.

Представление о рефлекторном кольце легло в основу формирования *функциональной системы* (по П.К.Анохину). П.К.Анохин [13; 14] предложил модель организации и регуляции поведенческого акта, в которой есть место для всех основных психических процессов и состояний, которая получила название функциональной системы (Рис.2).

Слева на этой схеме под названием «обстановочная аффектация» представлена совокупность разнообразных воздействий, которым подвергается человек, оказавшийся в той или

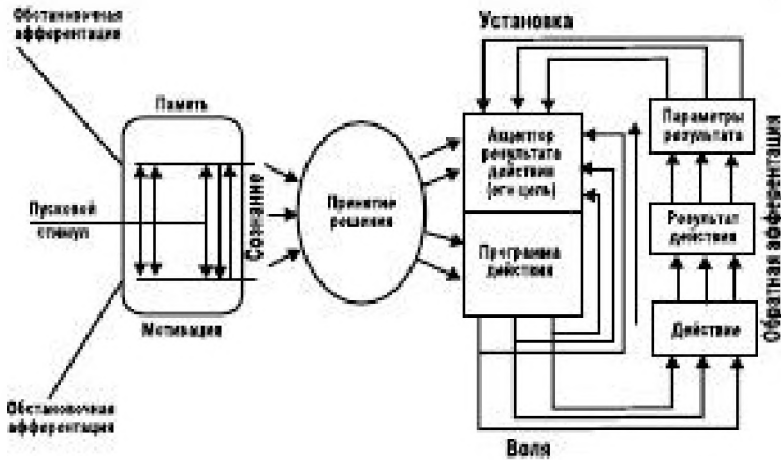


Рис.2. Схема функциональной системы (по П.К.Анохину), дополненная психическими процессами.

иной ситуации. Многие связанные с ней стимулы могут оказаться несущественными, и только некоторые из них, вероятно, вызывают интерес — ориентировочную реакцию. Эти факторы на схеме изображены под названием «пусковой стимул».

Прежде чем вызвать поведенческую активность, обстановочная и пусковая афферентация должны быть восприняты, т.е. субъективно отражены человеком в виде ощущений и восприятий, взаимодействие которых с прошлым опытом (памятью) порождают образ. Сформировавшись, образ сам по себе поведения не вызывает. Он обязательно должен быть соотнесен с мотивацией и той информацией, которая хранится в памяти.

Сравнение образа с памятью и мотивацией через сознание приводит к принятию решения, возникновению в сознании человека плана и программы поведения: нескольких возможных вариантов действий, которые в данной обстановке и при наличии заданного пускового стимула могут привести к удовлетворению имеющейся потребности.

В ЦНС ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели — «акцептора результата действия». Когда он задан и известна программа действия, начинается процесс осуществления действия.

С самого начала выполнения действия в его регуляцию включается воля, и информация о действии через обратную аф-

ферентацию передается в ЦНС, сличается там с акцептором действия, порождая определенные эмоции. Туда же через некоторое время попадают и сведения о параметрах результата уже выполненного действия. Основное правило саморегуляции, сформулированное П.К.Анохиным, заключается в запуске системы корректировочных действий при выработке акцептором результата действия сигнала рассогласования между тем, что должно быть и тем, что получилось.

Если параметры выполненного действия не соответствуют акцептору действия (поставленной цели), то возникает отрицательное эмоциональное состояние, создающее дополнительную мотивацию к продолжению действия, его повторению по скорректированной программе до тех пор, пока полученный результат не совпадет с поставленной целью (акцептором действия). Если же это совпадение произошло с первой попытки выполнения действия, то возникает положительная эмоция, прекращающая его.

Бессознательная (непроизвольная) регуляция. Они представлены как типы саморегуляции по классификации [44]. А. Крауклис [81] установил, что любая ответная реакция включает в себя первичные и вторичные приспособительные эффекты. Первичные представляют собой непосредственный ответ на конкретное воздействие, вторичные же вызывают неспецифическую реакцию — изменение общего уровня бодрствования организма и являются основными механизмами, обеспечивающими условно-рефлекторную саморегуляцию уровня общей активности бодрствующего организма.

Первый тип — отреагирование избыточной активности и нервной импульсации мозга на периферию нервной системы, пронизывающую мышечную ткань. Как отмечает Л.П.Грибак, при сильном и внезапном воздействии в головном мозгу развивается настолько высокая активность, что она не может быть срочно уравновешена в собственных системах мозга, и потому большая часть ее переключается на внешние двигательные и речевые реакции. Возбужденный человек не может найти себе место, судорожно и хаотично двигается, изливает душу первому встречному. Оскорбленный в ярости кричит, крушит все и вся на своем пути. Некоторые люди спонтанно, не ведая собственно о механизме отреагирования, снимают возбуждение через тяжелую работу, например, колют дрова, выбивают ковры.

Иногда человек, в силу обстоятельств или же имея строгие правила поведения, вынужден тормозить двигательные и рече-

вые движения, оставаться внешне спокойным, сдерживать крик и т.д. В этом случае избыток нервной импульсации из головного мозга направляется к внутренним органам, выдавая их сильное напряжение: резко повышается давление, учащается сердцебиение и дыхание. Центробежное отреагирование на внутренние органы сильнее «бьет» по слабым органам и системам, а они могут не выдержать.

Второй тип саморегуляции реализуется с привлечением дополнительного притока в мозг нервной импульсации. Сюда можно отнести такие распространенные средства тонизирования, как физическая нагрузка, воздействие на органы чувств, рецепторы кожи (музыка, холодный душ, массаж и т. п.). Таким образом, если в первом случае саморегуляции имеет место отвод избыточной нервной энергии от мозга, то во втором специально продуцируется дополнительная нервная импульсация, необходимая для тонизирования мозга.

Наконец, *третий тип саморегуляции* характеризуется использованием условных (привычных) сигналов, сочетавшихся ранее с определенным уровнем бодрствования и потому вызывающих его привычным образом. Так, высокая продуктивность работы связывается с дружественной обстановкой в коллективе и т. п. Все три типа саморегуляции высшей нервной деятельности (ВНД) взаимосвязаны и взаимообусловлены, вызывают, поддерживают или ослабляют друг друга.

Установлено также, что высокий уровень бодрствования мозга обеспечивает большую полноту анализа и синтеза воспринимаемой информации, лучшее использование накопленного опыта, а значит, и формирует более точные ответные реакции. В этих условиях текущая деятельность организма наиболее полно соответствует не только наличной ситуации, но и ее вероятным изменениям в ближайшем будущем. Следовательно, если человек может мобилизовать свои волевые усилия при встрече с трудностями и преодолевает их, имеются основания говорить о высоком уровне саморегуляции его ВНД. Наоборот, неспособность справиться с трудностями свидетельствует о низком уровне саморегуляции психики. Таким образом, задача саморегуляции состоит в том, чтобы обеспечивать адекватность и экономичность поведенческих реакций, т.е. высокую приспособительную эффективность психической деятельности в целом.

Четвертый тип регуляции имеет место тогда, когда не «срабатывают» первые три или они недостаточны. Происходит это в

так называемых кризисных ситуациях (мощных стрессах, фрустрациях, конфликтах и др.), при крайних вариантах реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). Атрибутом кризисных ситуаций является переживание мощного психологического дискомфорта, сильных отрицательных эмоциональных состояний. Пути решения кризисных ситуаций зависят от индивидуального опыта их решения. Это может быть обесценивание ситуации, вытеснение неприятных переживаний с установкой «Ничего страшного не случилось», это и стоическая терпеливость: «После черной полосы придет «белая», поиск каких-либо положительных моментов в ситуации: «Хорошо, что это случилось сейчас, а не вчера», это и поиск новых ориентиров, ценностей, возможностей и др.

Рассмотрим теперь подробнее каждый из трех произвольных механизмов саморегуляции уровня бодрствования и особенности их проявления в поведенческих реакциях.

1. Саморегуляция посредством «отреагирования» использует соотношение между активностью задержанной, т. е. циркулирующей в мозгу, и активностью, выходящей из мозга. Если количество выходящей из мозга импульсаций больше поступающей, напряжение психической деятельности уменьшается. Наоборот, если соотношение между задержанной импульсацией и импульсацией, выходящей из мозга, отклоняется в сторону задержки, напряжение уровня бодрствования возрастает. Это, в свою очередь, уменьшает приток внешней информации в центральную нервную систему и тем самым предотвращает перевозбуждение организма. Такая циклическая нервная активность представляет собой основное условие для осуществления всех основных функций мозга. Она объединяет деятельность мозга в пространстве и во времени, обеспечивает отсчет времени, образование кратковременной и оперативной памяти. Другими словами, циркулирующая, т. е. задержанная в мозгу, активность является основой непрерывности психической деятельности и деятельности организма в целом. Охранительный характер двигательного «отреагирования» подтверждается тем обстоятельством, что человек в подавляющем большинстве случаев способен волевым усилием ослабить или подавить вторичные двигательные приспособительные реакции. Как известно, при сильном и внезапном воздействии в головном мозгу развивается настолько высокая активность, что она не может быть срочно уравновешена в собственных системах мозга, и потому большая ее часть переключается на внешние двигательные и речевые реакции.

Для образования нервных «тормозов» в этих случаях просто не хватает времени. Если же такие «тормоза» уже выработаны заранее, тот же сильный и внезапный раздражитель может и не вызвать соответствующих двигательных реакций. Например, сильное болевое или резкое звуковое воздействие способно вызвать бурную двигательную реакцию человека. Предупреждение же о таком воздействии нередко полностью снимает внешнее проявление подобных реакций.

Довольно часто, воспринимая внезапные и сильные эмоциональные раздражители отрицательного характера, человек по тем или иным причинам должен затормаживать естественные двигательные и голосовые компоненты ответных реакций. В этих случаях избыток нервной активности головного мозга по механизму компенсаторного процесса направляется к внутренним системам организма и вызывает их сильное напряжение. Обычно такие реакции проявляются в повышении кровяного давления, выраженном сердцебиении, учащении дыхания и других изменениях. Кроме того, неотреагированные отрицательные воздействия нередко вызывают застойное психическое напряжение, что значительно отягощает положение. Человек, как правило, не может отделаться от мысли о пережитом; эмоциогенная ситуация вновь и вновь возникает перед его мысленным взором, усиливая психическое напряжение, рождая всевозможные варианты ответов на отрицательное воздействие. Возросшее психическое напряжение переключается на двигательную и речевую системы и системы внутренних органов, осложняя их работу. Все эти изменения, образуя «порочный круг», усиливают психическое возбуждение. Вот почему народная мудрость с древнейших времен рекомендовала «не помнить зла», не застревать на огорчениях и обидах. В противном случае срывается «принцип бумеранга».

2. Саморегуляция посредством **изменения притока нервной импульсации** носит несколько иной характер. Если первый тип саморегуляции включается в действие для того, чтобы устранить функциональные сдвиги, уже сформировавшиеся в центральной нервной системе, то второй тип саморегуляции призван предотвращать возможное психическое перенапряжение.

Высшие отделы ЦНС весьма тонко регулируют поток нервных импульсов, идущих к мозгу. При этом мышечное напряжение, «энергетизируя» ЦНС, способствуют улучшению работы органов чувств. Избыточное мышечное напряжение формируется во всех случаях, когда, несмотря на усталость, человек вынуж-

ден выполнять тонко координированную работу. Есть категория людей с невысоким психическим тонусом, которые в беспокойной шумной обстановке работают лучше, чем в спокойной. Предполагают, что в этих случаях легкий дискомфорт деятельности приводит к дополнительному мышечному напряжению, повышающему уровень бодрствования мозга, а, следовательно, и продуктивность деятельности.

Исследование особенностей состояния организма, связанного с полным расслаблением скелетных мышц, было проведено Э. Джекобсоном [202; 203]. Первоначально его целью являлось изучение возможностей диагностики человеческих эмоций по характеру распределения напряженных групп мышц. Со временем ему удалось установить, что при эмоциональных реакциях у здоровых и больных людей всегда выявляется напряжение скелетной мускулатуры с различной, строго определенной для каждой эмоции локализацией. Так, депрессивные состояния сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры, при эмоциях страха напрягаются мышцы речедвигательного аппарата и затылочные мышцы. Естественно было сделать вывод, что психические процессы могут быть измерены, поскольку их объективные проявления связаны с различными степенями мышечного напряжения. В дальнейшем выяснилось, что у больных неврозами постоянно сохраняется повышенное напряжение скелетных мышц, а это приводит к перенапряжению нервных процессов и вызывает ощущения утомляемости и общей слабости. Обучая таких людей специальным приемам мышечного расслабления, Э. Джекобсон убедился, что они могут служить действенным лечебным средством. Впоследствии они стали известны как «метод прогрессивной (последовательной) релаксации».

Вторым звеном в системе саморегуляции психического напряжения посредством изменения притока нервной импульсации является режим дыхания. В работах физиологов Frankel Н.М. [193] было показано, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох — повышает, а выдох — снижает его. Стало понятным, почему максимального физического усилия человеку удастся достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе. Следовательно, тип дыхания, при котором вдох производится в замедленном темпе, а выдох — быстро и энергично, тонизирует нервную систему и повышает уровень бодрствования.

Тип дыхания, включающий короткий вдох, растянутый, замедленный выдох и небольшую задержку дыхания, вызывает общее снижение тонуса центральной нервной системы, снижение кровяного давления, урежение пульса. Установлено, что рациональное использование дыхательных упражнений, сочетаемых с общим расслаблением скелетных мышц и отвлечением от посторонних влияний окружающей обстановки, способствует уменьшению чрезмерного предстартового возбуждения у спортсменов, формирует оптимальную готовность к предстоящему выступлению на соревнованиях. После окончания выступлений соответствующие дыхательные упражнения уменьшают остаточное возбуждение, вызванное предшествующей спортивной нагрузкой.

Резюмируем все сказанное о принципах саморегуляции психического тонуса посредством целенаправленного изменения тонуса мышц и характера дыхания. В ситуациях, требующих срочного повышения и поддержания психического тонуса, а также при необходимости срочного торможения ответных реакций на действующий или ожидаемый раздражитель необходимый эффект достигается путем произвольного напряжения мышц. Если же очень высокий мышечный, а, следовательно, и психический, тонус формируется преждевременно и имеется достаточное время для организации внутренних тормозов, целесообразно воспользоваться приемами полного мышечного расслабления в сочетании с успокаивающим типом дыхания. Эти приемы эффективны в ожидании воздействия отрицательных эмоциональных факторов. Следует иметь в виду, что полноценного мышечного расслабления можно добиться только при достаточно высоком исходном тоне нервной системы. Лишь при этом условии сохраняется способность к хорошей концентрации внимания, необходимой для полного расслабления мышц и затормаживания отвлекающих мыслей и образов. Важна и еще одна деталь: наиболее полное мышечное расслабление наступает в период глубокого выдоха.

3. Саморегуляция психического тонуса посредством **изменения внешних условий** является, пожалуй, наиболее известным способом коррекции самочувствия и состояния. Она включает многочисленные формы воздействия человека на внешние условия, которые посредством обратных связей, в свою очередь, оказывают стимулирующий или же тормозной эффект на психическую деятельность. Сюда относятся все виды церемониального поведения людей (обряды) перед наступлением важных и ответственных событий.

Это же обстоятельство способствует живучести многих суеверий, подсознательно проявляющихся на психической устойчивости человека в трудных условиях деятельности. Не секрет, что и в наше время можно наблюдать проявления суеверий, пусть даже в форме безобидных традиций, но, тем не менее, весьма действенных. Известно, что традиционной «плохой приметой» у летчиков служит появление врача в белом халате на аэродроме, у моряков — женщины на корабле. В психиатрии хорошо известны факты улучшения настроения меланхоликов при помещении их в комнату с красным освещением и, наоборот, — успокоением людей в маниакальном состоянии в помещении, освещенном синим цветом.

По мнению Н.Н.Ярушкина [182] посредником между организмом и внешней средой являются эмоции. Они отражают объективные потребности организма на уровне сознания. Поэтому эмоции являются произвольным механизмом саморегуляции на организменном уровне — в них отсутствуют цель и волевое усилие.

1.3. Психологические концепции регуляции психической деятельности

Применительно к человеку, носителю высших форм психики, который сам принимает цели своих исполнительских действий, и сам же реализует их доступными и приемлемыми для него средствами, которые также в ряде случаев определяет сам, можно говорить об **осознанной саморегуляции**. Под осознанной саморегуляцией О.А.Конопкиным понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей [78; 79; 80].

Произвольная осознанная активность — одно из наиболее общих и существенных проявлений субъективности человека, которая обеспечивает достижение принимаемых человеком целей. В понятии «субъект» в данном случае акцентируется в первую очередь активное, деятельностное начало человека, реализуя которое, он осуществляет свои реальные отношения с действительностью. А.О.Конопкин считает, что системно-функциональный подход к анализу структуры регуляторных процессов является наиболее адекватным для построения общей концептуальной мо-

дели процесса осознанной саморегуляции. Это означает, что процесс осознанной саморегуляции должен быть отражен как целостная, замкнутая по структуре, информационно открытая система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых являются присущие им специфические регуляторные функции, системное «сотрудничество» которых реализует целостный процесс регуляции, обеспечивающий достижение принятой субъектом цели.

При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру (Рис.3).

Принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет общую системообразующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознается субъектом.

Субъективная модель значимых условий. Она отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам

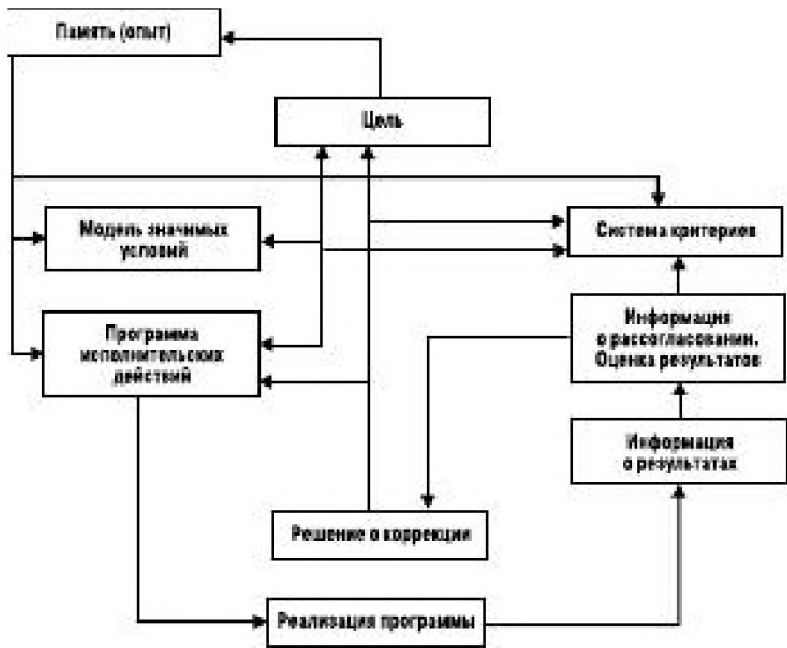


Рис.3. Функциональная структура процесса осознанного регулирования деятельности.

субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Такая модель несет функцию источника информации, на основании которой человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий. Модель включает, естественно, и информацию о динамике в процессе деятельности.

Программа исполнительских действий. Реализуя это звено саморегуляции, субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы исполнительских действий. Такая программа является информационным образованием, определяющим характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены самим субъектом в качестве значимых, в качестве основания для принимаемой программы действий.

Система субъективных критериев достижения цели является функциональным звеном, специфическим именно для психической регуляции. Оно несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка цели, очень часто не достаточна для точного, «остро направленного» регулирования, и субъект преодолевает исходную информацию неопределенности цели, формируя критерии оценки результата, соответствующего своему субъективному пониманию принятой цели.

Контроль и оценка реальных результатов — это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха. Оно обеспечивает информацию о степени соответствия «или рассогласования» между запрограммированным ходом деятельности, ее эталонными и конечными результатами и реальным ходом достижения.

Решения о коррекции системы саморегулирования. Функция этого звена обозначена в его названии. Специфика же реализации этой функции состоит в том, что если конечным (часто видимым) моментом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то первичной причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое другое звено регуляторного процесса, например, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др.

Все звенья регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции.

В контексте изучения личностной саморегуляции Ю.А.Миславский [98] включает в состав структурно-функциональных компонентов системы саморегуляции личности следующие составляющие: ценности и цели, идеалы и образ «Я», а также уровень притязаний и самооценивание (самооценку). Эти компоненты, по мнению автора, соотносимы с моделью осознанной регуляции О.А.Конопкина и являются процессуальной, динамичной формой существования этих компонентов, как системы, детерминирующей активность личности.

По мнению Б.В.Зейгарник и др. [65], предложенная О.А.Конопкиным модель осознанной саморегуляции может быть отнесена к модели первого уровня саморегуляции — операционально-технической (связанной с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию). Авторы предлагают выделить второй уровень саморегуляции — мотивационный, связанный с организацией общей направленности деятельности с помощью сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой. В него они включают две формы: саморегуляцию как волевое поведение и саморегуляцию как одну из составляющих переживания. Специфика второй формы саморегуляции, ее основное отличие от воли, также выполняющей функцию управления мотивационной сферой, заключается в направленности на гармонизацию последней, устранение конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения смыслов, в то время, как воля направлена, прежде всего, на преодоление препятствий на пути достижения цели. В состав этого уровня входят рефлексия и смысловое связывание. Рефлексия позволяет человеку занять внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям, а смысловое связывание приводит к формированию новой смысловой системы через установление связи между ценностной сферой личности и нейтральным содержанием определенных переживаний в эмоционально заряженный смысл.

Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я.Голликова и А.Н.Костина.

В качестве методологического основания модели положено сочетание системного и межсистемного подходов, что отражает, по мнению авторов [38; 39], как целостность, так и неустойчивость, неупорядоченность процессов регуляции. В модели психическая активность разделяется на три типа: текущая, ситуативная и долгосрочная.

Текущая активность инициализируется необходимостью обеспечения непосредственного реагирования на события, ситуативная — поиском выхода из некоторой ситуации, долгосрочная — формированием общей стратегии поведения. Эти источники психической активности лежат в трех разных сферах, которые качественно отличаются между собой и не могут быть сведены друг к другу. Поэтому психическая регуляция в целом включает в себя три самостоятельные системы: *текущей, ситуативной и долгосрочной регуляции*.

В каждой из систем выделяется по три уровня регуляции. В системе текущей регуляции это уровни активационно-энергетической стабилизации, непосредственного взаимодействия и опосредованной координации, в системе ситуативной регуляции — уровни ситуативного реагирования, эмоционального овладения и чувственной устремленности, в системе долгосрочной регуляции — уровни программно-целевой организации, личностно-нормативных изменений и мировоззренческих коррекций.

Иницирующим фактором процессов регуляции рассматривается несоответствие между объективной действительностью и субъективным, «внутренним миром» человека, возникающее вследствие субъективно значимых изменений в них. Человек стремится оценить и понять происходящие изменения, то есть преодолеть указанное несоответствие, что и направляет, организует его дальнейшую активность. Степень несоответствия определяет как тип психической активности (текущую, ситуативную, долгосрочную), так и класс проблемностей (или разные формы несоответствия — неопределенности, неоднозначности, затруднения): проблемные моменты (когда отмечается незначительная степень несоответствия), проблемные ситуации (с достаточно существенной степенью несоответствия) и проблемы (с наиболее серьезной степенью несоответствия). Данные классы проблемностей являются средством содержательного анализа особенностей психической активности и регуляции.

Рассмотрим подробнее концепцию. В таблице 1 показана взаимосвязь степени несоответствия между объективной реальностью и субъективным отражением и типов психической активности.

Перечисленные источники психической активности лежат как бы в трех разных сферах, качественно отличаются между собой и не могут быть сведены друг к другу. Таким образом, психическая регуляция образует три самостоятельные системы: *текущей, ситуативной и долгосрочной регуляции*.

Таблица 1
 Типы психической активности в регуляторной деятельности

№	Степень несоответствия между объективной реальностью и субъективным отражением	Тип психической активности	Содержание психической активности
1.	Незначительная	Текущая	Непосредственный контакт с действительностью; настройка, обеспечение соответствия психофизиологических процессов жизнедеятельности и поведенческих актов
2.	Достаточно существенная	Ситуативная	Анализ ситуаций; поиск путей выхода из них; эмоциональные и чувственные переживания; пространственно-временная ориентация и координация действий; стремление к выладеанию ситуаций
3.	Очень существенная	Долгосрочная	Формирование мотивов и целей деятельности, общей стратегии поведения и перспективных отношений к действительности; пересмотр жизненно важных ориентиров и установок; поиск принципиально нового значения

Несмотря на совпадения названий типов психической активности и систем регуляции, они не идентичны.

При объединении трех перечисленных систем ситуативная является центральной, с ней может стыковаться система текущей регуляции к нижнему уровню и долгосрочной — к верхнему. Это может быть обеспечено, если верхний уровень системы текущей регуляции и нижний уровень системы долгосрочной регуляции будут направлены на организацию ситуативной активности, то есть той же, что и в системе ситуативной регуляции. Два других уровня в системах текущей (нижний и средний) и долгосрочной (средний и высший) регуляции, а также все три уровня в системе ситуативной регуляции будут связаны с одноименными типами активности.

На втором этапе определяются границы систем регуляции. Для этого в каждой из них выделяются по три уровня. Главным основанием при выборе уровней психической регуляции явля-

ется ее направленность, назначение. С позиции этого основания выделены уровни регуляции в каждой из выделенных систем.

В *системе текущей регуляции* для организации текущего типа активности предназначены нижний и средний уровни. Соответственно, именно на этих уровнях происходит регуляция непосредственного реагирования на события. Такая регуляция связана, во-первых, с адаптацией психофизиологических процессов обеспечения жизнедеятельности организма, во-вторых, с организацией непосредственного взаимодействия и контакта человека с действительностью. В связи с разнородностью этих психических процессов нижний уровень рассматриваемой системы Ю.Я.Голиков и А.Н.Костин определяют как *уровень активационно-энергетической стабилизации* процессов жизнедеятельности организма; соответственно, второй — как *уровень непосредственного взаимодействия*.

Высший уровень системы текущей регуляции детерминирует уже ситуативную активность, поэтому регуляция на нем связана с ориентацией во внешней обстановке и логической координацией своей активности на основе возникающих пространственно-временных образов и концептуальных моделей. Соответственно, третий уровень данной системы определяется как *уровень опосредованной координации*.

В *системе ситуативной регуляции* все три уровня направлены на организацию такого же типа психической активности. Регуляция здесь, прежде всего, выражается в эмоциональных стенических и астенических реакциях на необычные, неожиданные, внезапные события, прерывающие текущую активность, которые либо заставляют мобилизовывать ресурсы организма в случае потенциальной опасности (то есть, в защитных реакциях боязни, тревоги, страха, в реакциях напряжения и возбуждения, позволяющих, в частности, интенсифицировать текущую активность), либо приводят к расслаблению в случае приятных, позитивных впечатлений (то есть, в реакциях удовольствия, восторга, радости, восхищения и успокоения).

Стремление оценить, разобраться, осмыслить реальность опасности или адекватности позитивности возникшей ситуации вызывает эмоциональные переживания, направленные на овладение негативными состояниями — возбуждения, напряжения, страха, а также на коррекцию излишних состояний удовольствия, спокойствия, радости, восторга, восхищения. Кроме того, регуляция в этой системе проявляется в форме мораль-

ных, интеллектуальных и эстетических чувств, связанных с необычностью, новизной, неожиданностью переживаний, которые заставляют человека изменить поведение и деятельность, совершить некоторый поступок. Таким образом, в системе ситуативной регуляции можно выделить следующие три уровня: *ситуативного реагирования, эмоционального овладения и чувственной устремленности.*

В системе долгосрочной регуляции нижний уровень также организует ситуативную активность. В рамках поиска выхода из ситуации регуляция на данном уровне направлена на поиск и формирование целей и программ деятельности, поэтому его можно определить как *уровень программно-целевой организации.*

Оставшиеся средний и высший уровни данной системы предназначены для организации долгосрочного типа психической активности, содержание которой заключается в анализе и оценке общих особенностей деятельности, ее организации и планировании в целом, в выработке личностной стратегии поведения и долгосрочных отношений с действительностью, пересмотре жизненно важных ориентиров и поиске принципиально нового знания. Поэтому регуляция на среднем уровне направлена на изменение профессиональных, социальных, морально-этических и нравственных норм поведения и деятельности, выработанных и принятых личностью, и его можно назвать *уровнем личностно-нормативных изменений.* Коррекцию и дополнение системы знаний, убеждений и идеалов о природе, человеке и обществе реализует высший в данной системе *уровень мировоззренческих коррекций.*

Следовательно, специфика первой системы (текущей регуляции) отражается ее средним уровнем — непосредственного взаимодействия; второй системы (ситуативной регуляции) — уровнем эмоционального овладения; третьей системы (долгосрочной регуляции) — уровнем личностно-нормативных изменений. Общность характера регуляции на уровне опосредованной координации первой системы и уровне ситуативного реагирования второй системы определяется близостью процессов ориентации во внешней обстановке в рамках некоторой ситуации и оценки ее позитивности или негативности. Аналогично, для уровней чувственной устремленности второй системы и уровня программно-целевой организации третьей системы эта общность заключается в подобию процессов, заставляющих человека изменить свое поведение или деятельность под влияни-

ем возникших в некоторой ситуации чувств и поиска и формирования целей и программ выхода из этой ситуации. Структура систем психической регуляции представлена на рис.4.

Остается только рассмотреть связь с *классами проблемностей* нововведенных уровней регуляции. На нижнем уровне системы текущей регуляции — уровне активационно-энергетической стабилизации — регуляция направлена на обеспечение устойчивости психофизиологических процессов жизнедеятельности организма, необходимых для реализации непосредственного взаимодействия человека с действительностью. Примерно такое же содержание психических регуляционных процессов рассматривалось в известной работе Б.Ф.Ломова [92] при характеристике субсенсорного уровня антиципации. Так, антиципация на этом уровне заключается в неосознаваемых нервно-мышечных преднастройках и движениях, обеспечивающих многообразные тонические и позотонические эффекты, в том числе стабилизацию позы, ее устойчивость, а также потенциальную готовность реализации моторных программ. Проявляется субсенсорный уровень в преднастроечные фазы движений, в моменты изменения позы, в компенсаторных реакциях, например, при внезапной потере равновесия.

Ю.Я. Голиков и А.Н. Костин полагают, что активационно-энергетическая стабилизация предназначена для поддержания функционирования физиологических систем организма в опре-

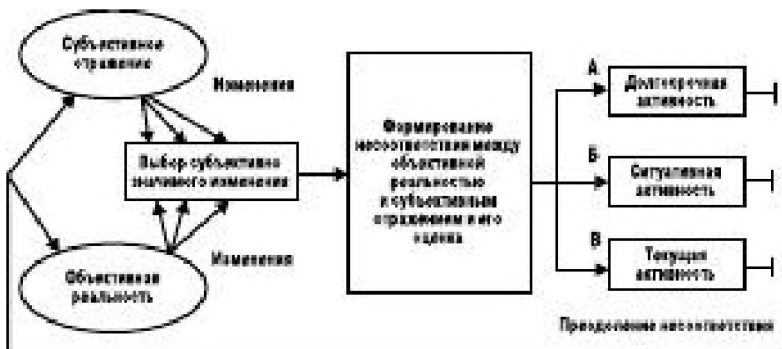


Рис. 4. Структурная схема этапов процесса психической регуляции деятельности и поведения.

Условные обозначения. А — очень существенное несоответствие; Б — достаточно существенное несоответствие; В — незначительное несоответствие.

деленных пределах, необходимых для обеспечения привычной, хорошо освоенной и стационарной сенсомоторной активности. При этом отклонения от пределов стабилизации должны быть небольшими, чтобы указанная активность могла относиться к текущему типу и осуществляться в реальном масштабе времени.

Следовательно, степень несоответствия между объективным состоянием физиологических систем организма и субъективными возможностями по стабилизации их функционирования будет еще меньше, чем для уровня непосредственного взаимодействия.

В то же время в случае необходимости выполнения еще неосвоенной сенсомоторной активности или смены ее характера вышележащий уровень непосредственного взаимодействия определяет изменение режимов функционирования физиологических систем организма для уровня активационно-энергетической стабилизации и задавать ее необходимые пределы. В этом и выражается смысл иерархической соподчиненности этих уровней.

По мнению авторов, процессы возникновения и преодоления проблемностей в процессе активационно-энергетической стабилизации также должны быть быстротечными, то есть проблемности этого уровня необходимо отнести к классу проблемных моментов. Указанные проблемные моменты будут заключаться, например, в трудностях по содержанию некоторой позы, в неоднозначностях оценки положения частей тела, в неопределенностях необходимых усилий, их длительности и возможности осуществления, в затруднениях в оценке и преодолении болевых, усталостных и других дискомфортных ощущений.

Проблемности в системе ситуативной регуляции по своей сути связаны с необходимостью эмоционального реагирования на события, их оценки и овладения ситуациями. Степень несоответствия между объективной действительностью и ее психическим отражением уже не позволяет осуществлять текущую активность, поэтому процессы возникновения и преодоления указанных проблемностей будут не столь быстротечны и как минимум должны относиться к классу проблемных ситуаций.

Выделение таких проблемностей эмоционального характера как одного из видов несоответствия между объективной действительностью и ее психическим отражением во многом аналогично пониманию эмоций как несоответствия между ожидаемой и реальной информацией, развиваемое П.В.Симоновым [154; 155]. В то же время проблемный характер эмоций косвенно подтверждается использованием в их характеристике понятий пер-

вичной и вторичной оценки, а также переоценки в теории стресса [85; 193].

Поэтому проблемности на уровне ситуативного реагирования могут заключаться в неоднозначности реакций на события, неопределенностях оценки их последствий, затруднениях в ориентации в ситуации. В более сложных случаях на уровне эмоционального овладения эти проблемности выражаются в неоднозначностях оценок и понимания возникшей ситуации, ее позитивной или негативной направленности, затруднениях в овладении связанных с ней переживаний. И, наконец, на уровне чувственной устремленности проблемности отражаются в неопределенностях в понимании собственных чувств и отношений, затруднениях по их урегулированию, неоднозначностях выбора дальнейших поступков.

Таким образом, в одной и той же системе могут возникать проблемности, относящиеся к разным классам: в системе текущей регуляции — проблемные моменты и проблемные ситуации; в системе долгосрочной регуляции — проблемные ситуации и проблемы. Только в системе ситуативной регуляции возможно появление проблемностей только одного класса — проблемных ситуаций.

В связи с тем, что специфика каждой системы определяется ее средним уровнем, в первой системе (текущей регуляции) она отражается проблемными моментами, во второй системе (ситуативной регуляции) — проблемными ситуациями, в третьей системе (долгосрочной регуляции) — проблемами. Следовательно, специфика систем психической регуляции выражается проблемностями разных классов.

Полноценной психической деятельностью саморегуляция состояния становится только при осознании цели этой активности и произвольном и осознанном использовании методов и способов саморегуляции.

Регуляторные процессы в деятельности (функционирование механизмов психической регуляции при организации процесса преодоления возникающих проблемностей).

Проблемность, возникающая вследствие какого-то субъективно значимого события, может преодолеваться изолированно за счет актуализации одного (соответствующего этой проблемности) уровня регуляции. Итогом этого процесса может быть успешное ее разрешение. В противном случае отрицательный результат преодоления проблемности накладывается на первоначальное событие и образует некоторое вторичное событие,

которое становится причиной возникновения следующей проблемности и преодоления, которое может потребовать включенности или того же уровня регуляции, или же другого. Поэтому в общем случае одно первичное субъективно значимое событие может стать причиной возникновения некоторой последовательности вторичных событий и переходов между проблемностями разных уровней, обусловленных этими событиями. В связи с тем, что такая последовательность в конечном итоге отражает ход и этапы оценки и понимания первоначального события, а также вследствие взаимной обусловленности всех событий и проблемностей внутри нее, эта последовательность обладает определенной целостностью, Ю.Я. Голиков и А.Н. Костин определяют ее как *алгоритм разрешения проблемностей* (таблица 2).

Данный алгоритм может начинаться и заканчиваться проблемностью любого уровня. Переходы в алгоритме могут осуществляться между проблемностями как одного и того же уровня, так и разных уровней. Таким образом, в алгоритме будут про-

Таблица 2
Соответствие между классами проблемностей
и уровнями регуляции

Класс проблемностей	Содержание процесса психической регуляции	Уровень психической регуляции
Проблемные моменты	Организация непосредственного чувственно-практического контакта с действительностью	Непосредственное взаимодействие
Проблемные ситуации	Пространственно-временная организация и логическая координация деятельности	Спосредованной координации
	Анализ общих особенностей и закономерностей деятельности, поиск и формирование ее целей и программы	Программно-целевой организации
Проблемы	Формирование и изменение профессиональных, социальных, морально-этических и нравственных норм поведения и деятельности, выработанных и принятых личностью	Личностно-нормативных изменений
	Дополнение и коррекция системы знаний, убеждений и идеалов о природе, технике, человеке и обществе	Мировоззренческих коррекций

блемности, определяющие некоторые минимальный и максимальный уровни регуляции из пяти возможных во введенной структуре. Поскольку процессы возникновения и преодоления проблемностей имеют свойственную им продолжительность, алгоритм разрешения проблемностей осуществляется в рамках некоторого (возможно, даже длительного) временного интервала.

В силу целостности алгоритма разрешения проблемностей процессы их преодоления реализуются в рамках некоторой системы регуляции. Каждая из таких систем регуляции, как и алгоритм проблемностей, реализуется адекватно субъективным и объективным изменениям, происходящим на временном интервале их существования, то есть обладает свойством оперативности. Исходя из этого, систему регуляции, формируемую для преодоления входящих в алгоритм проблемностей, А.Н.Костин и Ю.Я.Голиков определяют как *оперативную систему регуляции*.

Индивидуальную деятельность можно рассматривать с позиций макро- и микродинамики. При этом макродинамика деятельности как динамика переходов от одной оперативной системы к другой будет отражаться в смене алгоритмов разрешения проблемностей. Микродинамика деятельности, то есть динамика внутрисистемных переходов между уровнями регуляции в отдельной оперативной системе, характеризуется последовательностью проблемностей в алгоритме.

Микро- и макродинамика деятельности может быть как стационарной, так и нестационарной в зависимости от вида переходов между уровнями регуляции в отдельной оперативной системе и между разными оперативными системами. В случае стационарности это будут переходы между проблемностями одного и того же или соседних уровней регуляции или же между оперативными системами, близкими по своим свойствам и характеристикам. В случае нестационарности переходы происходят между проблемностями разных уровней регуляции или между существенно отличающимися оперативными системами.

Но нестационарность микродинамики проявляется только на ограниченном временном интервале *функционирования* оперативной системы, следовательно, носит частный характер и не определяет общую картину психических процессов в ходе всей деятельности.

Макродинамика деятельности определяется типами психической активности, которые доминируют на каждом из временных интервалов существования оперативных систем регуляции.

Как отмечал Б. Ф. Ломов [90], из принципов системного подхода следует, что характерной особенностью многоуровневых психических систем является иерархическая соподчиненность уровней. При этом высший, максимальный уровень в системе становится ведущим, реализуя себя с помощью нижележащих уровней и обеспечивая целостность системы, ее основные свойства и содержание процессов функционирования. Так, применительно к регуляции движений Н.А. Бернштейн, в частности, показал, что ведущий уровень строится адекватно качеству и содержанию двигательной задачи [17].

Из этого следует, что доминирующей психической активностью в оперативной системе соответствует ведущий уровень регуляции. И поэтому анализ макродинамики деятельности можно проводить по временным параметрам интервалов актуализации, включенности ведущих уровней регуляции. Каждый из указанных интервалов определяется временем существования оперативной системы, то есть законченной фазой процессов психической регуляции. В связи с этим деятельность разбивается на отдельные дискретные циклы. Этот завершенный процесс функционирования оперативной системы регуляции, или процесс организации психической активности по реализации алгоритма разрешения проблемностей, Ю.Я. Голиков и А.Н. Костин определяют как цикл регуляции. При этом сущность доминирующей психической активности в каждом цикле так же, как и для оперативной системы, будет характеризоваться ее ведущим уровнем регуляции или проблемностями максимального уровня в алгоритме. Соответственно, ими будет определяться и субъективная сложность деятельности.

Каждый уровень регуляции обуславливает качественное своеобразие и временной масштаб протекания психической активности. Регуляция на уровне непосредственного взаимодействия должна осуществляться с некоторыми минимальными задержками относительно происходящих событий, так как в противном случае будет невозможен прямой чувственно-практический контакт человека с действительностью.

Соответственно быстротечны процессы возникновения и преодоления проблемных моментов.

Уровни опосредованной координации и программно-целевой организации возникают при переходе от непосредственного реагирования на события к их осмыслению в рамках некоторых временных интервалов, ситуаций, когда временные задерж-

ки, отставания от реального масштаба времени становятся значительными. И временной масштаб протекания процессов возникновения и преодоления проблемных ситуаций становится большим, чем в предыдущем случае.

Высшие уровни регуляции — личностно-нормативных изменений и мировоззренческих коррекций — актуализируются при абстрагировании от конкретной ситуации для формирования общей стратегии поведения и долговременных отношений к действительности, поиска принципиально нового знания. Поэтому характерные временные интервалы возникновения и преодоления проблемностей в данном случае будут наиболее значительными по длительности.

Таким образом, каждому типу психической активности соответствует определенный временной масштаб процессов ее протекания, который увеличивается по мере возрастания уровня регуляции. Поэтому, когда какой-либо из уровней регуляции становится ведущим в оперативной системе, он неизбежно должен накладывать ограничения на время ее существования, так как в противном случае произойдет переход к временному масштабу психической активности другого типа, и будет возникать несоответствие между типами психической активности и временными масштабами их протекания. Следовательно, длительность циклов регуляции для каждого из уровней должна находиться в определенном диапазоне, а последовательность проблемностей, входящих в соответствующий алгоритм их разрешения, не может быть бесконечной.

Учитывая определенную условность разделения психических процессов регуляции на соседних уровнях, отличия временных масштабов их протекания будут размытыми и нечеткими. Указанная размытость выражается в существовании некоторых общих диапазонов, изменения длительности циклов регуляции, в которых нельзя проводить однозначное соответствие между конкретными циклами и одним из двух соседних уровней регуляции.

Концепция индивидуального стиля саморегуляции В.И.Моросановой.

Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В.И.Моросановой как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека [99; 100; 101, 102].

В.И.Моросанова опирается на следующие представления. Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна [146], специфическими способами реализации психической активности являются «созна-

ние» и «действие». Можно сказать, что активность человека как индивида, личности и индивидуальности осуществляется в форме «действия», т.е. различных видов активности (практическая деятельность, общение, познание, поведение и т.д.) и регулируется «сознанием», в форме процессов саморегуляции различных видов активности (функциональные системы, кольцевой контур регуляции, система осознанной саморегуляции деятельности и т.д.). Такое выделение двух сторон единого процесса психической активности человека в форме двух специфических способов его существования послужило методологической предпосылкой и в какой-то мере предопределило развитие психологических представлений о возможности относительно независимого выделения процессов активности и процессов регуляции этой активностью на каждом из уровней организации психики человека.

Индивидуальные формы активности человека осуществляются, с одной стороны, сообразно конкретным жизненным обстоятельствам, а с другой — в той форме, как они обуславливаются и детерминируются его индивидуальными свойствами. Следуя принятой выше логике, нужно выделять две формы индивидуального стиля: индивидуальный стиль реализации «действия», т.е. разных видов активности, и индивидуальный стиль функционирования «сознания», т.е. саморегуляции этой активности.

Таким образом, методологической и исторической предпосылкой выделения двух форм индивидуального стиля — стиля активности и стиля саморегуляции — служит определение «сознания» и «действия» как двух специфических способов существования человека. Следовательно, индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции активности нужно рассматривать как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Эти два способа существования взаимосвязаны, один предполагает другой и не существует без другого. Обе формы взаимосвязаны в процессе взаимодействия человека с миром: человек — саморегуляция активности — реализация активности — действительность.

Такая обобщенная схема взаимодействия человека с миром в случае конкретного субъекта может быть представлена следующим образом: *субъект — индивидуальный стиль саморегуляции активности — индивидуальный стиль активности — требования действительности* [80; 99; 100; 102].

Исходя из этого, как считает В.И. Моросанова, индивидуальный стиль есть индивидуально-типическое своеобразие саморе-

гуляции и реализации произвольной активности человека. Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется индивидуально-типическим комплексом ее стилевых особенностей.

К индивидуально-типическим, или стилевым, особенностям саморегуляции относим, *во-первых*, индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегуляции, например, планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Основные линии индивидуальных различий заключаются в неравномерной развитости этих процессов, или в специфических особенностях индивидуального «профиля» регуляции.

Во-вторых, существуют стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно являются регуляторно-личностными свойствами (например, самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность). Регуляторно-личностные свойства в силу их системного характера могут быть как предпосылками формирования того или иного стиля регуляции, так и новообразованиями в процессе его формирования.

Система саморегуляции рассматривается автором как целостная, замкнутая по структуре, открытая информационная система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых служат присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции независимо от конкретных психических средств и способов их реализации. Модель системы осознанного саморегулирования включает в качестве основных функциональные звенья: цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критериев успешности, оценки и коррекции результатов. Каждое из звеньев реализуется соответствующим регуляторным процессом: планирования целей, моделирования условий, программирования реализации активности, оценивания и коррекции результатов активности.

Стилевые особенности регуляции в силу того, что они абстрагированы от содержательных аспектов деятельности, в которой реализуются, и в той мере, в какой они типичны для данного человека и обусловлены личностными структурами более высокого порядка, — вводят деятельность субъекта в более широкий личностный и более обобщенный деятельностный контекст именно через принадлежность структуре стиля саморегуляции.

Стилевые особенности приобретают черты конкретного сти-

ля саморегуляции деятельности в том случае, когда под влиянием требований конкретной деятельности и личностных, характерологических переменных формируется индивидуально-типичский комплекс стилевых особенностей регуляторных процессов, т.е. реализуется интегративная функция стиля саморегулирования. Личностная переменная определяет индивидуально-типичские особенности данного комплекса, его характерологическую «канву». Требования действительности позволяют определить особенности регуляторики, способствующие успеху деятельности, и недостаточно развитые для обеспечения успешности.

Составляющими индивидуального стиля регуляции являются индивидуально-типичские особенности саморегуляции.

Стиль деятельности неминуемо связан с особенностями конкретного вида деятельности, ее способами и приемами, а единицы индивидуального стиля носят более обобщенный характер. Действительно, о наличии стилевых особенностей произвольной активности можно говорить лишь в случае, когда характерные для данного человека особенности регуляции имеют тенденцию устойчиво проявляться в различных жизненных ситуациях, разнообразных видах деятельности и поведения. При этом если индивидуальный стиль деятельности описывают в первую очередь как «темпераментный рисунок» ее исполнения, то, характеризуя стиль регуляции, обращаются к регуляторно-личностным, характерологическим свойствам субъекта деятельности.

Результатом действия интегративной функции стиля саморегуляции становится формирование комплекса индивидуально-стилевых регуляторных особенностей, в котором интегрировано влияние личностных структур более высокого порядка (характера человека, инструментальных личностных свойств) и внешних требований окружающего мира.

Следует особо подчеркнуть, что стиль саморегуляции не является пассивным интегратором влияния внешних и внутренних условий существования человека, а представляет собой результат аккумуляции наиболее типичных способов регуляции достижения целей, сформировавшихся у субъекта. Понятие индивидуального стиля саморегуляции активности включает не только и не столько приспособительную активность, но и активность человека, преобразующего окружающий мир и себя как субъекта этой активности. Более того, именно развитие представлений о системообразующей функции индивидуального стиля регуляции может приблизить нас к пониманию психологических механизмов

формирования новых субъектных качеств в процессе выдвижения и достижения новых для субъекта целей или при овладении новыми видами деятельности. Системообразующая функция стиля саморегуляции проявляется в новообразованиях — субъектных свойствах человека, которые образуются в процессе формирования устойчивых стилевых проявлений регуляторных процессов и являются одновременно личностными, характерологическими (например, свойство самостоятельности). Стиль саморегуляции, хотя и реализуется в конкретных стилях деятельности, но, будучи более обобщенным и связанным с личностными структурами более высокого порядка, включен в более широкий контекст жизнедеятельности человека.

Инструментальная функция индивидуального стиля регуляции соотносится с индивидуальной спецификой регуляторных процессов (например, планирование с учетом дальних или близких перспектив), а в случае стиля деятельности — с индивидуальной спецификой приемов и способов действий.

Компенсирующая функция индивидуального стиля регуляции заключается в том, что у субъекта деятельности может формироваться такой стиль регуляции, в котором высокоразвитые регуляторные звенья и регуляторные свойства могут компенсировать функциональные звенья регуляции, недостаточно развитые с точки зрения требований успешности деятельности.

Стиль саморегуляции описывается индивидуально-типическим комплексом стилевых особенностей саморегуляции, включающим особенности: а) способствующие достижению успеха (сильная сторона стиля), б) не способствующие достижению успеха и требующие компенсации (слабая сторона), и, наконец, возникающие в меру необходимости компенсаторные отношения между сильной и слабой стороной стиля.

В стиле саморегуляции как форме индивидуального стиля активности могут быть выделены не только структурные, но и уровневые характеристики стиля. Последние описываются развитостью целостной системы саморегуляции и соответственно развитостью и уровнем взаимосвязанности реализующих ее функциональных процессов. К структурным характеристикам относятся: соотношение («регуляторный профиль» функциональной выраженности) и характер взаимосвязей (наличие компенсаторных отношений) между функциональными процессами, реализующими отдельные звенья системы саморегуляции произвольной активности человека.

Исследования В.И. Моросановой экспериментально показали, что уровневые характеристики связаны с эффективностью стиля саморегуляции и являются существенной предпосылкой продуктивности деятельности, в которой он реализуется. Структурные характеристики, в частности, специфика индивидуального «профиля» выраженности основных процессов саморегуляции, во многом зависят от личностных, характерологических особенностей человека. Выделение «сильной» и «слабой» стороны стиля не является его структурной характеристикой, а определяется внешними требованиями, в частности, регуляторными особенностями той деятельности, в которой стиль формируется, точнее, соответствием этих особенностей субъектным регуляторным предпосылкам. Наличие или формирование компенсаторных отношений между сильной и слабой стороной стиля зависит от требований к успешности деятельности и уровня мотивации достижения успеха.

Формальными подклассификаторами могут служить структурные характеристики стилей. Одной из основных структурных характеристик стиля является «профиль» индивидуальной развитости стилевых особенностей саморегуляции, и поэтому характер «профиля» (степень разноуровневости или акцентуации его составляющих и характер их взаимосвязи) выбран в качестве одного из оснований классификации стилей саморегуляции. Другим основанием будет уровень развитости и взаимосвязанности включенных в профиль стилевых особенностей.

В связи с этим В.И. Моросанова выделяет гармоничный тип регуляции, когда все ее основные процессы или звенья развиты примерно на одном уровне (сглаженный профиль регуляции), и «акцентуированный», т.е. характеризующийся различной степенью сформированности отдельных регуляторных звеньев (пикообразный профиль).

Акцентуированный профиль регуляции характеризуется не только общим уровнем саморегуляции и взаимосвязанностью звеньев саморегуляции, но и спецификой их регуляторного профиля, степенью развитости отдельных регуляторных звеньев и характером их взаимосвязей (наличием компенсаторных отношений).

Содержательными подклассификаторами стилей является разделение их по эффективности саморегуляции, которая связана с уровневыми характеристиками стиля — уровнем развитости и взаимосвязанности стилевых особенностей саморегуляции. В качестве другого содержательного подклассификатора рассматриваются регуляторно-личностные свойства, так как их си-

стемный характер позволяет предположить их связь со структурными характеристиками стилей.

Высказанные выше предположения нашли свое обоснование и развитие в исследованиях стилевых особенностей саморегуляции в операторской, спортивной, учебной и других видах деятельности с помощью специально разработанных аппаратурных, компьютерных и опросных методик.

Интересна **концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К.Осницкого** [114]. Исходя из положения, что осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач, им предложена концептуальная модель регуляторного опыта человека. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции, являются, в соответствии с моделью А.К.Осницкого, опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества. Как показано автором, становление системы саморегуляции оказывается в тесной связи с овладением знаковыми средствами (речью, письмом, счетом). В сознании составляющие саморегуляции представлены в виде целей, освоенных умений саморегуляции и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий. А.К.Осницкий указывает, что формы репрезентации саморегуляции в сознании не ограничиваются вербальными формулировками, а также включают и результаты чувственных оценок. Данные этих двух видов восприятия, циркулируя в системе саморегуляции, обогащают друг друга. Механизмом, способствующим синтезу в сознании непосредственно-чувственных оценок и логических интерпретаций, выступает *рефлексия*, а сам процесс — *переживание* как психический феномен — в этом контексте рассматривается как проживание, чувствование, преодоление, претерпевание ситуации, пересмотр ее и др. Переживание связано с осознанием составляющих саморегуляции, попытками оценки возможностей и результаты использования способов и приемов саморегуляции.

Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г.Ш.Габдреевой.

Рассмотрим многоуровневую систему регуляции жизнедеятельности Г.Ш.Габдреевой (под жизнедеятельностью человека

подразумеваются все возможные проявления его активности), представленную на рис. 5.

В этой системе можно выделить два блока [35]:

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.

Первый и самый высокий уровень системы — социально-психологический. Наибольший интерес здесь представляет регуляция межличностных *отношений*.

Второй уровень в иерархической (т.е. построенной по принципу соподчинения) 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*.



Рис. 5. Система регуляции жизнедеятельности человека.

Пятый уровень — уровень регуляции функциональных состояний, динамической стороной которых являются проявления *периферической нервной системы* (соматического отдела, иннервирующего мышцы, и вегетативного — иннервирующего внутренние органы).

Как отмечает Г.Ш.Габдреева, понятия «психические состояния» и «функциональные состояния» не тождественны, хотя и тесно взаимосвязаны. Под *психическим состоянием* человека она понимает целостную характеристику его психической деятельности за определенный период времени, которая отражает сложную структуру взаимосвязей с выше- и нижерасположенными уровнями системы психической регуляции, образованную процессами самоуправления и саморегуляции. Психическое состояние включает в себя и субъективный опыт личности, и способы его выражения и базируется на функциональном состоянии мозга. При этом, если психическое состояние есть целостная интегральная характеристика деятельности всех элементов, участвующих в данном психическом акте, то *функциональное состояние* характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность.

Каждый из 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.

Уровень психических состояний является своеобразной «буферной прослойкой» сложных взаимоотношений между биологическими и небιологическими факторами среды и личностью, осуществляющей функцию их координации.

Поскольку все уровни системы жизнедеятельности человека взаимосвязаны, изменение на любом из них неизбежно ведет к изменению всей системы в целом. Отсюда следует, что, осуществляя целенаправленную регуляцию (управление) процессов, происходящих на уровне психических состояний, можно *оптимизировать* состояние всей системы. Психические состояния в этом случае, кроме указанной функции, приобретают функцию регулятора отношений, поведения, деятельности и даже функционального состояния организма.

1.4. Концепции регуляции психических состояний

Анализ подходов к изучению феноменов психической саморегуляции состояний человека, проведенный Л.Г. Дикой в контексте изучения психологии саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности [53] позволил выделить следующие направления:

- бихевиористский подход, при котором характер саморегуляции состояния определяется жесткими связями между определенными детерминантами и психофизиологическими характеристиками состояния, что в исследованиях возможно, но только в лабораторных условиях;
- подход к индивидуальной саморегуляции, как многодетерминированному вероятностному процессу, в котором, как в любом психическом явлении, участвуют и взаимодействуют между собой множество факторов [93, 190]. Б.Ф. Ломов подчеркивал основной недостаток подобных исследований — они не раскрывают содержательный характер детерминации [90];
- в соответствии с системным подходом психическая саморегуляция анализируется как сложная многоуровневая система [90]. В этом контексте перспективен полисистемный подход, который предлагается применять при анализе сложных многомерных и многокачественных психических явлений [60, 90 и др.].

Саморегуляция психических состояний в операторской деятельности.

Изучение психической саморегуляции является одним из ведущих направлений в исследованиях надежности человека-оператора [91]. Об этом писал Б.Ф.Ломов в своей работе: «... секрет высокой надежности человеческого мозга нужно искать в специфике его отражательных и регулятивных функций. В конечном счете, вопрос о специфике психического отражения является ядром проблемы надежности» [87, с.407- 408]. Поэтому исследование саморегуляции человека в контексте различных видов его деятельности и, в частности, в операторском труде, особенно актуально.

Свидетельство тому — исследования [110], в которых установлено, что на этапе эксплуатации системы «человек-машина» оператору необходимо иметь сформированные умения и навыки саморегуляции и самоконтроля. Эти выводы подтверждаются работами [20; 21; 23; 86; 124; 159 и др.].

В этом контексте наиболее полной и проработанной является системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л.Г. Дикой [50; 51; 57; 151; 176].

Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л.Г.Дикой.

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции состояния, развиваемой Л.Г. Дикой совместно с сотрудниками лаборатории, психическая саморегуляция рассматривается одновременно как психическая деятельность и как психологическая система, это позволяет в выборе детерминант реализовать принципы полисистемного подхода и межсистемного анализа, то есть выделить те детерминанты, которые представляют собой системные основания саморегуляции. По мнению Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция функциональных состояний (ФС) (функциональное состояние понимается как результат взаимодействия регуляторных систем профессиональной деятельности и систем, участвующих в саморегуляции психофизиологического состояния [124, с.81]), представляет собой специфический вид деятельности субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью, и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и др. характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

На основании экспериментальных данных автора [50; 51; 55; 56; 57] была сформулирована и разработана концепция психофизиологической саморегуляции как специфической психической деятельности, направленной на сохранение или преобразование «наличного» или текущего состояния в «потребное». Особенность данной деятельности заключается в специфичности ее предмета — свое собственное состояние, в совмещении субъекта и объекта в одном предмете, в специфичности способов и средств ее осуществления, включающих в регуляцию как непременное условие так называемые «темные чувства», то есть недостаточно осознаваемые, в регуляции последних участвуют произвольные физиологические механизмы регуляции.

Важным результатом исследований Л.Г. Дикой нужно отнести изучение этапов становления системы саморегуляции ФС: «общая линия становления ПСР как деятельности состоит в переходе от неосознаваемых автоматических процессов в план со-

знания, а затем их перевод в план вторичной автоматизации...» [53, с.183]. Последнее, по мнению автора, и с этим надо нельзя не согласиться, обеспечивает включение психической регуляции ФС в единую систему психической регуляции деятельности, обеспечивая приоритетное выполнение профессиональной деятельности человеком-оператором при одновременной регуляции его функционального состояния.

Полноценной психической деятельностью саморегуляция состояния становится только при осознании цели этой активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции. И только в этих ситуациях стало возможно изучать взаимосвязь психологических систем профессиональной — операторской деятельности и деятельности по саморегуляции через анализ взаимодействия соответствующих компонентов, присущих любой психической деятельности: целей, мотивов, образов, способов действий и т. д. Необходимо иметь в виду, что психическая саморегуляция (ПСР) субъектом своего состояния не только обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной «внутренней» детерминантой деятельности субъекта.

Уровни саморегуляции состояния определяются Л.Г.Дикой по их отношению к таким характеристикам активности, как произвольность/непроизвольность, сознаваемость/неосознаваемость, целенаправленность. Выделено 4 уровня саморегуляции, для каждого из которых определены ведущий компонент структуры саморегуляции и способы саморегуляции, отнесенные к тому или иному компоненту психологической структуры деятельности.

На непроизвольном и неосознаваемом уровне саморегуляции состояния ведущим является активационный компонент, за который ответственные механизмы неспецифической активации. Элементы саморегуляции, которые субъект использует на этом уровне саморегуляции, находят отражение в форме непроизвольной реакции (возбуждения/торможения), и их нельзя еще соотнести с каким-либо компонентом структуры деятельности. На этом уровне происходит непроизвольная, неосознаваемая и поэтому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям деятельности. Однако возможности такой регуляции очень ограничены по интенсивности и длительности. На этом этапе саморегуляция состояния как бы «вплетена» в деятельность и является частью активационного компонента деятельности.

На следующем, уже произвольном, но еще не достаточно осознаваемом уровне, в саморегуляции состояния доминирует активационно-эмоциональный компонент, а способы саморегуляции, которые применяет субъект, можно соотнести с операциями в структуре деятельности. Активизация этих способов саморегуляции возникает в усложненных условиях деятельности и в не комфортных состояниях: монотонии, начального утомления или легкой напряженности. В этих состояниях субъект непроизвольно совершает мышечные движения, задерживает или учащает дыхание, у него повышается двигательная и речевая активность, учащается смена поз, в поведении наблюдаются неконтролируемые эмоциональные реакции, тем самым он пытается поддерживать состояния активного бодрствования, бдительности и готовности. Все эти способы совершаются автоматически и практически не отвлекают внимание человека от основной деятельности.

В еще более усложняющихся условиях деятельности и возрастающих требований к вниманию, точности движений существующее несоответствие между текущим и потребным состояниями начинает осознаваться человеком, он начинает оценивать свое состояние, степень утомления или напряженности. Можно сказать, что состояние становится предметом его внимания, и субъект осознанно принимает решение о целенаправленном преобразовании состояния, использовании определенных способов саморегуляции, действие которых направлено в основном на когнитивно-эмоциональный компонент саморегуляции. Поэтому такие способы, как волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг, психофизические упражнения, в том числе элементы йоги, по определению относятся уже к целенаправленным действиям, и каждый из этих способов саморегуляции представляет собой сложную функциональную систему.

В зависимости от значимости выполняемой деятельности и тяжести неблагоприятных состояний, когда человек осознает, что в данном состоянии он не сможет выполнять деятельность с заданным качеством, перед ним встает задача выбора между деятельностью по саморегуляции состояния и выполнением профессиональной деятельности. Происходит изменение целевых установок, мотивов, изменение направленности сознания, и человек начинает использовать такие способы самовоздействия, как самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование. И в зависимости от преобладания тех или иных потребностей, мотивов человек может предпочесть саморегуляцию в целях улучше-

ния своего состояния за счет ухудшения показателей деятельности или временного отказа от нее, если по условиям и содержанию профессиональной деятельности их совмещение невозможно.

На этом уровне саморегуляции — осознаваемом и целенаправленном доминирует когнитивно-личностный компонент, а каждый из способов представляет собой целостную деятельность со всеми ее основными «образующими» (Табл.3).

В отличие от нормальных условий в процессе выполнения профессиональной деятельности в затрудненных и тем более в экстремальных условиях возникает необходимость разрешения проблемностей разного уровня и относящихся к разным видам деятельности: проблемностей, возникающих в профессиональ-

Таблица 3
Схема соотнесения уровней системы, компонентов структуры и составляющих деятельности в саморегуляции психофизиологического состояния

Сферы психики	Уровни саморегуляции состояния или активности	Компонент структуры (ведущий)	Способы саморегуляции	Отношение к ПСД
Бессознательное	Непроизвольный и неосознаваемый	Активационный (неспец. активация, генер. лок.)	Флуктуации активации в континууме сон — бодрствование, ориентировочная реакция, когнитивная активация, изменение частоты дыхания и сердцебиения	непроизвольная реакция
	Произвольный и осознаваемый	Активационно-эмоциональный (спец. лок. актив.)	Ожидание, бдительность, мышечные движения, дыхательные и познотонические упражнения, эмоциональное отреагирование, релаксация	Стереотип
Сознание	Произвольный и осознаваемый	Когнитивно-эмоциональный	Волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутопортрет, элементы йоги	Действие
	Осознаваемый и целенаправленный	Когнитивно-коммуникативный	Изменение целей, установка, мотивов, изменение направленности сознания, самоощущение, самоприсад, самубеждение, самоанализ, самопрограммирование, общение	Деятельность

ной деятельности, и проблемностей, формирующихся в деятельности по саморегуляции функциональных состояний. Кроме того, в той и другой деятельности появляются проблемности, связанные со спецификой самого взаимодействия.

Качественная специфика и сменность проблемностей связана с тем, что происходит дискретная, последовательная смена одного вида деятельности на другой. Степень дискретизации и длительность временных интервалов с проблемностями того или иного типа обуславливается доминированием соответствующего вида деятельности. При этом, в случае небольшого ухудшения состояния оператора, когда относительное количество проблемностей в саморегуляции состояния невелико и они принадлежат к низшим уровням регуляции, внимание субъекта труда направлено на разрешение проблемностей профессиональной деятельности. В ситуациях значительного ухудшения состояния оператора, когда относительное количество проблемностей, связанных с саморегуляцией состояния достаточно велико и они относятся к высшим уровням регуляции, внимание человека смещается с профессиональной деятельности на саморегуляцию состояния. Приоритет той или иной деятельности в измененных состояниях будет определяться в большой степени личностными особенностями субъекта труда.

Проблемности, возникающие в саморегуляции собственного состояния связаны, в первую очередь, со спецификой активности субъекта:

— на когнитивном уровне: с трудностями в идентификации объекта самовоздействия, в размытости образа состояния, в преобладании произвольных и неосознаваемых способов саморегуляции, в недостаточной степени осмысленности целей, задач и мотивов данной активности;

— на исполнительском уровне: с недостаточной сформированностью и развитостью навыков и приемов саморегуляции, неадекватным и несвоевременным использованием тех или иных приемов.

Активность субъекта по изменению собственного состояния может быть неосознанной и произвольной — и тогда образ состояния не актуализируется и не вербализуется и поэтому определяется им как «темные ощущения» (И.М.Сеченов), или осознанной активностью с использованием произвольных способов саморегуляции; в этом случае в сознании не только актуализируется образ текущего состояния, но происходит также

постоянное соотнесение этого образа с потребным для данных условий, формируется как бы «системное чувство», в котором отражается не только эмоциональное переживание и представленная в нем внешняя среда, но и внутренняя среда в виде многообразия интерцептивных ощущений [10].

Однако спонтанно формируемый образ состояния не отличается целостностью, четкостью, яркостью и часто неадекватно отражает текущее состояние, так как специфика субъективного образа состояния состоит в том, что при его формировании происходит превращение внутренних ощущений в представления, их вербализация и рефлексия. Незрелость этих образов у человека приводит к неадекватной оценке своего состояния и своих возможностей, к излишнему или, наоборот, недостаточному вниманию к своему самочувствию, к выбору и использованию способов саморегуляции, не вполне соответствующих данному конкретному состоянию и не способствующих эффективному выполнению профессиональной деятельности. В развитых системах саморегуляции, например, при обучении аутотренингу, йоге, образ состояния, к которому стремится субъект, постепенно обогащается, и субъект от образа состояния, в котором преобладают представления о состоянии организма и его физиологических систем, переходит к образу, в котором доминируют эмоциональные и когнитивные компоненты. Только при подчинении мотивов и целей произвольной саморегуляции состояния целям и задачам профессиональной деятельности, когда актуализируются личностные регуляторные системы, образ состояния становится полноценным, многогранным и в высокой степени объективным [62].

На основании проведенных исследований Л.Г.Дикая [57] формулирует двухуровневую модель индивидуального стиля саморегуляции состояния: первый, физиологический, представляет собой механизм энергетического обеспечения саморегуляции — эрго/трофотропный тип вегетативной регуляции; второй, психодинамический, обеспечивает поведенческую и эмоциональную вариабельность личности. Интересный материал связан с изучением образа функционального состояния. Последний отличается от образа профессиональной деятельности низким уровнем вербализации, высокой степенью переживания. Ему присущи сложность, мощность, целостность, дифференцированность. Исследованиями было показано, что лица, характеризующиеся развитой произвольной регуляцией, также характеризуются и целостностью, яркостью и четкостью образов состояний.

При обычных условиях деятельности в нормальных функциональных состояниях, когда необходимость в специфической активности в саморегуляции состояния не возникает, она представляет собой непровольную реакцию активации, когда процессы саморегуляции на неосознаваемом уровне (физиологическом или психологическом) происходят непрерывно и непровольно. Человек не осознает эти процессы, не замечает их, сознательно не контролирует. Постоянно происходит «подстройка» активационно-релаксационных процессов к требованиям среды и деятельности субъекта, обеспечивая его состояние, поведение и деятельность: это и возникновение ориентировочной реакции в ответ на неожиданный стимул, это повышение активности при усложнении когнитивной сложности задачи. Но эта активность маскируется рабочей активностью и как бы входит составляющей частью в активационный компонент деятельности. Однако и на этом уровне в саморегуляции возникают трудности в поддержании уровня бодрствования, что отражается в непровольном и кратковременном засыпании — появлении «провалов», которые человек не замечает и не осознает, но которые так необходимы ему для восстановления психофизиологических ресурсов, например, в условиях утомления и длительной монотонии. Эти недостатки в саморегуляции приводят часто к появлению проблемных моментов в профессиональной деятельности.

По мере усложнения условий и режима работы на начальной стадии дискомфорта возникает необходимость более активной подстройки активационно-регулятивных систем к требованиям деятельности. Для преодоления проблемностей, возникающих в деятельности в связи с изменениями в ПФС, человек начинает неосознанно применять навыки произвольной регуляции, изменяющих уровень активации до необходимого уровня. В этот период происходит произвольная активизация регулятивных систем, чаще всего на неосознаваемом уровне, аналогичная операциям и навыкам профессиональной деятельности. В состоянии человека это отражается в напряженной позе, учащении или урежении дыхания, мышечном усилии или расслаблении, в непровольных эмоциональных реакциях, состояниях ожидания или бдительности и т. д. В этих условиях саморегуляция может обеспечивать оптимальный для выполнения деятельности уровень операциональной напряженности, не прерывая процесс выполнения основной деятельности. И трудности в саморегуляции состояния на этих этапах могут быть связаны с тем, что у

человека недостаточно психофизиологических ресурсов, или он имеет недостаточный набор навыков произвольной саморегуляции. Но если у данного человека развиты и сформированы разнообразные навыки произвольной саморегуляции, то проблемностей в саморегуляции не возникает, а в деятельности они легко преодолеваются. В нормальных или несколько усложненных условиях деятельности применение средств и форм произвольной саморегуляции вполне достаточно.

В затрудненных условиях деятельности, когда несоответствие между текущим психофизиологическим состоянием и требуемым для данных условий профессиональной деятельности резко возрастает, возникает необходимость осознанного включения произвольных способов саморегуляции состояния. Однако эти способы требуют переключения внимания или локуса сознания с предмета профессиональной деятельности на предмет деятельности по саморегуляции по типу совмещенной деятельности, что возможно только в определенных видах деятельности, когда существуют временные возможности для переключения внимания с выполнения действий, включенных в профессиональную деятельность, на действия по саморегуляции состояния, например, выполнение комплекса упражнений йоги, аутотренинга, волевые усилия по эмоциональной репродукции, самоконтролю над состоянием и т. д. На исполнительском уровне успешность такого совмещения определяется степенью сформированности как профессиональных навыков и действий, так и навыков и приемов саморегуляции состояния.

В процессе дальнейшего ухудшения функционального состояния: развития состояний непродуктивной напряженности, декомпенсированного утомления или стресса при условии резкого снижения психофизиологических ресурсов человек приходит к осознанию необходимости полного отделения деятельности по саморегуляции от профессиональной деятельности и превращения ее в самостоятельную деятельность со своими мотивом, целью, образом состояния и представлениями о результате данной деятельности.

На этом этапе анализ межсистемного взаимодействия на когнитивном уровне показал, что его успешность зависит от степени совпадения их целей и мотивов. Человеку приходится выбирать между долгом и профессиональными обязанностями и тем, чтобы сохранить свое состояние на оптимальном уровне здоровья, направив все усилия на саморегуляцию состояния. *В межсистемном взаимодействии*, при котором цели, задачи, мотивы (и другие составляющие) профессиональной деятельности

и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния не только не совпадают, но вступают в противодействие, наблюдается иррегулярность в качестве деятельности, высокая вариативность в смене приоритетов, детерминант, вплоть до конфликта между составляющими деятельности, когда человек полностью переключается на саморегуляцию состояния и выполнение профессиональной деятельности становится невозможным или, наоборот, человек работает на износ, не восстанавливая психофизиологические ресурсы, постепенно ухудшая продуктивность деятельности, что также приводит к ошибкам, авариям, катастрофам [7; 151].

Л.Г. Дикой установлено, что возможность и целесообразность совмещения профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции зависят от ряда факторов: вида деятельности и возможности распределения внимания между ее выполнением и действиями по саморегуляции, уровня профессиональной подготовки, характера и степени соответствия-несоответствия состояния и деятельности, выбираемых способов регуляции и др. Оказалось, что наибольшие возможности для совмещения открываются при выполнении простейших видов деятельности, при сложных видах сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности эти возможности ограничены.

Концепция функциональных структур регуляции психических состояний.

В концепции регуляции психических состояний, разрабатываемой нами как личностно ориентированной концепции регуляции психических состояний, основополагающим ядром является изучение системно-функциональных механизмов регуляции психических состояний — функциональных структур [133; 135; 137]. Образование последних связано с интегрирующей функцией состояний [128].

Наши концептуальные представления следующие. Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния (функциональное единичное). Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует «психологический строй» личности: процессы — состояние — свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуаций жизнедеятельно-

сти. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния и, соответственно, другого «строения», что феноменологически выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств. В состав функциональной структуры включаются психические процессы и психологические свойства.

Этот уровень — базовый в функциональной структуре регуляции состояний (Рис.6).

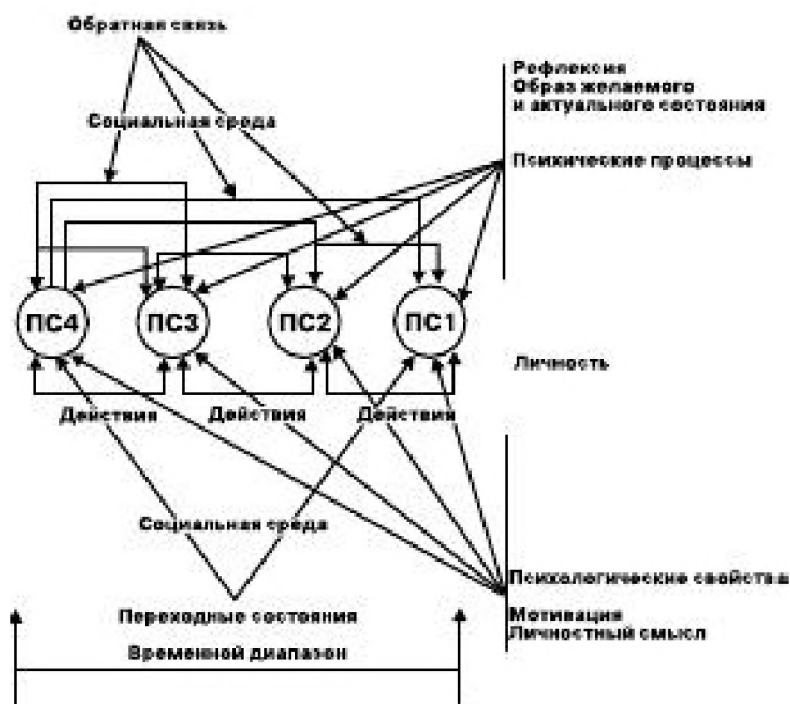


Рис. 6. Модель регуляции психических состояний (базовый уровень).
Условные обозначения. ПС1, ПС2, ПС3, ПС4 — психические состояния.

Рассмотрим рис 6. В соответствии с концепцией достижение цели — *желаемого состояния* (на рис. это — ПС 4) осуществляется через *цепь переходных состояний*. Такая цепь, как показывают наши исследования, может состоять из одного или нескольких состояний. И только в очень редких случаях подобный переход к желаемому состоянию не имеет промежуточных звеньев. Переход от состояния к состоянию осуществляется при использовании различных психорегулирующих средств и приемов: от простых до сложных (на рис. они обозначены как *действия*). Информация о достижении желаемого состояния, т.е. насколько переживаемое состояние соответствует искомому, реализуется при помощи *обратной связи*. Благодаря *рефлексии*, *образу актуального и желаемого состояния* осуществляется оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, вносится коррекция в применяемые способы и приемы саморегуляции. Очевидно, что этот процесс осознается и связан с активностью сознания субъекта. Процесс регуляции совершается при активном участии *психических процессов* (и не только восприятия, но и представлений, мнемических процессов, мышления и др.). Регуляторный процесс осуществляется с опорой на *психологические свойства* (темперамент, характер и др.). Он мало эффективен в случае отсутствия соответствующей *мотивации субъекта и личностного смысла*. То есть, процесс регуляции состояний, при осознанном регулировании, несет на себе отпечаток личностной значимости для субъекта («значение для меня» — по Б.Ф.Ломову). Регуляторный процесс происходит в конкретной *социальной среде* на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, осуществляется в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр.

Другой уровень связан со спецификой функциональных комплексов (блоков), состоящих из состояний, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности, а также с более сложной организацией механизмов регуляции. Функциональные комплексы являются основаниями этого уровня регуляции, обуславливая пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др. Развертывание функционального комплекса состояний, а также его параметры и их изменения в

«нормальных» и экстремальных ситуациях жизнедеятельности, определяются требованиями социального функционирования субъекта и спецификой профессиональной деятельности, а также индивидуально-личностными характеристиками. Актуализация механизмов регуляции и длительное поддержание психических состояний с «заданными» параметрами связано с образованием более сложной функциональной структуры регуляции — включением в состав функциональной структуры социально-психологических характеристик: социальных ролей, диспозиций, отношений и др. (Рис.7).

Более высокий уровень — целостная функциональная структура регуляции. Она включает в себя предыдущие уровни. Отношения между уровнями — отношения включения, где качественные характеристики нижележащего уровня включены как слои в компоненты вышестоящего уровня. Иерархическая система регуляции состояний обеспечивает адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности. Целостная структура регуляции психических состояний характеризуется разной степенью устойчивости, осознанности, обусловлена спецификой жизнедеятельности и особенностями личностной организации. Она связана с образом жизни субъекта, субъективными моделями мира, включающими в себя жизненные страте-

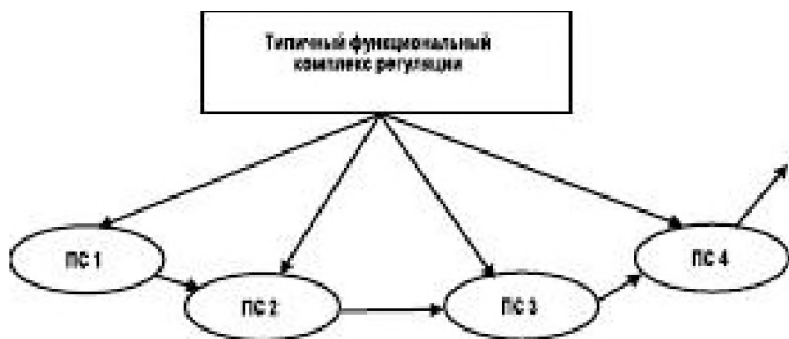


Рис. 7. Функциональный комплекс регуляции состояний в диапазоне текущего времени.

Условные обозначения. ПС 1 — типичное психическое состояние, образующее типичный «психологический строй», ПС 2 — другое типичное психическое состояние, характерное для жизнедеятельности субъекта в отрезке текущего времени и т.д.

гии, ориентации, ценности, цели и отражает влияние последних. Ее проявления — в сложившихся формах поведения и типичных системно-функциональных механизмов регуляции состояний, лежащих в их основе. Существует специфика функционирования составляющих регуляторной подсистемы этого уровня, обусловленная ситуациями жизнедеятельности субъекта (нормальными или экстремальными), а также особенностями малых и больших социальных групп, членом которых он является [136].

Становление функциональной структуры регуляции психических состояний осуществляется в ходе онтогенеза — в процессе жизнедеятельности («проживания») и «преодоления» ситуаций жизнедеятельности [127].

На уровне сознания регуляторный процесс характеризуется перестройкой семантических пространств, использованием семантических оперантов перехода и актуализацией личностных смыслов. Семантические пространства, личностные смыслы и категориальные структуры сознания, стоящие за ними, отображают и опосредуют различные влияния внешней, предметной, социальной и внутренней среды, центрируя их относительно субъекта, связывая пространственные, временные, информационные и энергетические характеристики в единый узел — функциональную структуру [135]. Переход осуществляется с опорой на индивидуально-психологические свойства субъекта и при соответствующих изменениях психических процессов.

Составляющие регуляторного процесса.

В основании процесса регуляции находятся общие функции состояний и, прежде всего, *интегрирующая функция*, благодаря которой обеспечивается единство психического [129]. Интегрирующая функция способствует образованию психологического строя личности: свойство — состояние — процессы, — обеспечивает взаимодействие психических процессов и психологических свойств личности, образуя целостную психологическую структуру личности.

Изучение интегрирующей функции при исследовании взаимоотношений психических состояний и *процессов* позволило установить, что психические состояния выступают как способ организации психических процессов, причем, любое состояние интегрирует несколько разных процессов. Динамическими особенностями взаимодействия психических процессов и состояний является интеграция (конвергенция процессов к отдельным состояниям), дифференциация (образование функционально-

структурных блоков) и дезинтеграция — распад образованных структур. Психические состояния обеспечивают фон психических процессов и влияют на их протекание (динамические изменения на различных этапах), а также задают диапазон возможных проявлений.

При усложнении деятельности становится и более сложным взаимодействие процессов с психическими состояниями — увеличивается частота, значимость, устойчивость их связей.

Между психическими состояниями и психологическими *свойствами* существуют множественные отношения, проявляющиеся в разнообразии их взаимозависимостей. Вследствие этого достигается участие всех свойств личности (при доминировании отдельных) в актуализации состояний, интеграции свойств в функциональной структуре. Доминирующие связи ведущих (или структурообразующих) свойств личности обуславливают специфику психических состояний, их модальность, качество и др.

Таким образом, интегрирующая функция психических состояний способствует устойчивой взаимозависимости психических процессов и психологических свойств, а также формированию единства психического, его целостности. Вследствие этого *образуется соответствующая психологическая структура, включающая свойства — состояние — процессы*, необходимые для эффективного функционирования субъекта [128]. Она проявляется на уровне *общего* (целостная структура), *особенного* (блоки, комплексы состояний) и *единичного* (отдельное состояние). На уровне *функционального единичного* отдельные психические состояния, входящие в функциональную структуру (последняя возникает в отрезке времени и центрируется при выполнении деятельности), выполняют функцию интеграции психических процессов и свойств в единую целостную совокупность и придают им качественную специфику (качественная специфика, как отмечалось нами ранее проявляет себя в особенной функции каждого отдельного состояния). В результате обеспечиваются отдельные акты психического.

Саморегуляция на уровне функционального единичного обеспечивается использованием субъектом отдельных способов и приемов, т.е. каждое отдельное состояние регулируется определенными приемами, сложившимися в ходе индивидуального развития и освоения деятельности.

Переход от одного состояния к другому (например, от злости к спокойствию), вследствие применения субъектом соответству-



Рис. 8. Изменение психологических структур личности при переходе от состояния к состоянию.

ющих приемов, приводит к тому, что в отрезке времени при актуализации другого состояния благодаря интегрирующей функции разворачивается новая психологическая структура (строй) из психических процессов и, увязанных с ними посредством актуализированного состояния, психологических свойств (Рис. 8).

Актуализация новой психологической структуры (процессы — состояние — свойства) приводит к изменению поведения, деятельности, изменению продуктивности психических процессов, интенсивности физиологических реакций и др., что, соответственно, переживается, ощущается и проявляется субъектом иначе, чем первичное (исходное) состояние. Основа такого нового «развертывания» — интегрирующая функция состояния [130].

Другая составляющая регуляторного процесса, по нашему мнению, — *осознанный образ актуального состояния и его рефлексия*. Психический образ в регуляции деятельности является объектом многих исследований [41; 62; 72; 120]. В фундаментальном исследовании Н.Д.Заваловой, Б.Ф.Ломова, В.А.Пономаренко [62] показано, что цель, предвещающая деятельность, выступает для субъекта в форме образа будущего результата, а образ является механизмом регуляции, как предметных действий, так и деятельности в целом на сенсорно-перцептивном уровне, на уровне представлений и вербально-логическом уровне [41; 62]. На основе образа формируются планы, стратегия деятельности, совокупность конкретных действий и операций и др.

При анализе психического образа как регулятора деятельности выделяют оперативный образ как образ объекта в процессе выполнения конкретного действия и образ-цель как отношение образа к предполагаемому результату деятельности. Решение задач, возникающих в деятельности, человек осуществляет, опираясь на образы-цели, оперативные образы. Напомним (см. выше), что Л.Г.Дикая рассматривает саморегуляцию как дея-

тельность субъекта [54]. Психический образ имеет отношение не только к профессиональной деятельности, но и к системной организации сознания человека [72, 158]. Образ изменяется в экстремальных ситуациях [62].

Высказанное имеет прямое отношение к регуляции психического состояния, т.к. в образе психического состояния представлены различные формы и уровни отражения человеком своего состояния и отражается деятельность по саморегуляции состояния. На основе этих свойств психического образа разрабатывались и использовались методы произвольной саморегуляции разнообразных состояний.

Представление о субъективном отражении психических состояний (идея о «системном чувстве») и важной роли «системного чувства в саморегуляции жизнедеятельности впервые была высказана И.М.Сеченовым [153]. Дальнейшее развитие эта идея получила у Б.Г.Ананьева [9]. По мнению Л.Г. Дикой [52] «системное чувство» является психофизиологической основой субъективного отражения психического состояния и входит в компонент синтеза функциональной системы, который называется отражением внутренних условий. Ссылаясь на работу Дж. Адам [185], показавшего возможность осознания при определенных условиях interoцептивных сигналов, идущих из внутренней среды организма, Л.Г.Дикая приходит к заключению о том, что на основе этих неосознаваемых ощущений и восприятия формируются психофизиологические уровни образа состояния субъекта. В структуру образа входят: квазиперцептивный (образ в узком смысле слова), психофизиологический (соматический) и семантический (интерпретация, смысл образа), а также рефлексивный. Образ состояния порождается условиями, содержанием деятельности и одновременно внутренними ощущениями и самооценкой. В то же время образ ПС всегда актуален и существует «здесь и теперь», но в то же время в памяти человека существует образ себя в определенных ситуациях прошлого, и по аналогии образ потребного будущего. Резюмируя, она приходит к выводу о том, что образ психического состояния имеет ряд свойств, присущих перцептивному образу окружающего мира, таких, как целостность, интегральность и процессуальность.

Можно не согласиться с мнением авторов, утверждающих, что субъективное отражение состояния может быть представлено только в форме переживания. Наши представления основаны, во-первых, на положении С.Л.Рубинштейна [145; 147] о том, что в осознанном отражении слиты воедино знание, пережива-

ние и отношение, во-вторых, на понятии «образ», применяемом к состоянию и его свойствам.

В образе психического состояния раскрывается «внутренняя картина» деятельности по саморегуляции состояния [1], в нем представлена система различных форм и уровней отражения человеком своего состояния как объективной реальности. Он многомерен, имеет многокомпонентную динамическую структуру и полимодальный характер, характеризуется многочисленными связями с психологическими и физиологическими функциональными системами, формируется при взаимодействии экстероцептивных, проприоцептивных и интероцептивных систем, когнитивных процессов и чувственных переживаний. Образ психического состояния имеет ряд свойств, присущих перцептивному образу окружающего мира, таких, как целостность, интегральность и процессуальность. Как писал П.К.Анохин: «...в субъективном психическом состоянии могут быть собраны все детальные процессы организма, все компоненты таких процессов оказывались в снятом виде, и только фокус субъективного состояния, являясь теперь представителем целого организма, стал руководящим фактором...» [13, с. 357]. Достаточно лишь появления определенного окрашенного субъективного состояния, чтобы организм получил точнейшую информацию о том, как ему поступать и строить свое поведение в данной ситуации. Именно «новое» психическое состояние разворачивает соответствующую функциональную структуру («психологический строй»), в состав которой входят процессы, свойства, функции. Эта актуализация осознается субъектом как переживание качественно нового состояния, отличающегося от предыдущего.

Процесс перехода (при использовании определенных приемов и средств) от одного состояния к другому может осуществляться при разном уровне осознанности этого процесса (так же как и выбор способов и приемов саморегуляции). В том случае, когда выбор желаемого состояния осознаваем и является целью регуляции, как правило, актуализируется *образ будущего состояния*. И в случае неосознаваемого стремления к желаемому состоянию образ будущего состояния также имеет место, но он смутен, расплывчат, размыт («темные ощущения» — по И.М.Сеченову), недостаточно осознаваем. Человеку может казаться, что все прошло и произошло само собой. Это связано с тем, что в отражении желаемого образа отсутствует определенная дифференциация между знанием, переживанием и отношением (по С.Л.Рубинштейну), с другой стороны, для данного человека может быть характерен относительно

низкий уровень субъективного отражения (он не всегда адекватно оценивает свое состояние, у него слаб и «размыт» образ желаемого состояния). Хотя жесткой дифференциации между знаниями, переживанием и отношением не бывает, все же осознанный образ состояния предполагает определенный уровень различий между данными психологическими характеристиками. Это подтверждается исследованиями психических состояний у дошкольников и младших школьников [31; 36], а также семантических пространств эмоций [118]. Наконец, ряд психотерапевтических практик (НЛП, гештальт-терапия и др.) в качестве одного из условий эффективности терапии предполагают умение субъекта дифференцировать переживания, знания и отношения.

Отличие образа психического состояния (как образа внутреннего мира) от образа внешнего мира в следующем: 1) у него отсутствует такое качество как предметность; 2) он менее вербализован и в нем более развит аспект переживаемости; 3) он менее ярок и представляет собой (по И.М.Сеченову) «темные ощущения»; 4) образ состояния обычно включен в отражение предметного мира и маскируется в нем, что создает определенные сложности его выделения и исследования. Специфика субъективного образа психического состояния такова: при его образовании происходят превращения внутренних ощущений в представления, их вербализация и рефлексия, которые навязываются нашему уму как бы изнутри, а не извне. Он менее ярок и красочен, более отрывочен. Высшим уровнем субъективного отражения является осознанный образ состояний, в нем воедино слиты знание, переживание и отношение.

Обратная связь. Очевидно, что недостаточная точность информации о результате и неопределенность критериев значительно снижают эффективность целенаправленной регуляции. В этом смысле субъективное отражение является также психологическим механизмом обратной биологической связи, именно в нем отражены «системные чувства» [56; 153], или «висцеральное восприятие» [185], в которые могут включаться также интеллектуальные процессы [62]. Благодаря этому возможна психическая регуляция не только отдельных процессов (как при биологической обратной связи), но и целостного психического состояния (как в системах упражнений Йоги, АТ). Осознанное и целенаправленное само- и гетеродействие может осуществляться через любую функциональную систему, используя ее естественный контур или дополняя его обратной связью [188; 189; 195]. Так, эффективность самовоздействия будет выше, если в каче-

стве обратной связи выступит целостный образ состояния или, например, изображение человеческого лица, меняющего выражение, ландшафта, картины, рисунка и т.д., по сравнению с широко применяемыми звуковыми или зрительными сигналами, зависящими от показателей пульса, дыхания и др. Чем более выражена способность человека актуализировать и интегрировать ощущения, представления и чувства в динамичные по своей структуре личностно значимые образы состояния, тем более адекватно он строит управляющие комплексы воздействий, в которых могут доминировать либо сенсорно-перцептивные компоненты, либо мысленные представления. Введение в контур обратной связи психологического образа может облегчить или ускорить овладение навыками и способами регуляции.

Наиболее полно «обратная связь» представлена в концепции самоконтроля в саморегуляции состояния у Г.С.Никифорова [108; 109]. По отношению к самоуправлению и саморегулированию самоконтроль является одним из компонентов их состава, он включен во все проявления психического в регуляторном процессе.

В обзоре исследований по проблеме самоконтроля [200] выделены три направления: одни отождествляют понятие самоконтроля с понятием саморегуляции, другие, считая самоконтроль сознательным процессом или волевым аспектом личности в ее самосознании, также в определенной мере отождествляют самоконтроль с волевой саморегуляцией, третьи рассматривают самоконтроль как механизм и как один из компонентов в саморегуляции.

Понимание самоконтроля как составной части регуляторного процесса позволяет его включить в число механизмов саморегуляции состояний.

Рефлексия. По мнению Б.В.Зейгарник, А.Б.Холмогоровой и др. [65] рефлексия (как обращенность субъекта на себя и свою деятельность) является универсальным механизмом процесса саморегуляции. Она останавливает (фиксирует) процесс деятельности, отчуждает и объективирует его, что и делает возможным осознанное воздействие на этот процесс. С.Л.Рубинштейн подчеркивал роль рефлексии в целостной жизнедеятельности человека, указывая при этом на два основных способа человеческого существования: первый — не выходящий за пределы непосредственных связей, второй — связанный с рефлексией. О роли рефлексии он писал так: «Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [146, с.348].

Такое понимание рефлексии соотносимо с высшими формами волевого поведения как реализации жизненного замысла и высшими формами переживания, результатом которых является творческое преобразование себя и своей жизни в условиях невозможности реализации прежнего жизненного замысла [29]. Но рефлексия, понятая как направленность сознания на себя и на основания своих действий, существует и в повседневной жизни для более частных и «прозаических» задач. В этом смысле рефлексия является важнейшим механизмом процесса саморегуляции как на операционально-техническом (О.А. Конопкин), так и на мотивационном уровне, ибо позволяет человеку выйти во внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям, что делает возможной их сознательную регуляцию. По мнению А.С. Шарова [175] рефлексия является аналогом обратной связи в психологической организации человека как саморегулируемой системы. В тех случаях, когда образ состояния у субъекта с недостаточным уровнем рефлексии неотчетлив, то это приводит к неадекватному использованию способов саморегуляции или отказу от них.

Выделяют две формы рефлексии: предметную и личностную. Предметная рефлексия направлена на осознание предметных оснований или исходной модели реальности, лежащей за тем или иным действием. Личностная рефлексия направлена на собственное «Я» субъекта, на осознание смыслов, отношений, конфликтов [48]. Как предметная, так и личностная рефлексия может иметь или не иметь конструктивную направленность, т.е. направленность на перестройку исходных предметных оснований и существующих смысловых структур. В соответствии с этим можно выделить контрольную и конструктивную функции рефлексии [169].

Предметная рефлексия, выступающая в контрольной функции, направлена на осознание исходной предметной модели и организацию действий в соответствии с принятым эталоном. Соответственно контрольная функция личностной рефлексии направлена на осознание внутренних оснований, обеспечивающих направленность деятельности в соответствии с принятым решением. Конструктивная функция в случае предметной рефлексии направлена на перестройку исходного эталона (модели) действия как неэффективного в данных условиях, в случае же личностной рефлексии конструктивная функция направлена на перестройку отношений и смыслов как неадекватных сложившейся ситуации.

На успешность психической саморегуляции психических состояний, как отмечалось нами выше, влияют степень осознанно-

сти своего состояния [66; 120], уровень сформированности и адекватности его образа, реалистичное восприятие своих ощущений и переживаний по отношению к ситуации деятельности. Ориентирами состояния, позволяющими субъекту его описать, являются телесные ощущения, дыхание, восприятия пространства, времени, воспоминания, воображение (образы желаемого состояния или порождаемые образы), чувства, мысли (содержание мышления) и др. В повседневном состоянии человек не обращает особого внимания на них, его сознание сосредоточено на предмете действия или мысли и пр. Однако при изменении этих индикаторов состояния в каких-то ситуациях жизнедеятельности или в результате собственной активности при необходимости субъектом «включаются» определенные способы и приемы саморегуляции. Таким образом, в процессе саморегуляции субъект опирается на указанные индикаторы и «сверяет» по ним эффективность регуляции. Другими словами, «полнота» образа состояния, представленная осознанию субъекта, определяет успешность саморегуляции.

Регуляция достигается при помощи использования отдельных способов и приемов, которые сложились в процессе онтогенеза. Переход от одного психического состояния к другому в процессе регуляции приводит к тому, что в отрезке времени, при актуализации другого психического состояния, разворачивается новая психологическая структура, состоящая из психических процессов и психологических свойств личности. Отсюда, изучение функциональной структуры саморегуляции также включает в себя и изучение «вклада» и роли *психических процессов и психологических свойств*.

Мотивация. В исследованиях [19; 60; 63; 103; 144; 161; 173; 201] показана роль личностных особенностей, в том числе и мотивации в регуляции состояния человека. В частности, исследования [64] демонстрируют различия в динамике вегетативных показателей и продуктивности деятельности у лиц с положительной и отрицательной мотивацией. Эти различия проявлялись как в фоне, так и при утомлении и гипоксии. В работе Ф.Б.Березина [16], с использованием большого числа показателей, показано, что лица с преобладанием мотива избегания неудачи, характеризуются значительными вегетативными и гуморальными сдвигами, характерными для состояний эмоциональной напряженности.

Эти результаты свидетельствуют о том, что в регуляцию психических состояний включены мотивационные процессы субъекта, связанные со стилями переживания человека [29]. Показано также, что мотивация способствует перестройке эмоцио-

нальных состояний [132]. В работе К.А.Абульхановой-Славской [3] показано, что регуляция субъектом текущих состояний не требует от субъекта тех волевых усилий, которые необходимы при низком уровне мотивации.

Однако конкретные исследования, в той или иной степени, затрагивающие эту тему, немногочисленны. Согласно некоторым авторам [198] существующие теории мотивации [4; 167; 168; 181; 186; 191; 192; 198; 203; 205; 206; 207; 211] концентрируются преимущественно на содержательных [197; 199], либо процессуальных аспектах мотивационного процесса [94; 187; 202], тогда как мотивационные корреляты психических состояний практически не рассматриваются.

Очевидно, что наличие мотивации обеспечивает эффективность саморегуляции субъекта, но это влияние изучено пока недостаточно.

Если выбор желаемого состояния осознан и является целью регуляции, имеет *личностный смысл*, то актуализируется осознанный образ будущего психического состояния, который становится ориентиром субъекту. Как нами отмечалось выше, чем более многомерен образ, чем полнее в нем представлены ощущения, чувства, эмоции, тем выше степень осознания и более адекватна самооценка своего состояния, тем больше у человека возможностей управлять своим состоянием, используя позотонические, дыхательные, мышечные движения, методы сенсорной и эмоциональной репродукции, идеомоторных представлений, эмоционального отреагирования, а также мысленного приказа или самовнушения.

Что касается *личностного смысла*, то здесь отметим следующее. Обращение к понятию смысла, смысловых образований расширяет представление о сознательной регуляции психического состояния субъекта. Возможность сознательной регуляции задается иерархической структурой смысловых образований, представляющих собой единство аффективных и когнитивных компонентов. Процесс саморегуляции предполагает перестройку смысловых образований, условием которой является их осознанность. Именно осознанные смысловые образования лежат в основе саморегуляции, с их помощью осуществляются производное изменение смысловой направленности, контроль за непосредственными побуждениями, оценка и коррекция действий и поступков [95]. Очевидно, что саморегуляция состояний может иметь место тогда, когда она имеет определенный смысл для субъекта.

Процесс саморегуляции, предполагающий формирование новой смысловой системы, обеспечивается целым рядом механизмов, задающих общие принципы соотнесения между мотивами и смыслами, мотивами и целями внутри структуры мотивационной сферы. Так, например, в ситуации кризиса саморегуляция направлена на преобразование наиболее общих смысловых структур, формирование новых ведущих ценностей, составляющих основание целостной жизнедеятельности человека. При этом смысловое связывание выступает как один из механизмов, обеспечивающих смысловую перестройку.

Так как рефлексия является необходимым условием осознанной смысловой перестройки, нарушения механизма смыслового связывания, как правило, сопряжены с нарушением рефлексивного механизма саморегуляции. Действие смыслового связывания приводит в процессе переживания к формированию новой смысловой системы. Установление внутренней связи с ценностной сферой личности и превращение тем самым нейтрального содержания в эмоционально заряженный смысл представляет особую внутреннюю работу, которую можно обозначить как действие смыслового связывания. В динамическом аспекте результатом этой работы является возникновение новых побуждений, которые получают «энергетический заряд» посредством связывания нового содержания с мотивационно-смысловой сферой личности [195].

Первоначально в онтогенезе механизм смыслового связывания выступает в форме развернутого внешнего действия, которое производит взрослый. Например, пытаясь сформировать нужное побуждение, взрослый создает в воображении ребенка ситуацию, в которой новый смысл связывается с уже существующими значимыми для ребенка отношениями [142]. По мере формирования волевой регуляции это действие переносится во внутренний план и возникает механизм смыслового связывания, участвующий в произвольной регуляции поведения.

Осознание смыслов достигается за счет воплощения смысла в системе значений и описывается как процесс вербализации, который представляет собой восстановление в значениях мотивационной обусловленности смысла [32]. Именно поэтому процесс саморегуляции, условием которого является осознание и изменение смысловых образований, предполагает наличие сформированной системы значений. В проведенных нами ранее исследованиях показана роль значений в саморегуляции состояний [139].

Таким образом, в основании регуляции находится интегрирующая функция психических состояний, благодаря которой происходит образование психологической структуры («психологического строя») из процессов и свойств. Регуляция состояний осуществляется посредством применения различных средств регуляции, способов и приемов, которые как бы «переводят» субъекта из состояния в состояние, от одного психологического строя к другому, обеспечивая соответствующее «развертывание» психологической сферы личности. Важным звеном процесса регуляции является возникающий образ желаемого состояния, который как бы «задает» опорные точки будущего состояния, обеспечивая пространственно-временные границы, а также границы интенсивности. Данные элементы составляют базовый (исходный) функциональный механизм регуляции. Он является как бы функциональной единицей системы регуляции субъекта, ее исходным уровнем, основанием. Как правило, актуализация этого функционального механизма осуществляется в отрезке актуального времени «здесь и сейчас», а сам функциональный механизм входит как элемент в другой более сложный уровень регуляции.

По нашему мнению, воздействие на целостный ход психической деятельности возможно лишь путем регуляции психического состояния человека, которое выполняет интегрирующую функцию по отношению ко всей психической деятельности, а также выступает в качестве фона для нее [126;129;132].

Обобщая, отметим следующее. Нами рассмотрены основные понятия, входящие в смысловое пространство саморегуляции, биологические (физиологические) концепции регуляции жизнедеятельности, концепции регуляции психической деятельности и состояний. Одни взгляды и отдельные концептуальные представления рассмотрены более полно, другие — в меньшей степени. Но, невзирая на их «вес» и представленность в нашей работе, все они обладают теоретической ценностью и методологической значимостью в силу их направленности на решение фундаментальной проблемы психологии — проблемы регуляции психической деятельности субъекта.

Феноменология саморегуляции психических состояний

2.1. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях

В качестве исследуемых ситуаций нами были взяты тяжелые жизненные ситуации — критические, психотравмирующие ситуации, которые можно определить как «необратимые» [137], т.е. ситуации, изменить которые часто практически невозможно. Нами изучалось, каким способом человек переживает тяжелую ситуацию, находит выход из нее и каков результат проделанной им работы.

Особенности трудных ситуаций.

В результате обработки были выделены 140 психотравмирующих ситуаций, из которых близкие по содержанию или однотипные ситуации объединены в одну группу и, таким образом, определено 19 типичных ситуаций, которые сведены в таблицу 4.

Как показывает количественный анализ, наиболее типичными трудными ситуациями испытываемые назвали *смерть близкого человека (27%), измену (14%), межличностный конфликт (10%), внутриличностный конфликт (9%), развод (8%)*.

Среди 19 названных ситуаций 4 ситуации не типичны для данной группы испытуемых, мы их назвали уникальными. Это следующие ситуации: *смена обстановки (тяжелые психологические переживания молодого человека, который из среды близких людей в походе вернулся в обычную обстановку); изнасилование молодой девушки; неопределенность в интимных отношениях, тяжело переживаемая молодой женщиной; неожиданное исчезновение из дома взрослого сына, который пропал на 2 месяца, — переживание 45-летней женщины*.

Таблица 4
Трудные жизненные ситуации

№№ п/п	Название ситуации	%-соотношение
1	Смерть близкого человека	27
2	Измена близкого человека	14
3	Межличностный конфликт	10
4	Внутриличностный конфликт	9
5	Развод	8
6	Разрыв отношений	6
7	Работа	4
8	Дорожно-транспортные происшествия (ДТП)	4
9	Безнадежность отношений	3
10	Болезнь (самого человека)	3
11	Беременность (тяжелое переживание)	3
12	Тюремное заключение мужа	2
13	Ожидания взаимна	1
14	Опасение измены близкого человека	1
15	Смена места жительства	1
16	Смена обстановки	1
17	Неопределенность отношений	1
18	Изнасилование	1
19	Исчезновение сына на длительный срок	1

Таким образом, к тяжелым жизненным ситуациям люди относят те ситуации, которые значимы для них в данный момент их жизни и которые вызывают трудные состояния. Такие ситуации индивидуальны для каждого человека и определяются тяжестью их переживания. Но, тем не менее, существуют и такие ситуации, которые травмируют человека в силу их общечеловеческих ценностей и значимости. *Это смерть близкого человека, проблемы взаимоотношений между людьми в разных ситуациях (семья, любовь, дружба), поэтому наряду со смертью близкого человека к трудным ситуациям могут быть отнесена измена, межличностный и внутренний конфликты, развод.*

Психические состояния в трудных жизненных ситуациях.

Общая картина психических состояний в трудных ситуациях представлена в таблице 5. В результате обработки данных было выявлено 57 состояний.

Анализ психических состояний в момент переживания трудной психотравмирующей ситуации показывает, что эти состояния имеют ярко выраженную негативную эмоциональную окраску, являются неравновесными, как повышенного уровня психической активности, так и пониженного. Ведущие места среди состояний занимают *страх, печаль, апатия, депрессия, опустошенность и др.*

С целью более детального изучения психических состояний в трудных ситуациях рассмотрим наиболее типичные ситуации (*смерть близкого человека, измена, межличностный конфликт, внутриличностный конфликт, развод*).

В ситуации смерти близкого человека наиболее характерными являются состояния *опустошенности, печали, апатии, депрессии, отчаяния и раздражительности*. В **ситуации измены** наиболее типичны состояния *обиды, депрессии и печали*. В **ситуации межличностного конфликта** типичными являлись состояния *напряженности и раздражительности*, в **ситуации внутриличностного конфликта** — состояния *страха, комплекс неполноценности, депрессии, одиночества, уход в себя*, в **ситуации развода** наиболее типичны состояния *одиночества, страха, апатии, разочарования, тоски, ухода в себя*.

Все состояния отрицательны по своей эмоциональной окраске и чаще всего являются состояниями низкого уровня психической активности. Исключением является ситуация межличностного конфликта, в котором ведущим оказались состояния высокого уровня психической активности.

Таким образом, анализ психических состояний показывает, что все состояния характеризуются сложностью, включают в себя несколько составляющих, имеют негативную эмоциональную окраску, являются неравновесными, отклоняясь от оптимального уровня как в сторону повышения психической активности, так и в сторону ее снижения.

Специфика способов психической саморегуляции в тяжелых жизненных ситуациях. Результаты анализа способов и приемов саморегуляции состояний представлены в таблице 6.

Вот как выглядят высказывания отдельных испытуемых:

Ведущими способами саморегуляции являются: *переключение внимания на деятельность и поддержка близких людей (38%),*

Таблица 6

Ранговая таблица способов регуляции психических состояний

Способ регуляции психических состояний	%-отношение
Переключение внимания на деятельность (работа, учеба, хобби)	38
Поддержка близких людей (родственников, друзей)	31
Анализ ситуации	26
Активное общение (общение с близкими, друзьями)	21
Переоценка жизненных целей	17
Забота о детях	13
Пассивная разрядка (слезы)	12
Обращение к психологу	12
Самонализ	10
Смирение с ситуацией	10
Пересмотр отношений	8
Позитивное мышление	7
Обращение к психологической литературе	7
Фактор времени	7
Обращение к врачу	4
Аутотренинг	3
Самосовершенствование	3
Самоеутешение	2
Обращение к богу	2
Прием алкоголя	2
Успокоительные средства (транквилизаторы и др.)	1

анализ ситуации (26%), активное общение (21%), переоценка жизненных целей (17%), забота о детях (13%), слезы (12%) и обращение к психологу (12%).

а) *Смерть близкого человека.*

«...Постепенно успокаивала себя тем, что «там» ему хорошо... Такова жизнь, мы должны научиться жить без него»; «Одно успокаивало, что она болела, мучилась, что прожила жизнь достойно, что никто не живет бесконечно, все смертно на этом свете»; «...Поняла, что с утратой одного человека жизнь не кончается, надо жить так, как мечтали вместе»; «...Боролась со своими воспоминаниями, старалась, ведь жизнь не стоит на месте,

нужно поднимать сына, сама молода. Занималась больше работой, бралась за любое дело... Прошло время — стала другой, изменилось полностью все».

б) *Измена близкого человека.*

«Из этой ситуации я вышла благодаря себе, т.е. я начала больше времени уделять на учебу, ребенка, старалась меньше думать об этом, может быть даже поняла мужа»; «И размышляя, размышляя, я нашла плюсы...»; «Я поставила перед собой цель: поступить в институт, потом найти хорошую работу. Развестись с мужем, начать новую жизнь, а остальное все приложится. Я считаю, что ставить на себе крест, совсем необязательно»; «Задаешь себе вопрос: «А может быть дело во мне?» Делаешь вкусный ужин, наряжаешься, прощаешь мужа и все встает на свои места».

в) *Межличностный конфликт.*

«Предприняла прогулку по улицам, заходила в магазины, потом пошла к подруге, вместе нашли способ решения проблемы»; «Анализировала ситуацию, искала свои ошибки, пыталась понять другого человека»

г) *Внутриличностный конфликт.*

«Обращалась к психологу, каждодневно занималась самоулучшением или аутогенной тренировкой («Я самая обаятельная, я самая сильная, у меня все получится»)

д) *Развод.*

«Отвлеклась от своих переживаний, загрузила себя работой, обязанностями, так как маленький ребенок требовал внимания. Не оставалось времени на переживания. Спустя некоторое время взглянула на уход мужа с другой стороны»; «Выходила самостоятельно и с помощью людей, сына. Переосмыслила свою жизнь, переоценила ценности, увлеклась работой, появилась новая любовь»; «Помогла групповая психотерапия и индивидуальная работа над собой под руководством психолога».

Представленные фрагменты высказываний и их анализ демонстрируют сложность и неоднозначность приемов саморегуляции.

Ведущими, активно используемыми способами саморегуляции, при достаточном многообразии названных испытываемыми, не так уж много. В основном это такие приемы как *переключение на деятельность, поддержка близких людей, анализ ситуации (обдумывание, размышление), переоценка жизненных целей, активизация общения, забота о детях.*

Особенности психических состояний после выхода из трудной жизненной ситуации.

В результате обработки данных было выявлено 38 психических состояний, которые определены испытуемыми как «новые», сформировавшиеся после разрешения проблемы. Чаще всего «новыми» являлись состояния *спокойствия, уверенности, оптимизма, радости и активности*. В целом же состояния после выхода из тяжелой ситуации имеют как положительную эмоциональную окраску (60%), так и отрицательную (31%). Обратимся к отдельным ситуациям. *Смерть близкого человека*: оптимизм, спокойствие, печаль. *Измена*: наиболее типично состояние *спокойствия*. *Межличностный конфликт*: спокойствие. *Внутриличностный конфликт*: уверенность, спокойствие. *Развод*: наиболее типичны состояния *уверенности, оптимизма, счастья*.

Таким образом, после выхода из тяжелой ситуации наблюдается изменение знака состояний: переход психических состояний из отрицательных преимущественно в положительные, из неравновесных в относительно равновесные или в состояния повышенной психической активности, имеющие положительную эмоциональную окраску. Отмечается тенденция к снижению количества состояний, испытываемых субъектом при переходе от психотравмирующей ситуации к нормальному течению жизни. Это характерно для всех ситуаций, вошедших в выборку, но наиболее ярко обнаружилось в ситуации развода (с 37 состояний в момент актуальности ситуации до 14 после выхода из нее), в остальных ситуациях снижение примерно одинаково (в среднем количество переживаемых состояний снижается в 2 раза).

Подводя итог, отметим, что типичными трудными ситуациями для испытуемых являются: *смерть близкого человека, измена, межличностный конфликт, внутриличностный конфликт, развод*. Психические состояния в момент переживания трудной психотравмирующей ситуации имеют ярко выраженную негативную эмоциональную окраску, являются неравновесными. Ведущее место занимают состояния страха, печали, апатии, депрессии, опустошенности. Ведущими способами саморегуляции являются: переключение на деятельность, поддержка близких людей, анализ ситуации (обдумывание, размышление), переоценка жизненных целей, активизация общения, забота о детях и др. Психические состояния после выхода из тяжелой ситуации имеют преимущественно положительную эмоциональную окраску. Выявлено 38 психических состояний, которые определены испытуемыми как «новые». Чаще всего «новыми» являлись состояния: *спокойствия, уверенности, оптимизма, радости, ак-*

тивности. После выхода из тяжелой ситуации наблюдается изменение знака состояний: переход психических состояний из отрицательных, преимущественно, в положительные, из неравновесных в относительно равновесные.

2.2. Феноменологические особенности регуляции неравновесных психических состояний

В проведенном нами исследовании *феноменологии* неравновесных состояний приняли участие 1582 чел. (863 — школьники подросткового и старшего школьного возраста, 111 — студенты, 216 — педагоги, 46 — слушатели спецфаков по подготовке психологов, 347 — лица разных специальностей). Для целей исследования применялись разработанные нами опросники и анкеты, а также интервью, в которых описывались ситуации, вызывающие неустойчивые состояния, их номенклатура, длительность, поведенческие характеристики. У школьников, помимо опросников и анкет, эффективной оказалась форма ретроспективного самоанализа в виде сочинения «Трудные периоды моей жизни», тогда как у взрослых — интервью.

Обратимся к полученным результатам.

Возрастные и половые особенности возникновения неравновесных состояний. Как показывают наши исследования, неравновесные состояния *у женщин до 30 лет* могут быть вызваны вследствие следующих событий: поступления на работу после университета, семейных конфликтов, изнасилования, безработицы, разрыва с любимым человеком или угрозой его утраты, болезнью близких или их утратой, экзаменами в университете, изменой мужа и др. *У женщин 40 лет:* смертью близкого человека, изменой и разводом, тяжелой личной болезнью, переездом в другой город, профессиональными конфликтами, тяжелой болезнью близких, разрывом с любимым человеком. *У женщин до 50 лет:* смертью близких или угрозой их утраты, конфликтами с близкими, конфликтами с администрацией, собственной тяжелой болезнью. *У женщин до 60 лет-него возраста:* смертью или болезнью близких (мужа, родителей, детей, внуков), развод с мужем, одиночество и др.

У мужчин до 30 лет неравновесные состояния возникают вследствие переезда в другой город, беременности жены, опшибоч-

ных уголовных наказаний, смерти близких, неизлечимых болезней, гибели друзей и др. **У 40 летних:** переезд в другой город и проблемы в семье в связи с этим, смерть близких, профессиональные конфликты, чрезвычайные жизненные обстоятельства (статус беженцев, утрата материальных накоплений, потеря хорошего места работы из-за межнациональных отношений) и др. **У 50 летних мужчин:** лишение работы длительное время, невозможность справляться с работой, лишение места работы, потеря материальных ценностей, утрата или смерть (гибель) близких. **У 60 летних:** тяжелая личная болезнь, смерть или потеря близких, проблема жизненного тупика, одиночество, тяжелые межличностные отношения с близкими, выход на пенсию и др.

В проведенном нами исследовании *феноменологии* регуляции неравновесных состояний было обнаружено, что неравновесные состояния возникают, прежде всего, в сфере конфликтных отношений с близкими или на производстве, вследствие утери или угрозы утери близких, собственных тяжелых заболеваний, потери работы, т.е. тех отношений, которые имеют высокую личностную значимость для субъекта. У мужчин акценты в большей степени смещены в сферу производственных отношений, тогда как у женщин — личных и, прежде всего, семейных. С возрастом усиливается значимость семейных отношений в возникновении неравновесности.

Неравновесные состояния характеризуются широким диапазоном проявлений. Со стороны психических процессов — от отсутствия ощущений до болевых ощущений, переживаний шока, безвыходности, безысходности. Наблюдается обостренное эмоциональное восприятие: «все это происходит не со мной», «все как в тумане», ухудшается память: «трудно было что-то вспомнить», «ничего не помню». Характерно отсутствие логики в мышлении, изменение воображения. В речи — молчание, затруднение речи или сумбурная речь, внимание рассеянно. Со стороны физиологических процессов: для сердечно-сосудистой системы характерны боли разного характера и неприятные ощущения, со стороны дыхательной системы наблюдается расстройство частоты, ритма и глубины дыхания. Со стороны нервной системы: головные боли разного характера, головокружения, бессонница или сонливость, нарушения координации движений. В этом состоянии у субъектов падал или, наоборот, повышался аппетит, фиксировались разные боли в области живота и мочеполовой системе, снижалось либидо, расстраивался менструальный цикл. Не-

равновесное состояние сопровождалось неадекватными реакциями со стороны поведения: импульсивностью, метаниями по комнате, плачем, слезами, агрессивностью, необдуманными поступками и потерей контроля над собственным поведением. Для этого состояния нередки мысли о суициде («моя жизнь кончена, хочется уснуть и не проснуться, не хочу жить без(сына, дочери), зачем мне жизнь без ...») и т.п.

Анализ «трудных» ситуаций показал, что все ситуации могут быть разделены на *обратимые и необратимые*. *Обратимые* ситуации, как правило, кратковременны — от нескольких минут до нескольких дней, тогда как *необратимые* длятся долго — от нескольких недель до нескольких лет, в отдельных случаях (в среднем от 3—4 мес до 3—4 лет). В основе обратимых ситуаций находятся конфликты, обиды, неожиданные или пугающие действия, переезды на новое место жительства, поступление на новое место работы, временная безработица, разрыв с близким человеком, болезнь и т.п. В этих ситуациях действие незавершенно и субъект всегда может вернуться к её разрешению. Например, изменить свое поведение, улучшить коммуникацию и общение, попытаться изменить поведение своего партнера и т.п. В результате этих действий неустойчивое (неравновесное состояние), переживаемое субъектом, нормализуется и приобретает устойчивость.

Наиболее типичными состояниями, характерными для этих ситуаций являются: *испуг/страх, растерянность, волнение, раздражение, шок, восторг, радость, ужас, недоумение* и др. Преимущественно, это эмоциональные состояния, одна-две составляющие лежат в их основе, т.е. это моносостояния. Они имеют высокий энергетический радикал и сопровождаются интенсивными поведенческими проявлениями.

Иная картина характерна для *необратимых* ситуаций. В этих ситуациях действие завершено и событие невозможно изменить. Как правило, к этим событиям относятся потеря близкого человека, измены в семье, несчастные случаи, длительные травмирующие ситуации (например, пьянство мужа), развод, несправедливость с последствиями, клевета, тяжелая неизлечимая болезнь и др. Первоначально, реакция на ситуацию очень острая, — состояние, переживаемое субъектом, чрезвычайно интенсивно (шоковое). И только по истечении времени оно переходит в какое-либо из менее интенсивных состояний.

Наиболее типичными состояниями по истечении острого периода, который длился 1—8 дней, являлись *состояния безысходно-*

сти, усталости, горя, подавленности и угнетенности, раздумья, тревоги, одиночества, депрессии и неприязни. Энергетическая компонента этих состояний невысока, в отличие от состояний, характерных для кратковременных обратимых ситуаций или начального периода в необратимых ситуациях, но зато эти состояния очень длительны (некоторые длятся годами и даже десятилетиями).

Полученные результаты демонстрируют два типа динамики: первый тип — возникшее неравновесное состояние, по мере ее разрешения (при использовании различных способов саморегуляции или стихийно) в силу обратимости, плавно и быстро переходит в равновесное состояние. Второй тип имеет другую динамику — возникшее острое неравновесное состояние высокого энергетического уровня переходит в неравновесное состояние низкого уровня. Последнее длительно в силу необратимости ситуации. Состояние нормализуется при возникновении «новых» знаний, новой картины мира, новых свойств в структуре личности и др. На рис. 9 представлены оба типа динамики неравновесных состояний.

Рассмотрим более подробно эти состояния.

Особенности психических состояний, возникающих в обратимых и необратимых ситуациях. В обследовании были выявлены выраженные различия в специфике протекания психических процессов в обратимых и необратимых ситуациях. Так, неравновесное состояние, вызванное необратимой утратой, начинается остро и мощно. Многие описывают начальную стадию как ощущение шока, удара или притупления ощущений («пустота, все кончено,

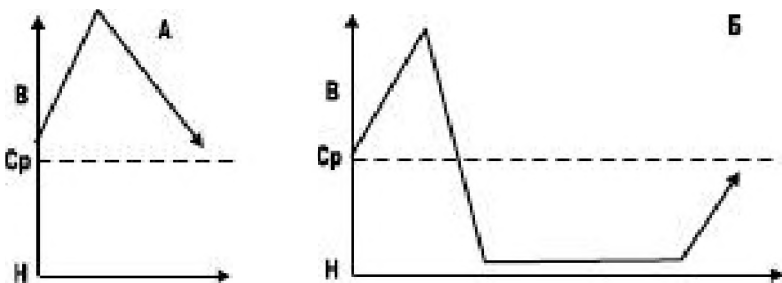


Рис. 9. Типы динамики неравновесных состояний.

Условные обозначения. А и Б — типы неравновесных ситуаций. В — высокий уровень психической активности (высокий энергетический уровень); Ср — средний уровень психической активности; Н — низкий уровень психической активности (низкий энергетический уровень).

тяжело, пусто»). В обратимой ситуации ощущения носили менее интенсивный характер: угнетенность, осада, болевые ощущения.

В необратимой ситуации субъекты отмечали, что «жизнь как будто разделилась на до и после этого события», «все воспринималось как кошмарный сон», «все в тумане», «все это происходит не со мной». В обратимых ситуациях восприятие носило адекватный характер, иногда эмоционально обостренный: «...с ужасом воспринимал свой рабочий день, который никогда не кончится» или «бросался на всех как собака». Некоторые отмечали у себя искаженное восприятие времени.

Со стороны памяти в необратимой ситуации для многих была характерна амнезия. Испытуемые отмечали: «ничего не помню», «память отключена». Другим была присуща концентрация воспоминаний на объекте утраты: «вспоминала все, что связано с моим братом», «все, что связано с дочкой, ее игрушки, где играла, что носила», «вспоминала глаза, которые хотели жить». В обратимых ситуациях опрашиваемые не отмечали у себя особых изменений или отмечали забывчивость, рассеянность, «забывал знакомые слова, долгое время подбирал слова».

Выявлены ярко выраженные различия в мышлении в необратимых и обратимых ситуациях. При необратимых ситуациях (в острый период) опрашиваемые отмечали резкое ухудшение мышления: «мысли путались, ни на чем не могла сосредоточиться», «ничего не соображала», «черные мысли о целесообразности существования». В обратимых ситуациях, наоборот, мышление обострялось: усиливалась логичность и понимание случившегося, повышалась категоричность в суждениях, критичность: «я стал еще более целеустремленен», «анализировал происходящее, почему получилось вот так, а не как рассчитывал».

Интересно отметить взаимоотношения эмоций и мышления. В обратимой ситуации эмоциональный подъем или спад положительно влиял на интеллектуальный процесс, повышая его продуктивность. В необратимых ситуациях переживаемые эмоции мешали думать. На языке опрашиваемых это выглядело так: «отказ разума осознать случившееся», «логики не было». При рассмотрении воображения и в тех, и в других ситуациях отмечались пессимистические образы: «все представлялось в темных тонах. После всего рисовались картины благополучного выхода из ситуации, как было бы, если бы ...».

Особенностью речевой деятельности в необратимых ситуациях являлась сумбурность речи, трудность в подборе слов, воп-

ли, причитания, иногда заикание или невозможность говорить. В обратимой ситуации люди старались следить за собой, и в частности, за своей речью («еще больше старался следить за своей речью, чтобы она была точной», «хотелось побольше говорить в компании друзей»), либо внешняя речь была немногословна, тогда как внутренняя монологичная, — интенсивна.

Внимание характеризовалось высокой концентрацией на объекте или ключевых элементах ситуации. Для необратимых ситуаций характерна погруженность в боль, утрату, горе. Интересны различия в динамике психических процессов у мужчин и женщин. В отличие от женщин, течение психических процессов у мужчин было менее эмоционально окрашено. При этом описания у мужчин были более логичны, рациональны. Однако для них были характерны более крайние мысли — о самоубийстве и нежелании жить.

Таким образом, течение психических процессов, характерных для необратимых и обратимых ситуаций, имеет свои особенности. В первом случае, в состоянии, возникающее в необратимых ситуациях, интенсивно включены все психические процессы. Это включение имеет масштабный характер. При этом психические процессы ухудшаются. В обратимой ситуации возникающее неравновесное состояние является толчком, катализатором, улучшающим продуктивность деятельности (особенно, мышление, память), повышается работоспособность.

Особенности физиологической реактивности в обратимых и необратимых ситуациях. Рассмотрим особенности деятельности разных систем физиологической организации: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной и др. В необратимых ситуациях большинство опрошиваемых жаловались на боли разного характера в области сердца, «замирание сердца», колющие боли, «уколы», «спазм за грудиной», «ощущение горения» и пр. В обратимых ситуациях боли в области сердца носили менее выраженный характер, а некоторыми вообще не ощущались. Со стороны дыхательной системы в необратимых ситуациях отмечалось затруднение дыхания, расстройство частоты, ритма и глубины дыхания: «дыхание учащенное, прерывистое, ощущение нехватки дыхания, мучительные ощущения удушья». В обратимых ситуациях расстройства дыхательной системы были незначительны и малозаметны. Особенно выражены изменения со стороны нервной системы. Так, в неравновесных состояниях, возникающих в необратимых ситуациях, опрошиваемые отмеча-

ли нарушения равновесия и координации движений: «подкашивание ног, земля уходит, ноги не идут, голова звенит, все звуки перемешались, падение в бездну, ощущения проваливания и пр.». Для этого состояния характерны головные боли различного характера: «ощущения жжения, распираания, сдавливания, пульсация в голове», невралгия лица, нервные тики, судороги и т.д. В обратимой ситуации нарушения нервной системы носили менее мощный и тяжелый характер: это бессонница или сонливость, чуткий сон, пониженное настроение, переживания беспокойства и уныния, пониженная работоспособность («длительно, с большим трудом вхожу в рабочий ритм и др.»). Для пищеварительной системы и в том, и в другом случае было характерно снижение или отсутствие аппетита, сопровождаемое болями в области желудка (спазмы, ощущения жжения, переполнение желудка, позывы к тошноте и рвоте). Около 40% опрашиваемых отмечали у себя снижение либидо и потенции, а также расстройство менструального цикла у женщин.

Таким образом, наиболее выраженные различия среди показателей физиологической реактивности неравновесных состояний для обратимых и необратимых ситуаций характерны для сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Для остальных подсистем эти различия менее выражены.

Поведенческие особенности в обратимых и необратимых ситуациях. Рассмотрим реакции, поступки и поведение в целом в необратимых и обратимых ситуациях. В необратимых ситуациях опрашиваемые отмечали у себя импульсивность, метание по комнате, плач, слезы или «не думала, что делала, заторможенные, замедленные реакции, только лежала и т.д.». Многие отмечали импульсивные реакции, необдуманные поступки или отсутствие воспоминаний о собственном поведении, невозможность выполнить любую работу и, в целом, неадекватное поведение.

В обратимых ситуациях поведенческие реакции, поступки и, в целом, поведение не носят столь яркий, бурный характер как в случае необратимых ситуаций. Опрашиваемые говорили об агрессивной разрядке на родных и близких, администрации, об «острой реакции на замечания в мой адрес», суебливость, раздражительность, «внешне показывал свое спокойствие, но внутри все кипело».

Существуют различия в поведенческих реакциях мужчин и женщин: женское поведение менее контролируемо, более бурно, менее предсказуемо, т.е. более выражена внешняя сторона при

относительном «внутреннем спокойствии». Мужчины демонстрируют противоположную картину: при относительно внешней нормативности поведения обнаруживается глубокий внутренний дискомфорт.

В исследовании обнаружены *различия в способах и приемах нормализации* («выхода») из неравновесных состояний в обратимых и необратимых ситуациях. Так, исследования показали, что для нормализации кратковременных неравновесных состояний, возникающих в обратимых ситуациях, субъекты используют широкий диапазон способов: волевые действия (включая, самоконтроль), самовнушения, активную (спорт, физическая активность) и пассивную (сон, слезы) разрядку, регуляцию внимания (отключение-переключение), улучшение общения, анализ ситуации, рационализацию, изменение отношений, медитации, аутогенную тренировку, молитвы и др. Особенно заметны приемы, связанные с активизацией процессов самоанализа и созданием, конструированием устойчивых нормативных моделей поведения, вследствие которых усиливается самоконтроль переживаний и поведения. Все эти способы, в зависимости от индивидуальности, уменьшают неравновесность (снижается уровень энергетического компонента состояния) и субъект нормализует ситуацию.

Анализ способов преодоления необратимых ситуаций (у лиц, которые с этими ситуациями справились) показал, что они отличаются от способов, характерных для кратковременных обратимых ситуаций. Их основным звеном является интеллектуализация переживаний, т.е. это способы, где основную нагрузку несет мышление. Так, анализ ответов показал, что субъекты выстраивают логические зависимости, используя операции сравнения, анализа, абстрагирования и обобщения. Ключевые моменты — анализ, сравнение и обобщение, особенно обобщение. Обобщение приводит к новым знаниям, к новым образованиям в структуре личности и ментальности субъекта (построение нового мировоззрения, новой картины мира, новых смыслов и др.). Интересно отметить, что часто в психологической структуре личности появляются новые ценности или меняются акценты, а отношение к людям с негативного меняется на позитивное (любовь к людям, появление способности прощать и принимать), человек как бы приобретает новое качество жизни, усиливая ее осмысленность. Вслед за обобщением, как правило, следуют действия: принятие решения, поведенческие действия и поступки. Все эти действия нормализуют состояния субъектов — неравновесность исчезает и

субъект активно включается в процессы жизнедеятельности. Перечисленные выше способы приводят к повышению психической активности (увеличивается энергетическая составляющая состояния субъекта), что способствует нормализации — переходу в более устойчивое состояние. В то же время необходимо отметить, что новообразования, возникшие в психологической структуре личности, носят индивидуальный характер.

Обобщая можно сказать, что нормализация состояний, в случае обратимости ситуации, обуславливается способами саморегуляции, которые могут быть охарактеризованы как операциональные. В случае необратимости — как ментальные и интеллектуализированные.

В соответствии с результатами исследований неравновесных состояний могут быть выделены два пути управления последними. *Первый* связан с приобретением индивидуального опыта преодоления кризисных или трудных состояний и формированием способов саморегуляции в ходе онтогенеза. К этому подталкивает кризисная ситуация, неадекватность и дискомфорт неравновесного состояния. Как следствие — возникновение новообразований в психологической структуре личности, новые обобщения в виде новых знаний, изменение отношений, появление новых способов самоуправления и приемов саморегуляции и др. Эти изменения влияют на структуру состояния, перестраивая психические состояния в сторону их большей устойчивости (равновесности), что проявляется в увеличении числа устойчивых состояний, в большей адекватности поведения, изменении содержания переживаний и пр.

Другой путь — сознательное овладение субъектом способами и приемами саморегуляции (самовнушения, АТ, медитации и др.), приводящее к уменьшению продолжительности и интенсивности неравновесных состояний (стихийный процесс «проживания» кризисных состояний длительный, труден и «цена» его чрезвычайно высока). Такие действия создают условия для переосмысления жизненных позиций, целей и отношений. Этим же целям отвечает и гетерорегуляция, в ее основной форме — гипнозе. Различные формы и модификации суггестии, являющиеся эффективным средством влияния на бессознательное, устраняют глубинные неосознаваемые противоречия, корректируют основные потребности и мотивы и др., «запускают» процессы нормализации состояний. Развертывание процессов в бессознательной сфере приводит к образованию новых констелляций

взаимодействующих сторон личности, обуславливая, в конечном итоге, переструктурирование синдрома неустойчивости.

В другом исследовании для изучения *способов регуляции неравновесных состояний, стратегий, правил и особенностей психологической тренировки в обыденной жизнедеятельности* было проведено широкое обследование лиц зрелого возраста (студенты факультетов психологии, слушатели факультетов переподготовки по психологии). В нем приняли участие 741 человек разного пола и возраста.

Опрашиваемым предлагались вопросники с заданием описать, каким образом они регулируют, т.е. продлевают положительные, с точки зрения субъекта, и преодолевают отрицательные психические состояния. Кроме того, респондентов просили описать стратегии (т.е. основные направления способов саморегуляции); 2) правила, в соответствии с которыми регулируются состояния; 3) методы психологической тренировки и 4) конкретные способы саморегуляции.

Результаты обследования были обобщены, выделены 72 наиболее часто встречающиеся состояния в различных ситуациях жизнедеятельности: *вдохновение, воодушевление, восторг, влюбленность, любовь, наслаждение, радость, счастье, удовлетворенность, удивление, сожаление, спокойствие, сострадание, симпатия, веселость, бодрость, борьба мотивов, блаженство, раздвоенность, сомнение, раздумье, просветленность, озабоченность, ожидание, агрессия, бешенство, возмущение, гнев, испуг, ненависть, отчаяние, озлобленность, оскорбленность, ревность, страх, стресс, ужас, шок, угрызение совести, разочарование, подозрение (подозрительность), одиночество, обида, неудовлетворенность, недоумение, недовольство, неготовность, замешательство, жальность, досада, вина (виноватость), нерешительность, усталость, угнетенность, униженность, тупость, подавленность, огорчение, оцепенение, лень (леность), душевная боль, горе, горечь, бессилие, безысходность, тоска, равнодушие, депрессия, печаль, потеря веры, опустошенность и ущербность.*

При обработке материалов проведенных исследований были выявлены следующие стратегии, правила, особенности психологической тренировки и способы регуляции состояний.

1. Состояния повышенной психической активности (неравновесные) положительной модальности: *вдохновение, воодушевление, восторг, влюбленность, состояние любви, наслаждение, радость, счастье.*

Для субъектов, переживающих эти состояния, характерно использование следующей стратегии продления этих состояний: *концентрация внимания на состоянии или источнике, вызвавшем данное состояние.*

Правила, применяемые при регуляции данных состояний, в порядке предпочтения: *проявлять свои чувства; не нарушать состояние; «что отдал, то твое» — поделись состоянием; «подпитывать» состояние нужными эмоциями, использовать их как мобилизующее начало; расслабиться; общаться с источником, вызывающим данные состояния; уметь входить в это состояние; принять как дар.* (Примечание. Здесь и далее курсивом даны типичные высказывания респондентов).

Психологической тренировкой при переживании данных состояний являются: *интеллектуализация деятельности; волевая саморегуляция; оптимизация поведения; физическая активность; музыкотерапия; релаксация; библиотерапия.*

Таким образом, все способы саморегуляции направлены на концентрацию внимания на состоянии и его источнике (причине) и рассчитаны на продление состояний.

Как пример, рассмотрим описание саморегуляции состояния *восторга.*

Восторг (*сильный подъем радостных чувств, восхищение* [134]). В саморегуляции (продлении) состояния восторга испытываемые придерживались следующих ***стратегий:***

а) позитивные: сохранить, использовать, прочувствовать.

Правила продления состояния восторга: *«подпитывать» состояние позитивными эмоциями; поделиться с близкими своими ощущениями; выразить свое состояние; использовать с пользой, как мобилизующее начало.*

Психологическая тренировка: *физическая активность; волевая саморегуляция (сосредоточение на объекте восторга); музыкотерапия; оптимизация деятельности.*

Способы и приемы (в порядке убывания по частоте встречаемости):

поделиться с близкими, детьми, любовь ко всем; выплеснуть эмоции, восхищение (сделанным), радость, смех; воспоминания о предмете восторга, желание увидеть, мысленно представить его; прогулка в лес, красивые вещи; спортивные игры, пение, выполнение домашних дел, занятие своим хобби.

2. Относительно равновесные состояния: *удовлетворенность, удивление, сожаление, спокойствие, сострадание, симпатия, со-*

мнение, раздвоенность, раздумье, просветленность, озабоченность, ожидание, заинтересованность, веселость, бодрость, борьба мотивов, блаженство.

Для регуляции этих состояний характерны следующие стратегии, применяемые субъектом (в порядке предпочтения):

— позитивные: *сконцентрироваться на состоянии; облегчить действие состояния при помощи применения ряда способов; изменить или ликвидировать проблему; уменьшить интенсивность за счет изменения своей точки зрения на ситуацию;*

— негативные: *уход от решения проблемы;*

Различие в стратегиях обусловлено мнением опрашиваемых: одни считают данное состояние для себя положительным, другие — нежелательным.

Применяемые правила регуляции: *сделать выбор; «подпитывать» состояние нужными эмоциями, ощущениями; провести анализ данных; расслабиться; использовать состояние; успокоиться; выплеснуть эмоции; искать дополнительную информацию; не вникать в проблемы; отвлечься; избегать раздражителей; выдвинуть новую идею; запомнить состояние, чтобы научиться в него входить; действовать; «время лечит»; думай о себе; сконцентрироваться; поделиться с окружающими; направить энергию в работу мышц; «это выше моих сил».*

Психологическая тренировка, применяемая в регуляции этих состояний:

оптимизация деятельности; интеллектуализация деятельности; волевая саморегуляция; регуляция (переключение) внимания; библиотерапия; переключение (физическое); релаксация; музыкотерапия.

Равновесные психические положительные состояния характеризуются умеренной психической активностью. Выбор стратегий для саморегуляции (продления) этих состояний шире, чем для неравновесных положительных состояний.

Интеллектуализация приемов регуляции состояний также представлена шире, т.к. человек в равновесном состоянии спокойнее и легче делает выводы, выборы и анализ проблем. Действия и поступки — более предсказуемы, т.к. люди действуют не «наобум», спонтанно, а все обдумав, действия осуществляются в форме спокойного обсуждения, высказывания своей точки зрения на проблему.

В качестве иллюстрации рассмотрим описание состояния заинтересованности.

Заинтересованность (состояние, связанное с интересом к чему или кому-либо, проявлением внимания) [134]. Чтобы продлить состояние заинтересованности, опрашиваемые применяли:

Стратегии: удовлетворить свой интерес.

Правила: не останавливаться на достигнутом; заинтересовать других; «не буду думать об этом сегодня» — отвлечься.

Психологическая тренировка: волевая регуляция (сконцентрироваться); интеллектуализация деятельности.

Способы и приемы регуляции (в порядке убывания по частоте встречаемости):

1. движение вперед: дальше развиваться, добиться своего; изучить литературу, то, что интересует, рассмотреть со всех сторон; работать; удовлетворить интерес; 2. заинтересовать других; 3. отключение-переключение; 4. размышление о том, что заинтересовало; 5. интригующая информация продлевает заинтересованность; 6. мысли о пользе, выгоде; 7. молитва.

3. Неравновесные отрицательные состояния: агрессия, бешенство, возмущение, волнение, гнев, испуг, ненависть, отчаяние, озлобленность, оскорбленность, ревность, страх, стресс, ужас, шок.

В регуляции этих состояний опрашиваемые придерживались следующих стратегий: *агрессивная реакция; облегчение воздействия состояния с помощью включения ряда способов регуляции; изменение или ликвидация проблемы; уход от решения проблемы; изменение интенсивности состояния за счет изменения своей точки зрения на нее; отрицание веры в свои силы.*

Правила, которых придерживались испытуемые при регуляции отрицательных состояний: *отвлечение; все проходит, пройдет и это; «клин клином вышибают»; устранить причину; выплеснуть эмоции (через крик, мышечную разрядку) — «выпустить пар»; «профилактика — лучшее лечение», т.е. не допускать появления состояния; держать все под контролем; успокоительные средства; собрать больше информации; снизить значимость ситуации.*

Психологическая тренировка, которую применяли испытуемые для регуляции отрицательных неравновесных состояний высокого уровня психической активности: *регуляция внимания (переключение); фармакотерапия; волевая саморегуляция (самовнушение, элементы аутотренинга, медитации); интеллектуализация состояния, поведения (анализ, сравнение, обобщение, поиск пути решения проблемы); релаксация; физическая разрядка; дыхательные упражнения; музыкотерапия.*

Методы волевой саморегуляции представлены шире, чем в

регуляции равновесных состояний. Это связано с необходимостью справиться с сильными эмоциональными переживаниями, которые трудно обуздать при помощи интеллектуальных методов регуляции. Физическая разрядка в этом случае более эффективна. И волевая саморегуляция, и физическая разрядка направлены на уменьшение психической активности и снижение интенсивности переживаемого состояния.

Для испытуемых часто характерны «негативные стратегии» в регуляции неравновесных отрицательных состояний. Позитивные стратегии выбираются меньше и отличаются качественно от позитивных стратегий, связанных с регуляцией положительных состояний. Поступки совершаются и обдумываются быстро и не всегда предсказуемы или логичны.

В качестве примера рассмотрим состояние страха.

Страх (состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения перед какой-л. опасностью, бедой и т.п. Оно возникает в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направлено на источник действительной или воображаемой опасности) [134].

Применяемые *стратегии* саморегуляции:

а) позитивные: уменьшить интенсивность ситуации за счет изменения своей точки зрения на нее; — изменить или ликвидировать проблему;

б) негативные: уход от решения проблемы.

Правила регуляции страха:

собрать больше информации о том, что страшит; осознать источник опасности; проанализировать ситуацию, собраться с мыслями; решить, что нужно сделать, найти выход; начать немедленно выполнять действия, испугай свой страх; всегда будь готов ко всему; лучший способ защиты — нападение; найди единомышленника, того, кто поможет; излей душу, страх в песне, в рисунке; мужчины (женщины) не должны так поступать; закаляйся! все проходит — пройдет и это; «страх, доведенный до абсурда уже не страшен»; испугайся сильнее; «не буду думать об этом сегодня, подумаю об этом завтра»; думай о хорошем; пусти энергию страха в мышечную нагрузку; дышите глубже! Выдыхайте свой страх.

Психологическая тренировка: дыхательные упражнения (выдыхать страх, успокаивать дыхание, курение — с удлиненными фазами выдоха); волевая саморегуляция (самовнушение, самоубеждение, приемы аутогенной тренировки), интеллектуализа-

ция ситуации (логический анализ страха, его причин, последствий); переключение внимания; физическая разрядка.

Способы и приемы саморегуляции страха в порядке убывания по частоте встречаемости:

1. Волевые способы: «взять себя в руки», «вспомнить лучшее»; «мне совсем не страшно», «я сильный и смелый» и т.п.

2. Переключение внимания: «не думать о страшном», «думать о хорошем», «вспомнить близких — родных», прогулка, сон.

3. Анализ ситуации, рационализация: «осознать причину, источник страха», «понять из-за чего страшно», «что делать», поиск пути выхода из «страшной ситуации».

4. Физическая разрядка: устранить причину страха, сделать физические упражнения (приседать, отжиматься, быстрый бег), массаж, домашние дела и хозяйство (поработать на приусадебном участке, стирка, мытье посуды, полов и т.п.).

5. Пассивная регуляции (ориентация на время): ожидание, когда страх пройдет сам.

6. Равное незначительное количество ответов принадлежит речевой разрядке (крик, плач); выразить свой страх (поют, рисуют свой страх); алкоголю, подавлению, вытеснению, дыхательным упражнениям, курению.

4. Регуляция относительно равновесных отрицательных состояний: *угрызение совести, разочарование, подозрение/подозрительность, одиночество, обида, неудовлетворенность, недоумение, недовольство, замешательство, неготовность, жалость, досада, вина/виноватость, нерешительность.*

В саморегуляции этих состояний характерно использование следующих стратегий: *изменить или ликвидировать проблему; снизить воздействие состояния за счет включения ряда способов саморегуляции; уменьшить интенсивность ситуации за счет изменения своей точки зрения; проявить агрессию; уход от решения проблемы; стремление взять на себя ответственность.*

При регуляции равновесных отрицательных состояний применялись следующие правила: *взять себя в руки; собрать дополнительную информацию о ситуации для принятия решения; найти пути выхода из ситуации; действовать в выбранном направлении; перевести психическую энергию в работу мышц; излить, выразить эмоции.*

Психологическая тренировка: *интеллектуализация состояний (размышление, рассуждение, обдумывание путей изменения); волевая саморегуляция; регуляция (переключение) внимания; опти-*

мизация состояния; музыкотерапия; дыхательные упражнения; релаксация; физическое переключение.

Равновесные состояния по времени более длительны, чем состояния повышенной психической активности. Волевые способы саморегуляции сочетаются с интеллектуализацией, оптимизацией и переключением внимания. В равновесных состояниях человек легче анализирует, думает, принимает решения, чем в случае переживания неравновесных состояний.

В качестве примера рассмотрим состояние *жалости*.

Жалость (сострадание к чему-л., кому-л., соболезнование) [134].

Применяемые *стратегии* в саморегуляции состояния жалости:

а) позитивные: уменьшить интенсивность ситуации за счет изменения своей точки зрения на нее; изменить или ликвидировать проблему; обеспечить изменение состояния с помощью применения способов регуляции;

б) негативные: уход от решения проблемы; отрицание своей силы.

Правила: жалость — это забота; «всем не поможешь», «моя хата с краю»; жалость — лишнее чувство.

Психологическая тренировка: переключение внимания; волевая саморегуляция; самоуспокоение.

Способы и приемы саморегуляции (в порядке убывания по частоте встречаемости): утешение, подбадривание; постараться не замечать, забыть; рационализация («всем помочь невозможно»); уход от неприятной ситуации, от жалости, отвлечение; успокоение себя; стремление избавиться; разрядка (плач, речевая разрядка, обсуждение с близкими).

5. Отрицательные состояния пониженной психической активности: усталость, униженность, угнетенность, тупость, подавленность, огорчение, лень/леность, душевная боль, горе, горечь, бессилие, безысходность, тоска, равнодушие, депрессия, печаль, потеря веры, опустошенность, состояние ущербности.

Респонденты придерживались следующих стратегий:

снизить интенсивность переживания состояния при помощи способов саморегуляции; уход от решения проблемы, неверие в свои силы; стремление к изменению или ликвидации проблемы; агрессивная реакция; уменьшить интенсивность состояния за счет изменения своей точки зрения.

Правила регуляции:

немедленно освободиться от состояния; работать на «перехвате»; не допускать появления подобных состояний; отдохнуть;

«подбросить дрова в огонь»; отвлечься; сбор дополнительной информации о ситуации, в которой возникло состояние, и анализ ситуации; не переживать одному — общаться; закалка; не поддаваться, взять себя в руки.

Психологической тренировкой являлось следующее:

регуляция (переключение) внимания; интеллектуализация состояния; волевая саморегуляция; оптимизация деятельности; релаксация; музыкотерапия; физическое переключение; фармакотерапия.

Примечание. Физическое переключение связано не с разрядкой энергии, а с мобилизацией сил. Повышая свою физическую активность человек «вырывается» из «ямы» переживаний и, переключаясь на физическую активность, повышает свой энергетический уровень по принципу «подбросить дрова в огонь».

В качестве иллюстрации рассмотрим состояние *тоски*.

Тоска — душевное уныние, тревога, соединенная с грустью, тягелое, гнетущее чувство, томительная скука, тоскливость, мутность [134].

Применяемые в регуляции состояния тоски **стратегии**:

а) позитивные: изменить или ликвидировать проблему; снизить интенсивность переживания за счет применения способов регуляции; уменьшить воздействие ситуации за счет изменения точки зрения на нее;

б) негативные: уход от решения проблемы.

Правила: «дотосковать до конца»; отвлечься; мыслить позитивно; уединиться; помочь себе; переключиться на работу.

Психологическая тренировка: переключение внимания; физическое переключение (направлено на мобилизацию душевных сил); волевая регуляция (самоконтроль); музыкотерапия.

Способы регуляции:

речевая разрядка (плач); физическая разрядка; аромотерапия; успокоительные средства; воспоминания; уединение; отключение; сон; общение с животными.

Подводя итог, можно сказать следующее. Неравновесные состояния разного уровня психической активности регулируются способами, зависящими от «обратимости-необратимости» ситуации жизнедеятельности субъекта. В случае «обратимой» ситуации и актуализации состояний высокого уровня психической активности (энергетики) субъекты применяют относительно простые способы саморегуляции. При актуализации состояний низкого уровня психической активности (энергетики), свя-

занных с «необратимыми» ситуациями в большей степени используются способы саморегуляции, в которых интеллектуальная составляющая является ведущей. Активация мыслительных операций и, прежде всего, обобщения, вследствие переработки ситуаций, приводит к нормализации психических состояний.

В обыденной жизнедеятельности неравновесные отрицательные состояния регулируются преимущественно с помощью таких методов психологической тренировки, как регуляция внимания, волевая регуляция, интеллектуализация состояния, релаксация, физическое переключение, дыхательные упражнения. Для положительных неравновесных состояний (продления) характерна регуляция поведения с помощью *волевых методов, оптимизации и «интеллектуализации» (размышления, рассуждения) состояния, физической активности, музыкотерапии, релаксации и библиотерапии*. Общими для положительных и отрицательных неравновесных состояний являются *волевые методы, релаксация, физическая активность, «интеллектуализация» состояния*. Стратегии саморегуляции положительных и отрицательных неравновесных состояний не совпадают, так как регуляция положительных состояний направлена на продление, а отрицательных — на преодоление состояний. Равновесные положительные и отрицательные состояния регулируются такими методами, как *«интеллектуализация» состояний, волевая регуляция, регуляция внимания*.

2.3. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности

Обыденная жизнь человека, характеризующаяся многообразием условий жизнедеятельности, повседневных ситуаций, видов труда и особенностей межличностного взаимодействия, актуализирует психические состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. В повседневной жизни человек, как правило, стремится пребывать в «хорошем» психическом состоянии. Для этого он старается избавиться или уменьшить частоту, длительность и интенсивность переживания отрицательных состояний и, по-возможности, продлить положительные. Достижение таких целей связано с использованием сло-

жившихся, «наработанных» в ходе онтогенеза и жизненной практики способами и приемами саморегуляции состояний.

Изучение типичных «обыденных» способов и приемов саморегуляции, в силу очевидности и повседневности последних, не вызывает особый интерес у исследователей, возможно, по причине их будничности и обыкновенности, — в основном исследуется саморегуляция «особых» состояний: нервно-психического напряжения, стресса и т.п. Но, учитывая, что в человеческой жизнедеятельности экстремальные состояния не являются обычным и постоянным явлением, человек основную часть жизни проживает буднично и без чрезвычайности, то можно полагать, что и способы и приемы саморегуляции психических состояний в повседневной жизни могут иметь свое собственное содержание. Рассмотрим их подробнее.

Для выяснения закономерностей и особенностей саморегуляции в повседневной жизнедеятельности и изучения изменений *эмоционально-волевых, интеллектуальных и поведенческих характеристик* саморегуляции было проведено обследование 180 человек.

Рассмотрим полученные результаты. В процессе исследования респонденты чаще всего выделяли 10 положительно окрашенных (*радость, счастье, спокойствие* и т.д.) и 32 отрицательных состояния (*неуверенность, апатия, разочарование* и пр.).

При ответе на первый вопрос: «*опишите свое обычное (типичное) состояние*» более 40% опрошенных назвали *спокойствие* своим обычным состоянием, 19% таким состоянием посчитали *радость*, 17% — *ожидание*, 15% — *веселость*, столько же — *раздумье*, 14% — *любовь*, 11% — *озабоченность*, 10% — *удовлетворенность*, 10% — *неудовлетворенность* и т.д.

Результаты анализа показывают, что при переживании интенсивных положительных состояний (*радость, наслаждение, счастье, восторг*) люди чаще всего *делятся своей радостью с другими, улыбаются, занимаясь в то же время своими обычными делами*. При переживании интенсивных отрицательных состояний (*страх, волнение, ужас, паника*) большинство людей «*не находят себе места*», *думают, уходят в себя, ищут поддержку у близких, стараются успокоиться, взять себя в руки*. При переживании состояний *гнева, негодования и ярости* субъекты чаще всего демонстрируют агрессивное поведение (*злюсь, кричу, ругаюсь*), некоторые *стараятся уйти от конфликтов, сдержаться, уйти в себя*. В состоянии *влюбленности и любви* люди чаще всего стараются *при-*

влечет внимание объекта любви, либо проявить свое внимание, радуются, думают и становятся «другими людьми», мечтают, а некоторые делают подарки.

Что касается *типичных мыслей*, то в состояниях радости, счастья, наслаждения и восторга люди, чаще всего, думают о хорошем, «как хорошо жить и/или как прекрасна жизнь», строят планы на будущее, хотят продлить это состояние как можно дольше. В состояниях волнения, тревоги, страха, ужаса, паники, стресса думают о том, как выйти из этого состояния и ситуации, о том, как решить проблему, о плохом, о крайностях и «поскорее бы все это кончилось», «как все плохо!». В состояниях негодования, гнева, ярости одни люди мечтают о том, как бы отомстить обидчику, как сделать больше, другие думают о разрядке, успокоении. Ряд лиц отмечает, что «нет мыслей, а действует порыв, страсть».

Находясь в состояниях радости, счастья, наслаждения и восторга большинство людей переживали вдохновение, прилив сил, легкость, наслаждение, удовлетворение, подъем настроения. В состояниях любви и влюбленности людям присущи веселость, подъем настроения, воодушевление, вдохновение. Для состояний волнения, тревоги, страха, ужаса, паники, стресса характерна неуверенность, физический дискомфорт: «руки потеют, трясутся, мурашки бегают, болит голова, чувство голода, сильно бьется сердце, мерзну». В состояниях негодования, гнева, ярости переживаются чувство злости, обиды, желание отомстить, ударить, сделать больно, высказаться, прилив сил, напряжение, желание убить и т.п.

Проявления воли в состояниях радости, счастья, наслаждения, восторга выглядит следующим образом: «старюсь взять себя в руки; если надо сдержаться, я сдерживаюсь». Обычно люди сдерживают радость, восторг, желание прыгать, танцевать, петь. В состояниях волнения, тревоги, страха, ужаса, паники, стресса люди говорят, что они стараются сдержаться себя в этих состояниях, не доходить до крайностей, пытаются успокоиться. Обычно контролируется желание плакать, убежать, спрятаться и т.д. В состояниях негодования, гнева, ярости сдерживают излишнее проявление чувств 75% респондентов. В состояниях влюбленности и любви обычно сдерживается желание выразить свои чувства, броситься на шею, задушить в объятиях, рассказать о любви.

В результате ответов было установлено, что *ситуациями, при которых возникают отрицательные состояния*, являются ссора, болезнь, расставание, когда что-то не получается, при неприятностях, когда одиноко, «долго не вижу любимых людей», загружен

работой, не сдал экзамен, когда не получается запланированное, когда что-то случается с детьми, с близкими, при семейных конфликтах, когда нет денег и др.

Состояния **печали, горя и страдания** чаще всего возникают в ситуациях: *при расставании, потери близкого человека, несчастье, предательстве, одиночестве, обмане, измене; при потере близкого человека, болезни, «когда что-то случается с близкими»*. Состояния **усталости, утомления, переутомления** возникают в учебных ситуациях *(после учебы), при долгой дороге, экзаменах, после тяжелой физической нагрузки, после длительной работы, когда не выспался, во время сессии, когда весь день на ногах, «не достиг определенной цели», при недосыпании, после сильного напряжения, от тяжелых тревог и др.* Состояния **скуки, лени, меланхолии** чаще всего возникают в ситуациях, *когда нечем заняться, когда нет интересного занятия, в выходные и каникулы, «когда я один», после праздников, когда есть возможность побыть в этих состояниях, от плохого самочувствия, после праздника, дискомфорт в семье, «когда знаешь заранее, что из этого дела ничего не выйдет» и пр.* Состояния **волнения, тревоги, страха, ужаса, паники, стресса** преимущественно возникают в ситуациях, *когда экзамены, когда нужно принять важное решение, при болезни близких, во время сессии, при пожаре, когда приходят гости, в криминальных ситуациях, когда кто-то пристаёт на улице, собственной болезни, из-за ребенка, за Родину, когда нет долго мужа, когда близкие в дороге, при неприятностях на работе, когда начальник ругает, при разлуке, перед неизвестностью.* Состояния **негодования, гнева и ярости** чаще всего являются следствием ситуаций, *когда обижают, оскорбляют, кто-то или что-то раздражает, при непонимании, «когда врут», не уважают, делают больно, при ссорах, когда муж приходит пьяный, в магазине, при общении с чиновниками, службами сервиса, на работе, «дети вывели», кто-то разозлил, меня не могут понять.*

Ситуации, при которых возникают положительные состояния. Состояния **радости, наслаждения, счастья, восторга, экстаза** чаще всего возникают в ситуациях *«когда встречаешь дорогого человека», в праздник, когда везет, при сдаче экзамена, при достижении какой-либо цели, в веселой компании, «когда меня понимают», при покупке вещи, когда получается задуманное, когда есть деньги, удаётся работа, в случае приятной новости, когда в доме много друзей, при завершении какого-либо труда, при удаче.* Состояния **любви и влюбленности** обычно возникают в *непредсказуемых ситуациях.*

Таблица 7

Наиболее типичные способы саморегуляции положительных и отрицательных состояний в обыденных ситуациях жизнедеятельности

Способы саморегуляции положительных состояний	Способы саморегуляции отрицательных состояний	Способы саморегуляции кратковременных отрицательных состояний	Способы саморегуляции длительных отрицательных состояний
Общение — 26% Отключение-переключение — 15% Рационализация, самовнушение — 12%	Общение — 21% Отключение-переключение — 16% Слушание музыки — 10%	Самовнушение — 22% Отключение-переключение — 17% Общение — 12%	Общение — 42% Отключение-переключение — 31% Концентрация внимания на другой деятельности — 13%

Анализ способов саморегуляции психических состояний в повседневной жизнедеятельности позволил установить следующие закономерности.

В таблице 7 представлены способы саморегуляции положительных (продления) и отрицательных состояний.

Как следует из таблицы 7, практически одни и те же способы используются субъектами для регуляции как положительных, так и отрицательных состояний. Это свидетельствует о том, что *хотя психические состояния имеют разный знак, качество, переживаются субъектами также по-иному*, их саморегуляция осуществляется одинаковыми способами, посредством «перевода» в относительно равновесное состояние (последнее характеризуется большей длительностью-устойчивостью) [132]. Обнаруженные способы саморегуляции являются универсальными, как для снижения интенсивности и продления положительных, так и для снижения интенсивности отрицательных состояний. Это — важная особенность саморегуляции повседневных состояний человека.

Результаты показывают, что для увеличения продолжительности положительно окрашенных состояний используется еще 8 различных приемов и методов: среди оставшихся часто упоминаются *размышление-рассуждение, пассивный отдых, релаксация, слушание музыки*. Для регуляции отрицательных состояний, помимо представленных в таблице, были также названы такие приемы и способы как *размышление, логическое рассуждение, релаксация, пассивная разрядка и отдых, аутотренинг* и т.д. Способы саморегуляции и в этих случаях совпадают. Налицо пара-

докс — люди стараются уменьшить интенсивность переживания положительных состояний, переключаясь, рационализируя, рассуждая, отвлекаясь и т.п. Более того, в результате исследований выяснилось, что чем взрослее человек, тем в большей степени он относится к своим положительным состояниям рациональнее, чем моложе, тем интенсивнее, импульсивнее, эмоциональнее.

На вопрос: «Кто-нибудь управляет или помогает управлять Вашими *положительными* состояниями?», — были получены ответы, что 62% состояний управляются. Положительными состояниями обычно *управляют друзья, муж или жена, дети*. Другие люди помогают (управляют): *«словами, разговорами, уговорами, примером, действиями, советом, они успокаивают, радуют, веселят, поддерживают, заставляют, умирляют»*. В целом, наиболее управляемыми в положительных состояниях являются *действия*, на втором месте — *воля*, на третьем — *чувства* и на последнем — *мысли*.

При регуляции кратковременных отрицательных состояний, помимо основных способов, представленных в таблице 7, респондентами были названы еще 12 приемов. Среди них также отмечались *самоконтроль, пассивный отдых, самоприказ, релаксация и др.* При регуляции длительных отрицательных состояний, кроме представленных в таблице, использовались также *самоанализ, пассивная разрядка, логическое рассуждение* и др.

При повторении отрицательного состояния 88% респондентов используют те же самые приемы, 12% прибегают к новым приемам и методам саморегуляции. Если же все приемы саморегуляции не помогают, то 15% опрошенных используют *общение*, 11% — предпочитают *отключение-переключение*, 5% — *пассивный отдых*. Остальные респонденты ответили, что им помогают их обычные методы и приемы.

При переживании отрицательных состояний саморегуляция поведения проявляется в следующем. В состояниях *подавленности, грусти, тоски* обнаружены следующие способы саморегуляции поведения: *отвлекаюсь — переключаясь, слушаю музыку, включаю ТВ, занимаюсь любимым делом, физическим трудом, иду к друзьям, читаю, плачу, думаю*. В состояниях *печали, горя, страдания*: *плачу, рыдаю, отвлекаюсь (иду к подруге, смотрю ТВ), ложусь спать, включаю магнитофон, делаю физическую работу, иду прогуляться, стараюсь уединиться, подумать*. В состояниях *усталости, утомления, переутомления* способами саморегуляции поведения являются: *сон, отдых, ТВ, прослушивание музыки*. Поведение в состояниях *скуки, лени, меланхолии* связано с *поиском развлечений*,

просмотром ТВ, прогулками, прослушиванием музыки, чтением, общением с друзьями, игрой в карты, сном, отдыхом, размышлениями и др. В состоянии подавленности, грусти, тоски саморегуляция поведения связана с изменением ситуации, поиском занятий, размышлениями о том, что случилось, о хорошем, о плохом, о себе, «скорее бы все прошло», ни о чем.

В состояниях печали, горя, страдания **мыслительная деятельность** регулируется размышлениями «о хорошем, о плохом (о плохом — чаще), о случившемся, как отвлечься, скорее бы все закончилось, за что мне это? и др.». В состояниях усталости, утомления, переутомления саморегуляция связана с мыслями об отдыхе, о себе (Как я устала! Почему? Мысли о том, что еще нужно сделать, ни о чем). В состояниях скуки, лени, меланхолии люди думают о том, «чем бы заняться, куда бы пойти, о том, что надо что-то делать, как хорошо лежать!, о приятном и ни о чем. Многие, особенно лица старшего поколения, совсем не думают о развлечениях.

Эмоции и чувства. Находясь в состоянии подавленности, грусти и тоски большинство людей обнаруживают чувство одиночества, уныние: «не нахожу себе места, кошки на душе скребут, нет настроения, душа болит, тяжесть в груди». Характерен упадок сил. В состояниях печали, горя, страдания обнаруживается подавленное состояние («боль в душе, неустроенность, камень на сердце, жалость к себе и другим, хочется плакать, одиночество»). Для состояния усталости, утомления, переутомления характерны физические переживания: «головная боль, тяжесть тела, ноги болят, все тело ломит, боль в спине, желание принять душ, выспаться, отдохнуть, побыть одному, сонливость, упадок сил. В состояниях скуки, лени, меланхолии: нет желания что-либо делать, нет желания выйти из этого состояния, одиночество, «нет никаких чувств».

Волевые проявления. В состояниях подавленности, грусти, тоски преодолевается желание расплакаться, бездейственность или человек вообще ничего не делает. В состояниях печали, горя, страдания человек борется с желанием плакать, кричать, убить себя, уйти, убежать или это никак не преодолевается. В состояниях усталости, утомления, переутомления человек обычно преодолевает желания расслабиться, отключиться, полежать, отдохнуть, уснуть. В состояниях скуки, лени, меланхолии обычно человек преодолевает желание побездельничать, либо он ничего не преодолевает (35% лиц старшего поколения).

Подводя итоги, можно выделить некоторые общие закономерности саморегуляции поведения, мышления, чувств и воли

людей, находящихся в отрицательных интенсивных состояниях. Со стороны поведения: люди стремятся отключиться — *переключиться, слушать музыку, смотреть ТВ, заниматься любимым делом, физическим трудом, общаться с друзьями, читать, думать, уединяться или ничего не делать*. В состоянии усталости, меланхолии, скуки, лени добавляются *отдых, сон*. Человек думает о том, как *изменить ситуацию, чем заняться, о случившемся, о хорошем, о плохом, о себе, как отвлечься*. Он переживает чувство одиночества, подавленности, уныния, «боли в душе», тяжесть, безысходность, упадок сил, желание все забыть, трудные физические ощущения: головную боль, боль в спине и т.д. Со стороны воли характерно преодоление определенного состояния: *преодолевается желание плакать, кричать, бездельничать, убежать, отключиться, отдохнуть и т.д.*, либо человек вообще ничего не преодолевает.

В ответах на вопрос: «Кто-нибудь управляет Вашим интенсивным отрицательным состоянием (или помогает управлять)?», — было получено следующее: *словами, разговорами, уговорами, веселят, бодрят, успокаивают, заставляют, просят*. В целом, из 100 опрошенных только 31 человек позволяет другим людям управлять своими отрицательными состояниями. Их состояниями обычно лучше всего управляют *дети и друзья*.

В результате исследований выяснилось, что с развитием психики и накоплением опыта люди используют все больше приемов и способов саморегуляции интенсивных отрицательных состояний и все чаще прибегают к ним, и все в меньшей степени не позволяют другим людям управлять собой, подходят к своим состояниям рационально, регулируют их осознанно. Более всего саморегуляции поддаются *действия*, менее всего — *чувства и мысли*.

Результаты исследований показывают, что количество используемых методов и приемов растет к отрицательным длительным состояниям. Если при саморегуляции положительно окрашенных состояний было названо 9 способов и методов, а при регуляции кратковременных отрицательно окрашенных состояний 12, то наиболее широкий спектр методов и приемов — 17, используется при саморегуляции длительных отрицательных состояний. Другими словами, количество используемых приемов и методов саморегуляции увеличивается по мере усложнения, длительности и устойчивости психических состояний. Большинство способов и методов используется как при саморегуляции отрицательных, так и положительно окрашенных состояний, например, *общение, отключение-переключение, логическое рассуждение, релаксация*. Одними и теми же спосо-

бами можно регулировать как положительные, так и отрицательные состояния. То есть можно говорить об *общих способах*. Их основная функция — снижение уровня интенсивности переживаемого состояния, «перевод» его к условно «среднему» уровню. Некоторые методы используются только в саморегуляции отрицательных состояний (например, *пассивная разрядка, самоконтроль, самоприказ, самоанализ* и др.) или только положительных (например, *пассивный отдых, слушание музыки* и др.). Другими словами, существуют также *специфические, особенные* способы саморегуляции.

Разделив состояния на группы по выраженности тех или иных психологических составляющих нами была получена следующая картина (Табл. 8). Было установлено, что респонденты *чаще всего* испытывают 29 эмоциональных состояний (*воодушевление, страх, любовь, душевная боль, испуг* и т.д.), 6 волевых психических состояний (*лень/леность, беспомощность, неуверенность* и т.д.), 5 интеллектуальных психических состояний (*недоумение, сомнение* и т.д.), 5 психофизиологических состояний (*стресс, подавленность, усталость* и т.д.).

Чаще всего назывались эмоциональные психические состояния. 27% опрошенных испытывает *волнение* чаще других состояний, 14% — *воодушевление и радость*, 10% — *возмущение*, далее следуют *страх* и т.д. Из волевых состояний 30% называли *лень/леность*, 15% — *ожидание*, 12% — *неуверенность*, 10% — *нерешительность* и т.д. 23% опрошенных из интеллектуальных психических состояний выделили *раздумье*, 18% — *сомнение*,

Таблица 8
Особенности саморегуляции психических состояний
разной модальности

Способы саморегуляции эмоциональных состояний	Способы саморегуляции волевых состояний	Способы саморегуляции интеллектуальных состояний	Способы саморегуляции психофизиологических состояний
Общение — 22% Отключение-переключение — 15% Самоодушевление — 14% Самоконтроль — 10% Концентрация внимания на другой деятельности — 8%	Общение — 25% Самоодушевление — 14% Музыкальное воздействие — 12% Рационализация — 9%	Общение — 21% Отключение-переключение — 11% Рационализация — 6% Самоанализ — 6% Размышление — 6% Самобуждение — 6%	Общение — 27% Самоодушевление — 11% Самоанализ — 9% Концентрация на другой деятельности — 5% Самоконтроль — 5%

6% — *раздвоенность и пр.* Из психофизиологических состояний *усталость* испытывают 18% опрошенных, 9% — *спокойствие*, 5% — *депрессию, стресс, подавленность*.

Как показано в таблице 8, *общение* занимает лидирующее положение среди способов и методов саморегуляции. Это — универсальный способ, связанный с диалогом субъекта с субъектом или группой. Он, в отличие от других способов саморегуляции, содержательно богаче, интегрирует в себе различные эмпирически сложившиеся в ходе жизнедеятельности субъекта различные способы регуляции от эмоциональной разрядки до логического анализа и рассуждения. Его использует большинство опрошенных в регуляции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и психофизиологических состояний. Далее следует *отключение-переключение* как способ регуляции внимания (при саморегуляции эмоциональных и интеллектуальных состояний), а при саморегуляции волевых и психофизиологических состояний большинство опрошенных отдали предпочтение *самовнушению*. Часть респондентов использует такой способ как *концентрация внимания на другой деятельности* (регуляция эмоциональных и психофизиологических состояний). Затем упоминаются *самоконтроль, музыкальное воздействие, рационализация, размышление* и т.д. Количество способов саморегуляции волевых, психофизиологических, эмоциональных и интеллектуальных состояний (от 12 до 14) практически одинаково.

Таким образом, в повседневной жизнедеятельности при саморегуляции как положительных, так и отрицательных состояний субъекты используют как общие, универсальные способы саморегуляции, так и специфические, особенные, связанные со знаком и качеством (модальностью) состояния. Общие способы саморегуляции «приводят» регулируемые состояния к условно среднему уровню по интенсивности, длительности и устойчивости переживания, тогда как специфические связаны с саморегуляцией состояний определенной модальности. Универсальным (общим) способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция функции внимания (отключение-переключение), на третьем — волевые (самоприказы, самоконтроль) и интеллектуальные способы (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.). По мере усложнения состояний от положительных к отрицательным увеличивается число применяемых способов саморегуляции и их сложность (при саморегуляции положительных состояний используются относительно простые приемы, чем при саморегуляции отрицательных состояний).

2.4. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности

Саморегуляция изучалась в аспекте регуляции отрицательных состояний субъекта. Выбор отрицательных состояний в качестве объекта исследования обусловлен тем, что актуализация отрицательно окрашенных состояний значительно уменьшает включенность психических процессов и свойств в функциональную структуру состояний [128], тем самым снижая активность субъекта.

Рассмотрим результаты исследования саморегуляции психических состояний *школьников*.

Для выяснения закономерностей и особенностей саморегуляции было проведено обследование 179 школьников, преимущественно старших классов. Им было предложено описать особенности саморегуляции типичных отрицательных состояний в ходе урока и учебной деятельности в целом. Из 74 типичных состояний, характерных для учебной деятельности, школьниками было выделено 29 отрицательных состояний: *апатия/вялость, беспокойство/тревога, злость/озлобленность, раздражение, нервозность* и др.

В результате контент-анализа описаний саморегуляции состояний, представленных школьниками, были выявлены 26 разных способов и приемов саморегуляции. Несмотря на такое разнообразие, чаще всего школьники применяют несколько относительно простых способов (Табл. 9).

Результаты показывают, что *отключение-переключение* стоит на первом месте по использованию в регуляции состояний. Этот способ осуществляется через организацию обстановки, круга людей, заменяющих и замещающих видов деятельности и пр.

Другой, часто используемый способ саморегуляции, «*общение с друзьями и близкими*», в процессе которого происходит освобождение от тягостных тревог, переживаний, где *школьник* высказывается, «изливает» душу, решает или забывает о своих проблемах. Использование общения как способа саморегуляции отрицательных состояний может рассматриваться как эмпирически найденный и стихийно сложившийся способ групповой психотерапии. Вот, например, каковы типичные высказывания школьников относительно применения этого способа при коррекции плохого настроения: «Стараюсь держаться в кругу дру-

Таблица 9

Наиболее часто применяемые школьниками способы саморегуляции

Способы саморегуляции	Регулируемые состояния
Отключение — переключение (используется в регуляции 66% негативных состояний)	Апатия, БТ, волнение, возбужденность, печаль, злость, ненависть, подавленность, скука, одиночество
Общение (используется при регуляции 60% состояний)	Страх, бессладость, БТ, беспомощность, подавленность, скука, одиночество, плохое настроение
Самоприказы (регулируется 58% отрицательных состояний)	Агрессивность, страх, возбужденность, гнев, злость, лень, нервозность, ненависть, отвращения, смущение, безволие
Двигательная разрядка (регулируется 24% отрицательных состояний)	Возбужденность, гнев, досада, злость, нервозность, раздраженность

Примечание. В списке регулируемых состояний представлены только те состояния, которые чаще всего регулируются денными способами.

зей, стараюсь от них не отходить, не отдаляться. Друзья всегда поднимут настроение...».

Следующий распространенный способ саморегуляции — использование **самоприказов**. Самоприказы вырабатывают, своего рода, четкую связь между внутренней речью и действием. Школьники используют самоприказы типа: «Надо! Смелее! Держись!» и др.

Таковы основные способы саморегуляции негативных состояний школьниками. Кроме них школьники используют еще 22 различных способа и приема. Среди оставшихся способов часто применяются приемы логики, размышления и рассуждения (при саморегуляции состояний *агрессивности, безысходности, волнения, гнева, досады*). Другой способ — рационализация, связанная с упрощением ситуации. Чаще всего этот способ применяется школьниками при регуляции состояний *страха, гнева, досады, нервозности, неприязни*. Анализ широты применяемых способов и приемов саморегуляции показывает, что наиболее разнообразными способами регулируются состояния *страха, безысходности, волнения, печали, злости и нервозности/раздражения*.

Интересно отметить мнение учителей (183 чел.) по поводу применения школьниками приемов саморегуляции. Примерно 40% педагогов считают, что школьники не регулируют, не пытаются и не хотят учиться управлять своими состояниями, не ис-

пользуют никаких средств и приемов саморегуляции. В то же время другая часть учителей придерживается мнения о том, что старшеклассники пытаются управлять и регулировать свои состояния (они считают, что только младшие школьники не используют приемы саморегуляции, так как их психические состояния регулирует учитель). К основным способам и приемам саморегуляции, используемым старшеклассниками, они относят *самовнушение, отключение-переключение, самоконтроль, самоанализ, пассивную саморегуляцию — разрядку (слезы у девочек), активацию положительных волевых состояний (сдержанности, решимости)*. Анализ широты применяемых способов и приемов саморегуляции показывает, что наиболее разнообразными способами регулируются состояния страха, безысходности, волнения, печали, злости и нервозности (Рис. 10).

Таким образом, саморегуляция психических состояний школьников характеризуется преимущественным использованием при управлении широкого спектра отрицательных состояний четырех относительно простых способов. Это общение как эмпирически найденный прием групповой саморегуляции (психотерапии), волевая регуляция — самоприказы, регуляция функции внимания — отключение-переключение и двигательная (мышечная) разрядка.

Саморегуляция психических состояний студентами.

Из общего числа типичных состояний студентов (83 состояния) были выделены 26 наиболее часто встречающихся негативных состояний: *беспокойство-тревога, страх, апатия, ностальгия, лень/леность, меланхолия, утомление, переутомление, виноватость* и др. Было проведено обследование 112 студентов (2—4 курс). Им, так же как и школьникам, было предложено описать собственные способы саморегуляции негативных состояний в процессе учебной деятельности.

В результате последующего контент-анализа было обнаружено, что студентами, в отличие от школьников, используется значительно более широкий спектр психорегулирующих приемов и способов — 37 (у школьников — 26). В среднем студенты используют для регуляции каждого негативного состояния 9 способов, тогда как школьники — 4. Другими словами, более сложная учебная деятельность, сложные учебные и межличностные ситуации, а также более высокий уровень психического развития требуют применения более широкого спектра способов и средств саморегуляции состояний.



Рис. 10. Состояния,

Как показывает анализ, наибольшее количество *типичных* способов саморегуляции (типичные способы — это те, которые используются большинством студентов) применяется при регуляции состояний *безволия, агрессии/агрессивности, беспокойства-тревоги, сомнения/колебания, меланхолии, ностальгии, обиды, угрюмости/пасмурности, стыда и др.*

Из 37 способов и приемов саморегуляции наиболее часто используются студентами такие способы и приемы как:

1. **Отключение—переключение** (используется при регуляции 88% негативных состояний). Этим способом регулируются *агрессия, беспокойство-тревога, страх, возбужденность, апатия, лень, обида, одиночество, усталость, досада, ностальгия.*
2. **Самоприказы** (регулируется 73% негативных состояний). К ним относятся *безволие, страх, грусть/печаль, лень и др.*
3. **Общение** (регулируется 65% негативных состояний студентов). Чаще всего этот способ применяется для регуляции *беспокойства-тревоги, страха, ностальгии, пассивности, досады, лени, огорчения.*
4. **Самовнушение** (регулируется 54% негативных состояний). Самовнушение как способ саморегуляции связано, прежде всего, с мышлением, в отличие, например, от отключения-переключения, где в регуляции в основном использовались внимание и чувственные компоненты психической деятельности: образы, вторичные образы и новые комбинации вторичных образов. В качестве инструмента при самовнушении используется слово.
5. **Использование положительных образов и воспоминаний**, а также представление позитивных ситуаций в образах фантазии (регулируется 50% отрицательных состояний). Такого типа способ саморегуляции помогает уменьшить энергетический компонент негативного состояния (снять нервное напряжение, настроиться и др.). Применяется для уменьшения *агрессии, страха, БТ, ностальгии* и др.
6. **Размышления-рассуждения**, использование приемов логики. Применяется при регуляции 46% негативных состояний. Этот способ саморегуляции связан с тем, что человек пытается хладнокровно разобраться в ситуации. Чаще всего он сначала убеждает себя в нерациональности имеющегося психического состояния, его неадекватности, а затем в целесообразности другого состояния, пове-

дения, действий и др., т.е. это процесс логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных состояний. С помощью этого способа регулируются *агрессия, аффект неадекватности, беспокойство-тревога, огорчения, угрызения совести и др.*

7. **Пассивный отдых** (прежде всего — сон, как наиболее часто используемая форма). Применяется в 42% случаев. С помощью пассивного отдыха «снимаются» *угрюмость, усталость и переутомление, меланхолия, безволие, апатия и др.*
8. **Двигательная и физическая активность** (разрядка) используется при регуляции 35% негативных состояний. Применяется при нормализации *беспокойства-тревоги, усталости, агрессии, грусти/печали и др.*
9. **Актуализация действий и поведения противоположного характера**. Например, *замешательство, неловкость, обида, стыд, виноватость* и др. не показывается окружающим, совершаются обычные действия или прямо противоположные, при том, что состояние, которое переживается студентом, является актуальным. Обнаруживается при регуляции 35% негативных состояний.
10. Регуляция психического состояния через **рациональные действия**, направленные на изменение ситуации. Этот способ применяется для регуляции *ностальгии, стыда, угрызения совести, виноватости, досады* и др. (35% случаев).

Больше всего способов и приемов применяется студентами для регуляции состояний *обиды и усталости*, на втором месте по числу способов (11—12 способов) находится регуляция *состояний безволия, беспокойства-тревоги, меланхолии*, третье место (10 способов) используются для регуляции *грусти, печали, колебания/сомнения, огорчения, угрюмости, пассивности* и т.д.

Таким образом, изучение саморегуляции студентов позволило установить следующие закономерности:

— у студентов при регуляции 26 негативных состояний применяется 37 способов и приемов саморегуляции, из них 10 — чаще всего. Характерной особенностью саморегуляции студентов является расширение спектра приемов и способов саморегуляции как в общем количестве психорегулирующих средств, так и со стороны наиболее часто применяемых способов (для сравнения — у школьников используются 26 способов и 4 типичных). Другая особенность — к используемым средствам саморегуляции студентов добавляется значительная группа «интеллек-

туальных методов», связанных с активацией мышления (самовнушение, размышление-рассуждение, использование приемов логики), активацией воображения (представление положительных образов, ситуаций в образах фантазии), а также способы, связанные с рационализацией поведения и действий, направленных на разрешение ситуаций, возникших в учебной деятельности и взаимодействия. Другими словами, в «студенческом возрасте» увеличивается не только количественный арсенал психорегулирующих средств, но и изменяется его качественный состав, связанный с включением интеллектуальных способов и методов, рассудочными действиями. В основе таких изменений лежит более высокий уровень психического развития субъекта, а также повышение сложности его деятельности.

Саморегуляция психических состояний педагогами.

Было обследовано 183 учителя, 85 из них имели стаж работы 20 лет и более. Выбор учителей с большим стажем был необходим для того, чтобы выявить сложившиеся системы саморегуляции состояний. У педагогов, наряду с исследованием саморегуляции отрицательных состояний, с помощью разработанного нами специального опросника изучались также особенности планирования состояний перед уроком, анализировались *ситуации*, требующие саморегуляции и др. Контент-анализ ответов 183 опытных педагогов позволил представить саморегуляцию учителей в виде трехуровневой системы, состоящей из включенных один в другой уровней саморегуляции (Табл. 10). В реальной педагогической деятельности участвуют все уровни саморегуляции, актуализация уровней зависит от доминирующей ситуации.

Результаты, представленные в таблице 10, показывают, что *оперативная* (актуальная) саморегуляция психических состояний на уроке достигается *отключением-переключением; самовнушением спокойствия и выдержки; самоуспокоением; самоприказами, направленными на подавление раздражительности; актуализацией сюжетных представлений (воспоминаний) и образов чего-то хорошего, что предстоит в ближайшее время; регуляцией дыхания и контролем состояния голосом и др.*

Уровень *текущей* саморегуляции достигается созданием пролонгированных на урок и трудовой день позитивных и «рабочих» состояний. К этому уровню регуляции относятся *настрой на хорошее настроение, терпение и самоконтроль, на спокойствие и выдержку* и т.п. На вопрос о планировании состояний, необходимых для достижения целей урока, более 70% учителей ответи-

Таблица 10
Трехуровневая система саморегуляции психических состояний
учителей

Уровень саморегуляции	Содержание уровня
Оперативная (актуальная) саморегуляция	Отключение-переключение, самовнушение, актуализация положительных смыслов представлений и др.
Текущая саморегуляция. Пропланированная на урок и трудовой день в школе система позитивных состояний	Актуализация установки на «рабочее состояние». Продумывание ситуаций урока и своих состояний на уроке. Настрой на хорошее настроение, терпение и самоконтроль, спокойствие и выдержку
Длительные и сверхдлительные позитивные мотивационные состояния. Влияние профессиональной мотивации, установок и отношений, профессиональных качеств	Самонализ, самоуправление процессом формирования системы профессиональной мотивации, педагогического такта, профессиональных качеств. Формирование умений и навыков саморегуляции и др.

ли утвердительно. Планирование состояний идет с учетом материалов урока, подготовленности класса, психологической атмосферы в классе и др. Можно выделить 3 группы планируемых учителем состояний:

1 гр. — состояния, способные вызвать познавательную активность школьников на уроке (акцент на активацию положительных мотивационных, эмоциональных и интеллектуальных состояний школьников). Это достигается через собственную *заинтересованность, азарт, увлеченность телом, подъем*, что, в свою очередь, через общение с детьми во время урока, способствует повышению заинтересованности учеников.

2 гр. состояний — психические состояния, обеспечивающие хорошее изложение материала. Они проявляются в *эмоциональной приподнятости, творческом подъеме, энтузиазме* и соответствующем поведении.

3 гр. состояний — собственные оптимальные «рабочие» состояния. Они планируются на основании личного представления и опыте переживания оптимальных состояний в педагогической деятельности. Это может быть *спокойствие, уверенность, терпение и др.*

Базовый уровень представляет собой систему длительных устойчивых мотивационных состояний, в основе которых находятся *профессиональная мотивация, состоящая из позитивных установок*

и отношений, ценностных ориентаций и др., связанных с педагогической деятельностью. К ключевым элементам данной системы можно отнести также педагогический такт, ряд профессионально значимых качеств личности учителя. Сформированность систем — длительных устойчивых и позитивных мотивационных состояний (*заинтересованность, увлеченность педагогическим трудом, ответственность, забота* и др.) является необходимым условием успешного формирования и развития умений управлять собой в педагогической деятельности. Достижение этой задачи осуществляется в процессе самовоспитания. Последнее также связано с сознательными действиями по формированию и развитию необходимых умений и навыков саморегуляции. Правда, часть учителей считают, что специально заниматься тренировкой, развивать умения саморегуляции нет необходимости. По их мнению, качества, обеспечивающие саморегуляцию психических состояний, «воспитываются с годами или уже должны быть воспитаны к началу работы с детьми». Но так считают не все педагоги, основная же масса учителей специально работает над развитием у себя умений актуализировать и поддерживать во время работы в школе положительно окрашенные эмоциональные, волевые, интеллектуальные состояния: *терпение, выдержку, доброжелательность, симпатию, сдержанность, неудовлетворенность достигнутым* и др. Плюс к этим состояниям они считают необходимым воспитывать определенные поведенческие проявления: «умение выслушать», «умение анализировать», «умение сдерживать себя», «привычку доводить дело до конца» и др.

Наш анализ показывает, что можно выделить несколько групп ситуаций в педагогической деятельности, требующих саморегуляции. К ним относятся:

- ситуации, возникающие в ходе урока (при объяснении урока, при трудном для усвоения материале, разрыве между объяснением и пониманием, «глупых вопросах», отказах и т.п.);
- ситуации, возникающие в ходе взаимоотношений с учащимися на уроке (при непредвиденных конфликтных ситуациях, при несовпадении планируемого психического состояния и состояния класса, плохом поведении учащихся, грубости и бестактности и др.).

Кроме того, необходимость саморегуляции, как отмечают учителя, возникает в ситуациях, связанных с взаимоотношениями с коллегами и администрацией (конфликты, перегружен-

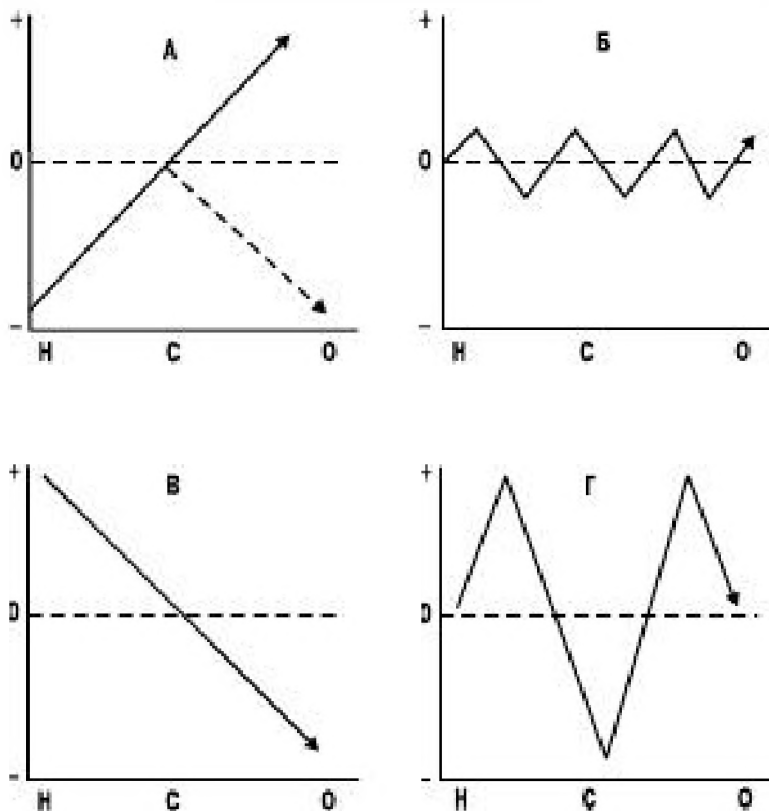


Рис. 11. Типы динамики психических состояний учителей на уроке. Условные обозначения. По горизонтали: этапы урока (Н — начало, С — середина, О — окончание). По вертикали: знак и интенсивность состояния: (+) — положительное состояние, (0) — условно «рабочее» состояние (оптимальное, равновесное), (—) — отрицательное состояние.

ность поручениями, резкие расхождения в оценках по каким-либо значимым событиям и др.).

В соответствии с ситуациями урока нами были выделены 4 типа динамики состояний учителей (Рис. 11). Как следует из данных, представленных на рисунке, в наибольшей степени применение саморегуляции необходимо учителям, демонстрирующим четвертый и третий типы динамики изменений психических состояний на уроке.

Первый тип динамики (Рис. 11 А): в начале урока — *тревога*,

волнение и др. отрицательные состояния; в середине — *спокойствие, уравновешенность*; в конце — в зависимости от успешности — положительно окрашенные состояния (*удовлетворенность, радость* и др.) или отрицательно окрашенные (*неудовлетворенность, досада* и пр.). Для регуляции состояний эффективно использование *приемов логики, размышлений, самоубеждения, поисковая активность* и др.

Второй тип: *спокойствие и уравновешенность* («*рабочее состояние*») в течение всего урока, незначительные колебания вокруг условно среднего «рабочего» уровня (Рис. 11 Б).

Третий тип: высокая интенсивность положительно окрашенных состояний (*творческий подъем, активация, радость* и т.п.) в начале урока и постепенное снижение интенсивности всех состояний к концу до актуализации отрицательно окрашенных состояний (Рис. 11 В). Наиболее активными для саморегуляции этого типа динамики состояний являлись *переключение внимания, релаксация, поисковая активность, самовнушение, рационализация* и др.

Четвертый тип: от уравновешенности в начале урока к резким колебаниям, от высокой интенсивности положительных состояний до высокой интенсивности отрицательно окрашенных состояний и обратно. И так — в течение всего урока (Рис. 11 Г). Эффективны в саморегуляции использование *переключения-отключения, самоконтроля, аутогенной тренировки, самоприказов, актуализация положительных образов и сюжетных представлений* и др.

Таким образом, в результате обследования 474 испытуемых (179 школьников, 112 студентов, 183 учителей) были выявлены следующие закономерности саморегуляции состояний.

1. Саморегуляция школьниками широкого спектра отрицательных состояний характеризуется преимущественным использованием четырех относительно простых способов. Это — *общение* как «эмпирически найденный прием групповой саморегуляции»; волевая регуляция — *самоприказы*; регуляция функции внимания: *отключение—переключение и двигательная (мышечная) разрядка*. Наибольшее число приемов используется в саморегуляции состояний *страха, волнения, безысходности, печали/грусти, злости, нервозности—раздражительности*.

2. У студентов, по сравнению со школьниками, выявлено значительно большее число используемых приемов и способов саморегуляции. Качественные различия связаны с возникновением и широким применением в учебной деятельности приемов

произвольного регулирования. К ним относятся *самовнушение, приемы логики, активация воображения, рационализация поведения и действий, актуализация противоположных «мнимых» состояний и действий, скрывающих истинное состояние* и, в конечном итоге, нивелирующее это состояние.

3. У педагогов обнаружена трехуровневая система саморегуляции состояний. Каждый уровень характеризуется спецификой приемов и способов саморегуляции и особенностями проявлений. Базовый уровень представляет собой систему длительных и устойчивых мотивационных состояний, обусловленных профессиональной мотивацией, позитивными установками и отношениями к педагогическому труду. Сформированность этого уровня является условием развития умения управлять собой. Уровень текущей саморегуляции связан с актуализацией пролонгированной на весь урок и трудовой день системы положительно окрашенных состояний. Следующий уровень регуляции — оперативная саморегуляция. В ходе урока и учебной деятельности выделены типы ситуаций, требующие применения саморегуляции, а также особенности динамики психических состояний.

4. Различие в саморегуляции учащихся и учителей, помимо отмеченных выше, состоит в относительно меньшем арсенале психорегулирующих средств у школьников и использовании ими более простых способов саморегуляции, а также в качественных различиях используемых приемов. Так, в отличие от учителей, взрослых, школьники, а также и студенты, используют стихийно найденные некоторые приемы и элементы групповой психотерапии: они отдают свое состояние группе, благодаря чему происходит регуляция большого количества негативных состояний. Учителя, в отличие от детей, в основном, используют методы и приемы ауторегуляции.

Подводя итог изучению феноменологии регуляции психических состояний, отметим:

1. При саморегуляции психических состояний в повседневной жизнедеятельности (увеличение длительности положительных состояний и уменьшении остроты переживаний или нейтрализации отрицательных) субъекты используют общие, универсальные и специфические способы саморегуляции. Последние связаны со знаком и качеством (модальностью) состояния. Общие способы саморегуляции «приводят» регулируемые состояния к условно среднему (равновесному) уровню по интенсивности,

длительности и устойчивости переживания, («удлиняют» продолжительность положительных состояний за счет снижения их интенсивности, уменьшают интенсивность переживаний в случае кратковременных отрицательных состояний, повышая ее при длительных отрицательных состояниях). Таким образом, общие способы выполняют функцию гармонизации состояний за счет изменения уровня энергетической составляющей психической активности субъекта, тогда как специфические связаны с саморегуляцией состояний определенной модальности (качества) и имеют собственные, свойственные им механизмы регуляции, например, волевые в регуляции кратковременных отрицательных состояний и др. Универсальным (общим) способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция функции внимания (отключение-переключение), на третьем — волевые (самоприказы, самоконтроль) и интеллектуальные способы (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.). По мере усложнения, длительности и устойчивости психических состояний (от положительных (продления) к отрицательным) увеличивается число применяемых способов саморегуляции и их сложность (при саморегуляции положительных состояний используются относительно простые приемы, чем при саморегуляции отрицательных состояний). Со стороны проявлений состояний более всего саморегуляции поддаются действия, поведение, менее всего — чувства и мысли.

2. Выявлены особенности саморегуляции психических состояний в учебной и педагогической деятельности. Основная тенденция в возрастном плане: расширение спектра приемов и способов произвольной регуляции психических состояний, увеличение их удельного веса и «интеллектуализация». Динамика развития системы саморегуляции приводит к возникновению сложной иерархически организованной регуляторной системы. Закрепившаяся уровневая организация системы саморегуляции представляет собой достаточно автономные комплексы психорегулирующих приемов и средств, находящихся в отношениях включения. Выделены базовый уровень, а также уровни оперативной и текущей саморегуляции.

3. Обнаружена специфика саморегуляции неравновесных психических состояний. В зависимости от типа ситуации (обратимой или необратимой) выявлены различия в способах нормализации неравновесных состояний: состояния, возникающие в необратимых ситуациях, в отличие от применения простых

средств регуляции состояний в случае обратимых ситуаций, нормализуются вследствие использования «интеллектуализированных» способов и приемов, ведущими из которых являются сравнение, анализ и обобщение. Необратимая ситуация «перерабатывается», а состояние нормализуется при появлении новых смыслов, знаний, новообразований в структуре личности и ее ментальности. Выявлены определенные эмпирически найденные в обыденной, повседневной жизнедеятельности способы, правила, методы, стратегии и психологические тренировки, которые дифференцируются в зависимости от знака, модальности и уровня психической активности (равновесности-неравновесности) психического состояния.

4. К трудным жизненным ситуациям люди относят те ситуации, которые значимы для них в данный момент их жизни и которые вызывают тяжелые состояния. Такие ситуации индивидуальны для каждого человека и определяются тяжестью их переживания. Но, тем не менее, существуют и такие ситуации, которые травмируют человека в силу их общечеловеческих ценностей и значимости. Это: смерть близкого человека, измена, межличностный конфликт, внутриличностный конфликт, развод. Психические состояния в момент переживания трудной психотравмирующей ситуации имеют ярко выраженную негативную эмоциональную окраску, являются неравновесными. Ведущее место занимают состояния страха, печали, апатии, депрессии, опустошенности. Ведущими способами саморегуляции являются переключение на деятельность, поддержка близких людей, анализ ситуации (обдумывание, размышление), переоценка жизненных целей, активизация общения, забота о детях и др. Психические состояния после выхода из тяжелой ситуации имеют как положительную эмоциональную окраску (60%), так и отрицательную (31%). Выявлено 38 психических состояний, которые определены испытуемыми как «новые». Чаще всего «новыми» являлись состояния: *спокойствия, уверенности, оптимизма, радости, новизны, активности*. После выхода из тяжелой ситуации наблюдается изменение модальностей состояний: переход психических состояний из отрицательных, преимущественно, в положительные, из неравновесных в относительно равновесные.

Влияние психических процессов на саморегуляцию состояний

3.1. Влияние когнитивных процессов на саморегуляцию психических состояний

В исследовании мы руководствовались следующей методической схемой: в начале каждый испытуемый обследовался по ряду методик, измеряющих продуктивность психических процессов. Далее испытуемые отвечали на вопросы анкеты о способах саморегуляции отрицательных психических состояний. Затем проводился сопоставительный анализ между способами саморегуляции и уровнем продуктивности когнитивного процесса.

В экспериментальном исследовании участвовало 36 человек. Все — студенты. *Исследование проходило в условиях учебной деятельности.* Из них: мужчин — 13 человек; женщин — 23 человек. Возраст испытуемых: 17—21 год.

В результате анализа ответов испытуемых была обнаружена следующая частота использования способов саморегуляции психических состояний, их ранг и число респондентов, применяющих данный способ (Табл. 11).

Для удобства все способы саморегуляции пронумерованы следующим образом: 1. Алкоголь; 2. Внутренний диалог; 3. Двигательная активность; 4. Еда; 5. Занятие йогой; 6. Переключение внимания; 7. Речевая разрядка (пение, крик); 8. Логический анализ ситуации, размышления; 9. Медитация; 10. Монотонная работа (вязание и др.); 11. Общение; 12. Пассивная разрядка (слезы); 13. Речевая агрессия; 14. Расслабляющая музыка; 15. Пассивный отдых (сон); 16. Самоубеждение; 17. Самовнушение; 18. Самоконтроль; 19. Самоприказ; 20. Самоанализ; 21. Секс; 22. Курение; 23. Юмор (смех); 24. Уход в себя; 25. Физическая разгрузка; 26. Другие варианты.

Таблица 11
Общее соотношение способов саморегуляции

Ранг использования	Название способа саморегуляции	Количество испытуемых, использовавших данный способ саморегуляции (%)
1	Расслабляющая музыка	81
2	Общение	75
3	Еда	67
4	Переключение внимания. Деятельности	63
5	Внутренний диалог	58
6	Логический анализ ситуации. Размышления	53
7	Самоубеждение	50
8	Пассивная разрядка (слезы)	47
9	Речевая разрядка (пение, крик)	44
10	Двигательная активность. Самовнушение	28
11	Сык; речевая разрядка (речевая агрессия)	25
12	Алкоголь; самоконтроль; физическая активность	22

Особенности саморегуляции психических состояний в зависимости от восприятия. Для измерения зрительного восприятия была использована методика Фолькельта [117].

В результате эксперимента были выделены 3 группы испытуемых с различными уровнями развития восприятия: с высоким уровнем, со средним и с низким уровнями.

Установлено, что каждая из групп использовала разные способы саморегуляции (Табл. 12).

Из таблицы 12 следует, что лица с высоким уровнем продуктивности восприятия характеризуются применением таких способов как *двигательная активность, пассивный отдых (сон), еда, логический анализ ситуации, а также алкоголь, общение, расслабляющая музыка*. Для лиц с низким уровнем продуктивности восприятия характерны: *переключение внимания, речевая разрядка, общение, расслабляющая музыка, сон, самоубеждение, самовнушение, самоконтроль, самоанализ, юмор, уход в себя*. Лицам со сред-

Таблица 12
Выбор способов регуляции в зависимости от уровня
продуктивности восприятия

№	Высокий уровень (19 чел.)	Средний уровень (23 чел.)	Низкий уровень (5 чел.)
1	3, 15 (9 чел.)	14 (20 чел.)	6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24 (7 чел.)
2	4, 8 (8 чел.)	11 (18 чел.)	2, 3, 4, 5, 9, 10 (1 чел.)
3	1, 11, 14 (7 чел.)	6 (15 чел.)	
4	6, 12, 16 (6 чел.)	2, 15 (13 чел.)	
5	20, 13 (5 чел.)	12, 8 (11 чел.)	
6	1, 20 (3 чел.)	16 (10 чел.)	
7	17, 18, 25 (3 чел.)	13 (9 чел.)	
8		23 (8 чел.)	
9		3, 18, 17 (6 чел.)	
10		1, 7, 10, 22, 24 (5 чел.)	
11		25 (4 чел.)	
12		21, 20, 19 (3 чел.)	

Примечание. №№ — способы саморегуляции состояний. 1. Алкоголь; 2. Внутренний диалог; 3. Двигательная активность; 4. Еда; 5. Занятие йогой; 6. Переключение внимания; 7. Речевая разрядка (пение, крик); 8. Логический анализ ситуации, размышления; 9. Медитация; 10. Монотонная работа (вязание и др.); 11. Общение; 12. Пассивная разрядка (слезы); 13. Речевая агрессия; 14. Расслабляющая музыка; 15. Пассивный отдых (сон); 16. Самоубеждение; 17. Самовнушение; 18. Самоконтроль; 19. Самоприказ; 20. Самоанализ; 21. Секс; 22. Курение; 23. Юмор (смех); 24. Уход в себя; 25. Физическая разгрузка; 26. Другие варианты.

ними характеристиками продуктивности восприятия присуще использование *общения и расслабляющей музыки*. Обобщая полученные результаты, можно сказать, что лица, характеризующиеся большей продуктивностью восприятия, чаще используют «телесноориентированные» способы саморегуляции в отличие от «низкопродуктивных», которым характерны более интеллектуализированные способы саморегуляции.

Саморегуляция психических состояний в зависимости от уровней характеристик мышления. Измерялось логическое мышление (Тест Равена) [118].

Каждая группа испытуемых использовала разные методы. Испытуемые с высоким уровнем развития логического мышле-

Таблица 13
 Выбор способов саморегуляции в зависимости от уровня развития
 логического мышления

№	Очень высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Очень низкий уровень
1	6,5,3 (3 чел.)	11 (9 чел.)	14 (20 чел.)	7,2,24 (1 чел.)
2	2,4,11,13,14,16,20,23 (2 чел.)	15 (8 чел.)	11 (16 чел.)	
3		2,4,6,14,5 (7 чел.)	12 (13 чел.)	
4		23,18 (5 чел.)	16 (11 чел.)	
5		12,17,20 (4 чел.)	13,3 (10 чел.)	
6		1,7,25,24 (3 чел.)	23 (8 чел.)	
7		22 (2 чел.)	17,5 (6 чел.)	
8		5,19,21 (1 чел.)	7 (5 чел.)	
9			1,25 (4 чел.)	
10			75, 22 (3 чел.)	
11			9 (2 чел.)	
12			19,20,21 (1 чел.)	

ния использовали рациональные методы чаще, нежели испытуемые с низким уровнем. Это видно из таблицы 13.

Условные обозначения те же.

Результаты показывают, что субъекты, характеризующиеся высоким уровнем продуктивности логического мышления используют в саморегуляции *занятия йогой, двигательную активность, речевую агрессию, расслабляющую музыку, еду, общение, логический анализ ситуации, самоубеждение, самоанализ, юмор, переключение внимания на другую деятельность, внутренний диалог*, тогда как лица с низким уровнем продуктивности мышления — *речевую разрядку, внутренний диалог, уход в себя, расслабляющую музыку*. В целом, для лиц имеющих более высокий уровень логического мышления, характерно использование большего числа приемов саморегуляции состояний, в том числе и применение интеллектуализированных способов регуляции по сравнению с субъектами, имеющими более низкий уровень продуктивности мышления.

Особенности саморегуляции психических состояний в зависимости от продуктивности воображения. Использовался тест креативности Торренса «Закончи рисунок».

По показателям продуктивности воображения все испытуемые были разделены на 2 группы: средний и низкий уровень (лица с высоким уровнем продуктивности воображения не были обнаружены). Анализ результатов показывает, что лица со средним уровнем продуктивности воображения используют *расслабляющую музыку, общение, еду, пассивный отдых (сон), внутренний диалог, переключение внимания* и др. способы. Субъекты с низким уровнем продуктивности воображения используют такие приемы как *пассивная разрядка (слезы), еда, переключение внимания, двигательная активность и пр.* Обобщая полученные данные можно сказать, что хотя и нет особых различий в применяемых способах, в то же время число и разнообразие приемов, используемых в саморегуляции состояний выше в группе лиц со средними характеристиками продуктивности воображения.

Влияние внимания на саморегуляцию психических состояний. Использована методика Мюнстерберга, направленная на определение избирательности и концентрации внимания [139].

Как следует из представленных результатов, лица, характеризующиеся высоким уровнем продуктивности внимания, чаще всего используют следующие способы саморегуляции психических состояний: *общение, расслабляющую музыку, внутренний диалог, двигательную активность, еду, переключение внимания, логический анализ ситуации, пассивный отдых, юмор.* Лица с низкими значениями продуктивности внимания к перечисленным способам добавляют еще *самоубеждение, самовнушение, самоконтроль и самоанализ.* То есть спектр применения способов регуляции состояний у них несколько выше. Лица со средними характеристиками используют чаще всего *общение, расслабляющую музыку, пассивный отдых и переключение внимания.* Можно констатировать по этим данным, что продуктивность внимания (избирательность и концентрация) не оказывают существенного влияния на выбор способов и приемов саморегуляции психических состояний.

Особенности саморегуляции психических состояний в зависимости от уровня продуктивности памяти.

В исследовании использовались методика измерения оперативной памяти и кратковременная память [119]. Результаты измерения памяти были в целом достаточно высоки, у всех испытуемых обнаружен высокий или средний уровни оперативной и кратковременной видов памяти.

В результате сравнительного анализа было обнаружено, что лица с разными характеристиками продуктивности памяти ис-

пользуют различные способы саморегуляции. Так, лицам с высокой продуктивностью в регуляции психических состояний характерно использование *спиртных напитков, расслабляющей музыки, внутреннего диалога, общения*, тогда как для лиц со средними показателями — *еды, пассивной разрядки, самоконтроля*.

Лица с высокими значениями кратковременной памяти используют *общение, расслабляющую музыку*, со средними — *расслабляющую музыку, внутренний диалог, еду, логический анализ ситуаций, размышления, пассивную разрядку, речевую агрессию, пассивный отдых*. Представленные результаты показывают, лица с высокими значениями мнемической функции чаще всего для регуляции собственных состояний применяют релаксационные действия (слушание музыки, спиртное), тогда как со средними используют более широкий диапазон регулирующих средств: способы саморегуляции имеют внешний, внутренний векторы, включают релаксацию и интеллектуализированные способы.

Подводя итог нашему исследованию, можно отметить следующее. Разделив все способы саморегуляции на семь групп: *физические (телесные) действия (еда, двигательная активность, занятие йогой и др.), речевые действия (речевая агрессия, общение и пр.), «рефлексивные» — общение с Я — (внутренний диалог, медитация, самоубеждение и др.), переключение внимания, пассивные способы регуляции (пассивная разрядка, слушание расслабляющей музыки и пр.), интеллектуализированные способы (логический анализ ситуации, самоанализ) и волевую регуляцию (самоконтроль, самоприказ)* и сопоставив данные лиц с высокими и низкими значениями продуктивности когнитивных процессов, оказалось, что «высокопродуктивные» в большей степени характеризуются использованием «физических» и интеллектуализированных способов саморегуляции, тогда как «низкопродуктивные» — чаще применяют речевые и рефлексивные действия.

В другом исследовании, проведенном нами, изучались особенности психических состояний, способы саморегуляции и продуктивность психических процессов, *характерных для производственной деятельности*. Общее число испытуемых — 50 чел.

Порядок проведения эксперимента был следующий. Для изучения саморегуляции психических состояний применялся опросник, в котором испытуемые в свободно конструированном ответе описывали собственные негативные состояния и способы их саморегуляции. Далее измерялась продуктивность психических процессов.

Обратимся к результатам. Рассмотрим отрицательные состояния и особенности их саморегуляции (Табл. 14).

№	Отрицательные психические состояния
1	усталость
2	лень
3	волнение
4	страх
5	равнодушие
6	апатия
7	безысходность
8	разочарование
9	обида
10	нерешительность
11	неуверенность
12	одиночество
13	раздражение
14	неудовлетворенность
15	недовольство
16	пустотность
17	жадность
18	стресс
19	разлюбленность
20	скука
21	агрессия

№	Отрицательные психоэмоциональные состояния	Кол-во	%	№	Методы регуляции ПС	Кол-во	%	Относ. частота %
22	возмущение	3	7,5	22	медитация	1	3,3	0,6
23	гнев	3	7,5	23	медитация	1	3,3	0,6
24	тревога	3	7,5	24	речевая разрядка	1	3,3	0,6
25	апатия	2	5	25	когнитива	1	3,3	0,6
26	печаль	2	5	26	позитивные воспоминания	1	3,3	0,6
27	разношерстность	2	5	27	танцы	1	3,3	0,6
28	трусость	2	5	28	поездки в деревню	1	3,3	0,6
29	бесшумие	1	2,5	29	перезаключение на деятельность	1	3,3	0,6
30	большество	1	2,5	30	творчество	1	3,3	0,6
31	гнев	1	2,5					
32	депрессия	1	2,5					
33	замкнутость	1	2,5					
34	неадекватность	1	2,5					
35	эскарибленность	1	2,5					
36	сочленение	1	2,5					
37	бездельность	1	2,5					
38	слабость	1	2,5					
39	стеснительность	1	2,5					
40	шак	1	2,5					

Из таблицы 14 видно, что для данной выборки наиболее распространенными отрицательными психическими состояниями являются: *усталость, лень, волнение, страх, ревность, апатия, безысходность, разочарование.*

Этим отрицательным состояниям соответствуют наиболее часто встречающиеся методы регуляции (МР): общение, музыка, сон, прогулки, чтение, водные процедуры.

Продуктивность внимания и саморегуляция. Использовалась методика «Расстановка чисел» [177].

Рассмотрим результаты (Табл. 15).

Таблица 15

Ранговая таблица влияния уровня продуктивности произвольного внимания на выбор методов саморегуляции отрицательных состояний

Уровень развития ПП	Психические состояния	Кол-во	%	Методы регуляции	Кол-во	Относ. частота %
Высокий	Усталость	6	35,3	общение	4	15,4
	Лень	4	23,5	прогулки	4	15,4
	Ревность	3	17,7	музыка	3	11,5
	Недовольство	2	11,8	сон	3	11,5
	Безысходность	2	11,8	водные процедуры	1	3,8
	Отчаяние	1	5,9	чтение	1	3,8
	Тревога	1	5,9	удаление	1	3,8
	Страх	1	5,9	спорт	1	3,8
	Трусость	1	5,9	себе	1	3,8
	Обида	1	5,9	компьютер	1	3,8
	Разочарование	1	5,9	слезы	1	3,8
	Жалость	1	5,9	речевая разрядка	1	3,8
	Апатия	1	5,9	телевизор	1	3,8
	Нерешительность	1	5,9	выпивка	1	3,8
	Опустошенность	1	5,9	курение	1	3,8
	Стресс	1	5,9	размышление	1	3,8
Раздражение	1	5,9				
Средний	Усталость	18	50	общение	14	14
	Лень	12	33,3	музыка	12	12
	Волнение	10	27,8	сон	10	10
	Ревность	6	16,7	прогулки	6	6
	Страх	6	16,7	чтение	6	6
	Разочарование	6	16,7	водные процедуры	6	6

Уровень развития ПП	Психические состояния	Кол-во	%	Методы регуляции	Кол-во	Относ. частота %
Средний	Апатия	6	16,7	размышления	6	6
	Обида	6	16,7	телевизор	5	5
	Перешительность	6	16,7	удинение	4	4
	Неудовлетворенность	5	13,9	слезы	4	4
	Безысходность	5	13,9	спорт	3	3
	Одиночество	5	13,9	выпивка	3	3
	Раздражение	5	13,9	секс	3	3
	Ослабленность	4	11,1	курение	2	2
	Неуверенность	4	11,1	театр	2	2
	Жалость	4	11,1	самодисциплина	2	2
	Спущенность	3	8,3	самовнушение	2	2
	Стресс	3	8,3	работа по дому	2	2
	Агрессия	2	5,6	медитация	1	1
	Возмущение	2	5,6	молитва	1	1
	Грусть	2	5,6	«шоппинг»	1	1
	Скука	2	5,6	компьютер	1	1
	Отчаяние	1	2,8	позитивные воспоминания	1	1
	Печаль	1	2,8	танцы	1	1
	Замещение	1	2,8	поездки в деревню	1	1
	Шок	1	2,8	переключение на деятельность	1	1
	Слепительность	1	2,8			
	Трусость	1	2,8			
	Бессилие	1	2,8			
Некрасивость	1	2,8				
Оскорбленность	1	2,8				
Депрессия	1	2,8				
Равнодушие	1	2,8				
Недовольство	1	2,8				
Гнев	1	2,8				
Бешенство	1	2,8				
Низкий	Лень	4	18,1	общение	5	16,1
	Страх	3	13,6	сон	4	12,9
	Усталость	2	9,1	чтение	4	12,9
	Скука	2	9,1	музыка	2	6,6

Уровень развития ПП	Психические состояния	Кол-во	%	Методы регуляции	Кол-во	Относ. частота %
Низкий	Тревога	2	9,1	ходьба прогулки	2	6,6
	Неуверенность	2	9,1	спорт	2	6,6
	Недовольство	2	9,1	курение	2	6,6
	Безысходность	1	4,5	прогулки	1	3,2
	Слабость	1	4,5	слезы	1	3,2
	Сонливость	1	4,5	компьютер	1	3,2
	Агрессия	1	4,5	кроссворд	1	3,2
	Нерешительность	1	4,5	выпивка	1	3,2
	Опустошенность	1	4,5	самозанятие	1	3,2
	Волнение	1	4,5	шопинг	1	3,2
	Грусть	1	4,5	творчество	1	3,2
	Возмущение	1	4,5	пение	1	3,2
	Разнодушие	1	4,5	танцы	1	3,2
	Апатия	1	4,5			
	Одиночество	1	4,5			
	Разочарование	1	4,5			
	Ревность	1	4,5			
Печаль	1	4,5				

Примечание. Разделение выборки произведено по критерию 0,67σ отклонения значений от среднего значения. ПП — психический процесс.

При высоком уровне развития произвольного внимания (ПВ) основными отрицательными состояниями являются: *усталость, лень, ревность*; при низком: *лень, страх*. При низком уровне внимания наблюдается большее разнообразие в применяемых способах регуляции, при высоком — количество отрицательных состояний почти равно количеству методов регуляции. Для лиц, демонстрирующих высокий уровень внимания, наиболее часто применяемыми методами регуляции являются *общение и прогулки*. Для лиц с низким уровнем произвольности внимания характерны *сон, общение и чтение*.

Оперативная память и саморегуляция.

Использовался тест сложения чисел с запоминанием [94].

Проведенные исследования показывают, что у лиц с высоким уровнем продуктивности оперативной памяти основными отрицательными состояниями являются: *усталость, лень, страх, апатия*; с низким — *усталость, лень, волнение, ревность*.

При высокой продуктивности оперативной памяти наиболее часто применяются такие способы саморегуляции, как *общение,*

музыка, сон. Испытуемые с высоким уровнем развития оперативной памяти в равной мере используют все основные методы регуляции состояний. Испытуемые с низким уровнем развития оперативной памяти в качестве основных методов регуляции предпочитают *общение, чтение и сон.*

Уровень развития способности к анализу и классификации понятий и саморегуляция психических состояний.

Использовалась методика «Исключение понятий» [139]. В результате исследования было установлено следующее. Основные отрицательные состояния у субъектов с высокими показателями способности к анализу и классификации: *усталость, лень, ревность, раздражение*; с низкими — *усталость, лень, волнение* (Рис. 12).

Испытуемые с высокими показателями способности к анализу и классификации понятий чаще всего в саморегуляции применяют *общение*, испытуемые с низкими показателями отдадут предпочтение *музыке*.

Продуктивность представлений и саморегуляция психических состояний.

Использовалась методика «Яркость — четкость представлений», согласно которой необходимо было оценить яркость—четкость представлений на основе предлагаемой шкалы оценок [94].



Рис. 12. Способность к анализу и классификации и способы саморегуляции психических состояний.



Рис. 13. Особенности саморегуляции психических состояний у лиц с разной продуктивностью представлений.

Рассмотрим результаты. На рис. 13 показаны особенности саморегуляции психических состояний у лиц с разными характеристиками продуктивности представлений.

Основными отрицательными состояниями у лиц с разной продуктивностью представлений во всех категориях являются *усталость и лень*.

Испытуемые с высоким уровнем развития четкости представлений чаще всего в саморегуляции психических состояний используют *общение, музыку и чтение*, тогда как испытуемые с низким уровнем развития четкости представлений — *общение и сон*.

Восприятие пространства и саморегуляция психических состояний.

Использовалась методика «Часы» [94].

Установлено, что основными отрицательными состояниями при высокой продуктивности восприятия пространственных признаков являются: *усталость, лень, ревность, безысходность*, при низкой — *усталость, лень, волнение, страх*.

Испытуемые с высоким уровнем развития восприятия пространственных признаков наиболее часто используют *сон и общение* для саморегуляции, тогда как испытуемые с низким уровнем развития восприятия пространственных признаков — *общение и чтение*.

Таблица 16
 Ранговая таблица влияния уровня развития восприятия
 пространственных признаков на выбор методов саморегуляции
 психических состояний

Уровень развития ПП	Психическое состояние	Кол-во	%	Методы регуляции	Кол-во	Относ. частота %
Высокий	Усталость	7	22,6	сон	6	15
	Лень	5	16,1	общение	5	12,5
	Равнодушие	3	9,7	чтение	4	10
	Безысходность	3	9,7	водные процедуры	3	7,5
	Недовольство	2	6,6	музыка	3	7,5
	Разочарование	2	6,6	прогулки	3	7,5
	Страх	2	6,6	выпивка	2	5
	Неудовлетворенность	2	6,6	размышления	2	5
	Нерешительность	2	6,6	театр	2	5
	Неуверенность	1	3,3	сека	2	5
	Одиночество	1	3,3	интернет	1	2,5
	Отсутствие	1	3,3	телевизор	1	2,5
	Тревога	1	3,3	компьютер	1	2,5
	Волнение	1	3,3	творчество	1	2,5
	Обида	1	3,3	танцы	1	2,5
	Озлобленность	1	3,3	удивление	1	2,5
	Жалость	1	3,3	курение	1	2,5
	Стресс	1	3,3	работа по дому	1	2,5
	Шок	1	3,3			
	Степнительность	1	3,3			
	Грусть	1	3,3			
	Равнодушие	1	3,3			
	Бессилие	1	3,3			
Неадекват	1	3,3				
Оскорбленность	1	3,3				
Депрессия	1	3,3				
Возмущение	1	3,3				
Слабость	1	3,3				
Скука	1	3,3				
Самлюность	1	3,3				
Агрессия	1	3,3				
Средний	Усталость	15	51,7	общение	11	12,8
	Лень	9	31	музыка	10	11,6
	Апатия	6	20,7	сон	9	10,5
	Разочарование	6	20,7	прогулки	8	9,3

Уровень развития ПП	Психические состояния	Кол-во	%	Методы регуляции	Кол-во	Относ. частота %
Средний	Обида	6	20,7	водные процедуры	5	5,8
	Волнение	5	17,2	чтение	5	5,8
	Ревность	5	17,2	слезы	4	4,7
	Безысходность	4	13,8	размышление	4	4,7
	Страх	4	13,8	телевизор	4	4,7
	Нерешительность	4	13,8	удаление	3	3,5
	Жалость	4	13,8	спорт	3	3,5
	Одиночество	3	10,3	самовнушение	3	3,5
	Раздражение	3	10,3	курение	3	3,5
	Опущенность	3	10,3	секс	2	2,3
	Стресс	3	10,3	выпивка	2	2,3
	Неудовлетворенность	3	10,3	позитивные воспоминания	1	1,2
	Возмущение	2	6,9	работа по дому	1	1,2
	Скука	2	6,9	перевключение на деятельность	1	1,2
	Озлобленность	2	6,9	«шопинг»	1	1,2
	Недовольство	2	6,9	самобуспокоение	1	1,2
	Равнодушие	1	3,5	поездка в деревню	1	1,2
	Отчаяние	1	3,5	компьютер	1	1,2
	Слабость	1	3,5	молитва	1	1,2
	Агрессия	1	3,5	медитация	1	1,2
Трусость	1	3,5				
Печаль	1	3,5				
Грусть	1	3,5				
Гнев	1	3,5				
Бешенство	1	3,5				
Низкий	Пень	7		обидные	7	19,4
	Усталость	6		музыка	4	11,1
	Волнение	5		чтение	4	11,1
	Страх	4		спорт	3	8,3
	Неуверенность	3		слезы	2	5,6
	Раздражение	3		прогулки	2	5,6
	Апатия	2		сон	2	5,6
	Нерешительность	2		водные процедуры	1	2,8
	Ревность	2		курение	1	2,8
	Одиночество	2		кроссворд	1	2,8

Уровень развития ПП	Психические состояния	Кол-во	%	Методы регуляции	Кол-во	Относ. частота %
Низкий	Тревога	2		размышления	1	2,8
	Опущенность	2		выпивка	1	2,8
	Скука	1		ление	1	2,8
	Грусть	1		танцы	1	2,8
	Агрессия	1		речевая зарядка	1	2,8
	Трусость	1		компьютер	1	2,8
	Недовольство	1		уединение	1	2,8
	Печаль	1		самостоятельные	1	2,8
	Озлобленность	1		телевизор	1	2,8
	Завищательство	1				

Творческое воображение и саморегуляция психических состояний.

Использовалась методика «Творческое воображение» [117]. В соответствии с методикой испытуемому было необходимо составить за определенное время осмысленные фразы на отдельные слова.

Наиболее часто встречающиеся отрицательные психические состояния на всех уровнях — *усталость, лень*. Испытуемые с высоким развитием творческого воображения в качестве основного метода регуляции предпочитают *общение*. При низком развитии творческого воображения — *общение, водные процедуры, прогулки и чтение* (Рис. 14).

Влияние уровня развития творческого воображения на выбор основных МР

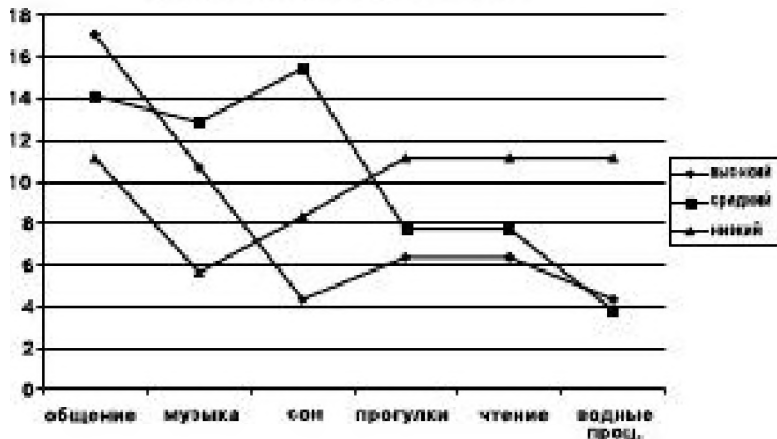


Рис. 14. Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний при разном уровне продуктивности творческого воображения.

Таблица 17

Особенности способов саморегуляции негативных состояний у лиц с разной продуктивностью психических процессов

№	МР	Произв. внимание	Способн. к анализу и классификации понятий	Операт. память	Яркость, четк. представл.	Восприятие пространств, признаков	Творч. воображ.
1	общение	15,4*	15,4*	10,5	11,9	12,5	17*
2	музыка	11,5*	7,8	10,5	11,9*	7,5	10,6
3	сон	11,5	7,8	10,5	4,8	15*	4,3
4	прогулки	15,4*	7,8	6,5	4,8	7,5	6,3
5	чтение	3,8	7,8	7,9	9,5*	10*	6,3
6	водные процедуры	3,8	-	3,9	7,1*	7,5*	4,3

Примечание. * отмечены показатели лиц, имеющих высокие значения (по результатам распределения).

Резюмируя, отметим следующее. Результаты исследования показывают, что испытуемые с высокими показателями продуктивности того или иного психического процесса отдают предпочтение различным методам саморегуляции. Та же зависимость характерна и для испытуемых со средними и низкими характеристиками.

Мы предположили, что испытуемые наиболее часто выбирают те методы саморегуляции, которые соответствуют наиболее развитым у них психическим процессам. В обоснование этого предположения обобщим результаты экспериментов в таблице (Табл. 17).

Как следует из таблицы, *общение* как способ саморегуляции, чаще всего выбирается лицами, характеризующимися высоким уровнем произвольного внимания, творческого воображения и способности к анализу и классификации, в то время как слушание *музыки* в большей степени характерно для тех, кому присущи яркость, четкость представлений и высокий уровень произвольного внимания. Подобные зависимости характерны и для других способов саморегуляции.

Подобный анализ, сделанный нами для лиц с низким уровнем продуктивности психических процессов, показал, что ведущими способами саморегуляции у них являются *общение и сон*.

Таким образом, в целом обобщая полученные результаты, можно констатировать, что выбор способов саморегуляции пси-

хических состояний связан с уровнем продуктивности психических процессов субъекта: лица с высоким уровнем продуктивности психических процессов склонны к «выбору» в большей степени интеллектуализированных способов и способов, связанных с физической активностью, тогда как менее продуктивные — к общению и пассивным способам саморегуляции.

3.2. Влияние рефлексии на саморегуляцию психических состояний

В данном исследовании изучалось влияние осознанности, понимания психических состояний (актуального и желаемого) субъектом на регуляцию психических состояний. В эксперименте приняли участие студенты — 210 чел.

В исследовании учитывались следующие характеристики деятельности и общения: *учебная деятельность, творческая деятельность, семья (отношения в семье), общение с близким человеком.*

Предлагалось описать состояния, характерные для каждого вида деятельности и общения:

1. **Актуальное состояние** (т.е. состояние на момент заполнения опросника).
2. **Желаемое состояние** (состояние, которое заполняющий анкету желает для себя в будущем; которого он желает добиться, т.е. то идеальное состояние, к которому он стремится.).
3. **Длительность перехода к желаемым состояниям** (выяснялось, сколько требуется времени — секунда, минута, час, сутки, неделя, месяц, год — опрашиваемому, чтобы достичь желаемого состояния. Т.к. опрос был сугубо индивидуальный, допускались ответы « **всю жизнь**», «**быстро/медленно**», «**постепенно**», «**постоянно/всегда**» и т.д.).
4. **Переходные состояния** (т.е. те состояния, которые возникают в течение перехода от состояния актуального к желаемому; требовалось выразить те чувства, которые опрашиваемый испытывает в процессе изменения состояния).

В конце опросника предлагался краткий список возможных психических состояний. Примеры психических состояний были заимствованы из монографии [122]. При обработке данных был использован метод ранжирования.

Обратимся к результатам. Экспериментами было установле-

но, что психические состояния студентов во многом совпадали, но наблюдались принципиальные для данного исследования различия — *количество упоминаемых определений, характеризующих психическое состояние*. Этот факт дал возможность рассчитать уровень рефлексии в группах и выявить уровни осознанности состояний.

Результаты позволили установить, что 68% испытуемых характеризуются низким уровнем рефлексии *актуального* состояния, 32% имеют высокий уровень. Рефлексия *желаемого* состояния также различна: низкий уровень рефлексии обнаружили — 63%, 37% продемонстрировали высокий уровень осознанности состояния. Наблюдалась интересная взаимосвязь: чем больше давалось определений психического состояния, тем конкретнее указывалось время перехода.

Исследованиями установлено, что *длительность перехода* к желаемому состоянию и границы перехода были весьма расплывчаты у лиц с низкой рефлексивностью. Опрашиваемые отвечали либо «*по-разному*», либо «*не знаю*», или абстрактно «*быстро/долго*». Как правило, лица, характеризующиеся высоким уровнем рефлексии, говоря о длительности перехода к желаемому состоянию, ответы давали чёткие и ясные: *секунда, минута, час, день, неделя, месяц, год*.

Установлено, что длительность перехода к желаемому напрямую зависела от уровня осознаваемости состояния. Лица с высоким уровнем рефлексии актуального состояния быстрее переходили к желаемому результату. Результаты показывают, что лица с высоким уровнем рефлексии *практически в 2—3 раза* быстрее достигают желаемого состояния. Они употребляли больше определений в характеристиках своего состояния и ярче осознавали его.

Опрошенные, имеющие в актуальном состоянии высокий уровень рефлексии, в желаемом состоянии также имели высокие результаты. Содержательная сторона у лиц с высокой рефлексивностью отличалась гораздо большим разнообразием, чем у тех, чей уровень рефлексии оказался невысоким.

Рассмотрим особенности актуальных, переходных и желаемых состояний, а также длительность перехода у лиц с разным уровнем рефлексии: с высоким уровнем рефлексии — 67 чел., с низким — 143 (Табл. 18).

Рассмотрим результаты, представленные в таблице 18.

1. *Общение с близким человеком*. В актуальном состоянии «не-рефлексирующие» (гр. А) чаще всего употребляли такие понятия, как «*нежность*», «*спокойствие*», «*забота*» и «*разочарование*»,

Таблица 18
Особенности состояний и времени — длительности перехода
у лиц с разным уровнем рефлексии

Ситуация	Актуальное состояние	Длительность	Переходное состояние	Желаемое состояние
Общение с близким человеком	Нежность Мечты Спокойствие Влюбленность Разочарование Забота	Недолго По-разному	Волнение Вдохновение Спокойствие	Любовь Влюбленность Счастье Радость
	Любовь Симпатия Доверие	1-2 недели	Волнение Любовь Бодрость	Счастье Радость
Учебная деятельность	Заинтересованность Бодрость Тревога Волнение Готовность	По-разному Быстро	Готовность Неуверенность Волнение	Заинтересованность Бодрость Уверенность Удовлетворенность
	Лень Долг Усталость	2 дня	Вдохновение Сомнение Лень	Водушевление Заинтересованность Решимость
Творческая деятельность (увлечение-хобби)	Заинтересованность Волнение Увлеченность Вдохновение	По-разному Быстро	Возбужденность Заинтересованность Радость	Вдохновение Спокойствие Радость Водушевление Уверенность Удовлетворенность
	Заинтересованность Вывод Вдохновение	20 мин 1 час до месяца	Вдохновение Сомнение Лень	Вдохновение Восторг Бодрость
Семья	Спокойствие Любовь Раздражительность Забота Доверие	По-разному Быстро	Беспокойство Агрессия Терпение Спокойствие	Спокойствие Доверие Любовь
	Любовь Доверие	15 мин 1 день от 1 до 5 дней	Беспокойство Агрессия Терпение	Счастье Спокойствие Доверие

Примечание. Жирным и курсивом обозначена группа, характеризующаяся высоким уровнем рефлексии. Гр. А — нерефлексирующие, гр. Б — рефлексирующие (состояния): от 1 до 14 дней. В гр. А границы времени размыты: «недолго», «по-разному».

тогда как «рефлексирующие» (гр. Б) широко использовали термины «**любовь**», «**симпатия**», «**доверие**».

В желаемом состоянии лидирующим термином обеих групп была «**любовь**». Кроме этого обе группы употребляли такие определения, как «**счастье**» и «**радость**».

В гр. Б более чётко выражены категории темпоральности. Они ясно осознают, сколько времени им потребуется для получения желаемого результата

Основное переходное состояние в группах — «**волнение**». Кроме того, гр. А часто использует в определении состояния термины «**вдохновение**», «**спокойствие**».

2. *Учебная деятельность.* В актуальном состоянии в гр. А чаще звучат такие определения, как «**заинтересованность**», «**бодрость**», «**волнение**». В гр. Б кардинально противоположные термины — «**лень**», «**долг**», «**усталость**».

В желаемом состоянии обе группы стремятся к состоянию «**заинтересованности**», «**бодрости**», «**решимости**». В гр. А помимо перечисленных присутствует также состояние «**удовлетворённость**».

Длительность перехода в гр. Б чётко выражена: переход от актуального к желаемому состоянию занимает от 2 дней до 1 месяца. В гр. А этот переход размыт — «**быстро**», «**по-разному**».

Переходные состояния также отличаются: в гр. А это, прежде всего, «**готовность**», в гр. Б — «**вдохновение**».

3. *Творческая деятельность.* В актуальном состоянии творческая деятельность обеих групп во многом схожа. Наиболее часто обе группы употребляют термин «**заинтересованность**».

Та же тенденция прослеживается для «желаемого состояния». Обе группы в характеристике желаемых состояний наиболее часто употребляют термин «**вдохновение**».

Длительность перехода в гр. А неясна — «**не знаю**», «**по-разному**», «**быстро**». В гр. Б переход протекает от 1 часа до 1 месяца.

Переходные состояния групп дифференцируемы. В гр. А преобладающий спектр состояний: «**возбуждение**», «**заинтересованность**», «**радость**». В гр. Б — это «**вдохновение**», «**колебание**», «**лень**».

4. *Семья.* Актуальное состояние в семьях опрашиваемых гр. А — «**доверие**», «**раздражение**», «**забота**». В гр. Б — «**любовь**», «**доверие**». Термин «**доверие**» встречается в обеих группах, «**раздражение**» и «**забота**» — только в гр. А.

Для желаемого состояния ответы во многом схожи. Актуализации желаемого состояния способствуют, по мнению обеих групп, «**любовь**», «**забота**», «**взаимопонимание**». Гр. А считает, что

для получения желаемых результатов необходим **«оптимизм»**, гр. Б—**«терпение»**.

В гр. А невысок уровень рефлексивности временного перехода к желаемому. Ответы были неясными: **«быстро»**, **«по — разному»**. В гр. Б временной отрезок осознавался чётче: от 15 минут до 5 дней.

Переходные состояния обеих групп совпадают, это: **«беспокойство»**, **«терпение»**, **«агрессия»**. В гр. Б переходному состоянию свойственно **«спокойствие»**.

Подводя итог, отметим, что при помощи сравнительного анализа результатов опроса групп были выявлены следующие тенденции:

1. В актуальном состоянии группы «нерефлексирующих» наиболее часто употребляются состояния **«заинтересованность»**, **«волнение»**, **«раздражение»**; в группе «рефлексирующих» это **«лень»** и **«любовь»**.
2. Желаемые состояния групп были синонимичны. Основные термины обеих групп **«любовь»**, **«заинтересованность»**, **«вдохновение»**, **«счастье»**, **«уверенность»**.
3. В группе «рефлексирующих» ярко выражено осознание длительности перехода. Опрашиваемые точно знали, за какой срок им удастся перейти от актуального к желаемому состоянию. Давались конкретные ответы — 5 минут, 3 часа, 14 дней и т. д. В группе «нерефлексирующих» длительность перехода была неясна, опрашиваемые затруднялись дать более чёткие ответы. В основном звучало **«по-разному»**, **«быстро»**, **«медленно»**.

Таким образом, лица, имеющие высокие показатели рефлексии актуального состояния (более полно описывающие своё актуальное психическое состояние), также достаточно полно описывали и желаемое. И наоборот, описывающие актуальное состояние малым числом определений в описании желаемого также использовали мало слов. Чем больше определений состояния мог дать испытуемый, тем больший уровень осознанности был ему свойственен. Чем лучше он понимал своё состояние, тем быстрее он переходил к желаемому результату, тем успешнее и конкретнее протекает регуляторный процесс. «Рефлексивные» чётко осознавали сколько конкретно времени им требуется для перехода к желаемому состоянию. И наоборот — чем уровень рефлексии ниже, тем труднее процесс регуляции состояния, тем импульсивнее принятые решения. Испытуемые с низким уровнем рефлексивности не всегда отвечали на вопрос о длительности перехода к желаемому состоянию.

3.3. Образ желаемого состояния и мотивация в регуляции психических состояний

В методической части исследование было организовано следующим образом. Для изучения влияния представляемых образов на саморегуляцию психических состояний нами использовалась следующая методика.

Методика «Парк». Исследования проводились индивидуально с каждым испытуемым. Спокойным голосом зачитывался текст упражнения: *«Представьте себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы. Телу тепло, но не жарко (температурный образ). Листва свежая, яркая (цветовой образ). Просторные поляны и аллеи уходят вдаль (пространственный образ). Листва шелестит на слабом ветру, далекие и неясные голоса людей (звуковой и осязательный образы — ветерок). Запах свежей листвы (обонятельный образ). Плавная и негромкая музыка, льющаяся из парковых репродукторов (музыкальный образ)...*

Представьте себя в новом, желаемом состоянии (спокойствия, счастья, уверенности...). Представьте это состояние во всех подробностях. Постарайтесь его увидеть, услышать, испытать связанные с ним ощущения, почувствовать ритм дыхания и т.д. Вживитесь в эту картину, прочувствуйте ее и зафиксируйте в своем сознании» (чувственный образ).

По окончании упражнения проводился опрос испытуемого о качестве и выраженности представляемых образов. Например, для определения выраженности обонятельного образа, испытуемому задавался вопрос: «Вы ощущали какие-либо запахи, когда слышали предложение «запах свежей листвы»? Какие были ощущения — сильные, слабые, или совсем отсутствовали?».

На основе данного упражнения была составлена «таблица образов». В таблице перечислены основные образные представления, входящие в упражнение по сюжетному воображению. Перечисленные образы распределены по степени их выраженности (отсутствуют; слабая выраженность; ясность представляемых образов).

Ответы испытуемого заносились в таблицу и по окончании опроса суммировались. С помощью наблюдения за испытуемым отмечалось «присутствие или отсутствие» переживаний представляемого образа.

Для измерения психического состояния использовалась методика: «Рельеф психического состояния личности» [128].

Процедура проведения исследования выглядела следующим образом. В начале измерялось первичное психическое состояние испытуемого. После этого проводилась методика «Парк», а после нее устный опрос испытуемого о его состоянии после проведенной методики. Ответы регистрировались.

В исследовании участвовало 28 человек: 7 мужчин и 21 женщина в возрасте от 24 до 62 лет.

Рассмотрим результаты. При обработке результатов экспериментов до и после актуализации образа желаемого состояния нами была получена следующая картина рельефов психических состояний (Рис. 17). Так, по шкале «психические процессы» сравнительный анализ результатов средних значений состояний «до» и «после» демонстрирует улучшение характеристик ощущений, восприятия, эмоциональных и волевых процессов (параметры 1—10). То есть, в результате образного представления желаемого состояния (позитивного), как отмечают испытуемые, наблюдается повышение *уверенности в себе, вера в успех, уменьшение чувства безысходности, появление азарта* и др. Соответственно, изменяются психические процессы, входящие в структуру состояния. Сравнительный анализ средних значений по шкале «физиологические процессы» показывает также улучшение физиологических параметров (11—20). За период работы с образами желаемых состояний снижается мышечное напряжение, улучшается работа внутренних органов. Анализ динамики изменения психического состояния по шкале «переживание» позволяет констатировать, что за время работы с образами желаемого состояния у испытуемых отмечается улучшение данных характеристик (21—30). В поведении выявлены повышение активности, целеустремленности и уверенности по сравнению с фоном. В то же время изменения поведения менее выражены, чем изменения других показателей состояния.

Таким образом, у испытуемых при актуализации образа желаемого состояния улучшается состояние, в частности, исчезают *тоскливое настроение, грусть, печаль, напряженность* и др. по сравнению с исходным состоянием. Наибольшие изменения, как показывают исследования, характерны для физиологической реактивности и переживаний.

Полнота, четкость представляемого образа и психическое состояние. Для изучения этих зависимостей нами коррелировались

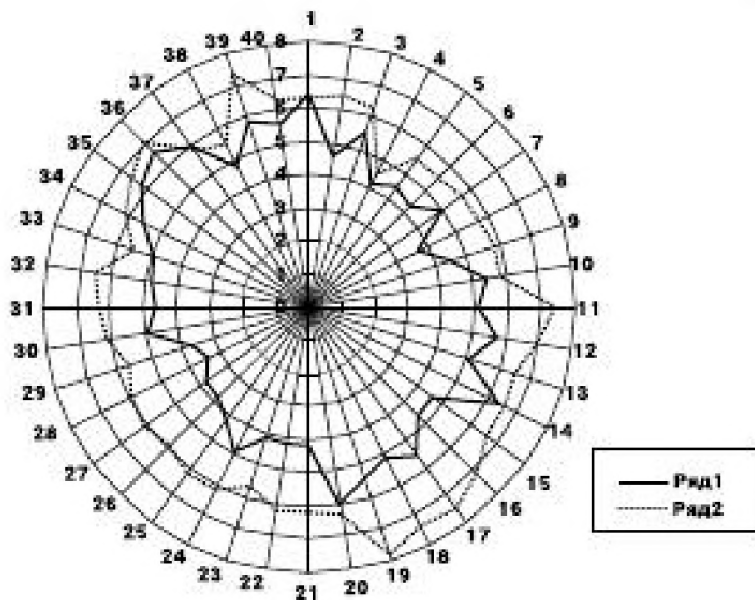


Рис. 15. Диаграмма изменений психического состояния испытуемых.
Усл.обозначения: Ряд 1 — психические состояния в начале исследования. Ряд 2 — психические состояния испытуемых в конце исследования. Ось значений 0—8: Показатели средних значений психических состояний выборки.

Названия показателей (здесь и далее):

1—10—психические процессы: 1—ощущение; 2—восприятие; 3—представление; 4—память; 5—мышление; 6—воображение; 7—речь; 8—эмоции; 9—воля; 10—внимание.

11—20—физиологические процессы: 11—температурные ощущения; 12—состояние мышечного тонуса; 13—координация движений; 14—сердечно-сосудистая система; 16—органы дыхания; 17—потоотделение; 18—ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта; 19—слюноотделение; 20—окраска кожных покровов.

21—30—шкала переживаний: 21—тоскливость—веселость; 22—грусть—оптимизм; 23—печаль—задорность; 24—пассивность—активность; 25—сонливость—бодрость; 26—вялость—бойкость; 27—«погруженность» — «возвышенность»; 28—напряженность—раскрепощенность; 29—тяжесть—легкость; 30—скованность—раскованность.

31—40—поведение: 31—пассивность—активность; 32—хаотичность—целестремленность; 33—импульсивность—размеренность; 34—необдуманность—продуманность; 35 — неуправляемость—управляемость; 36—неадекватность—адекватность; 37—расслабленность—напряженность; 38—неустойчивость—устойчивость; 39—неуверенность—уверенность; 40 — замкнутость—открытость.

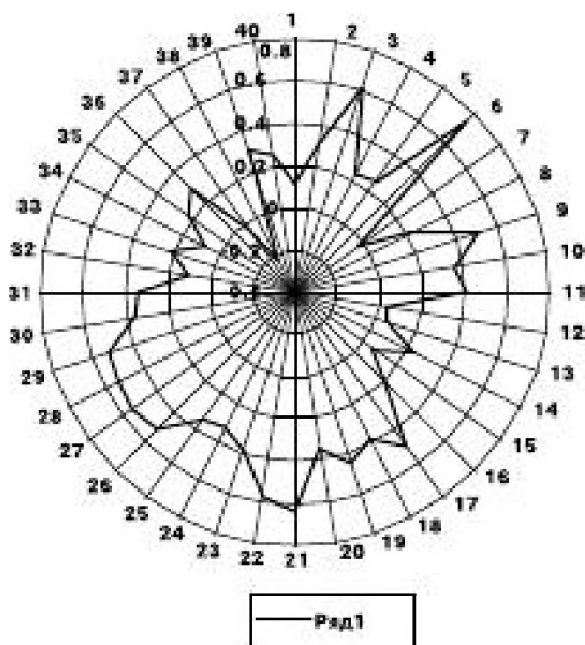


Рис. 16. Зависимость между психическими состояниями и образами желаемых состояний

Условные обозначения: 1—10 — психические процессы, 11—20 — физиологические реакции, 21—30 — переживания, 31—40 — поведение. Оси значений от 0.4 до 0.8: показатели корреляции.

показатели психических состояний с параметрами *образа желаемого состояния*. Был выявлен ряд значимых положительных корреляций между психическими состояниями и образами.

Обратимся к особенностям корреляций психических состояний и образа желаемого состояния (Рис. 16).

Установлены значимые корреляции между характеристиками желаемого образа психического состояния и психическими процессами, физиологическими реакциями, входящими в структуру состояния. Особенно эти корреляции выражены между полнотой, четкостью желаемого образа и переживаниями. Желаемый образ состояния в большей степени коррелирует с показателями представлений, воображения, внимания ($p < 0,05$) и воли ($p < 0,01$), входящими в структуру состояния. Следовательно, чем больше человек сосредоточен, внимателен и более активны процессы воображения и представления, тем лучше пред-

ставлен в его сознании образ желаемого состояния. Другие значимые связи обнаружены между желаемым образом и физиологическими реакциями — дыханием, потоотделением, температурными ощущениями и ощущениями со стороны желудочно-кишечного тракта ($p < 0,05$). Эти корреляции подтверждаются словесными отчетами испытуемых. Например, при представлении *теплого солнечного дня* некоторые испытуемые отмечают у себя появление потоотделения, говорят, что их «бросило в жар». Выявлены значимые положительные корреляции между желаемым образом и шкалой переживаний: корреляция с переживанием тоски — веселости ($p < 0,001$), корреляция с вялостью — бодростью ($p < 0,01$), напряженностью — раскрепощенностью ($p < 0,001$) и др. Чем выше эти значения, тем лучше представляемый образ желаемого состояния. Что касается «поведения», входящего в структуру психического состояния, то в этом случае значимых корреляций между поведением и четкостью, полнотой образа состояния в нашем исследовании не выявлено.

Исследования показывают, что чем ярче, насыщеннее образ желаемого состояния, тем «качественнее» происходит процесс саморегуляции. С другой стороны, корреляции показывают, что полнота и насыщенность образа психического состояния определяется совокупностью отдельных характеристик процессов, переживаний и физиологических реакций, входящих в структуру состояния.

Динамика изменений психических состояний в зависимости от качественных характеристик (яркость, насыщенность, полнота) переживания образов желаемых состояний. При изучении изменений психических состояний (начало — конец исследования) в зависимости от качественных характеристик желаемого образа (испытуемые были разбиты на 3 группы) были получены следующие результаты (Табл. 19).

Результаты показывают, что чем ярче, насыщеннее, полнее представлен в сознании человека образ желаемого состояния, тем лучше процесс регуляции психического состояния. Особенно эта зависимость выражена для группы с начально высоким уровнем качества исходного образа состояния.

В зависимости от *силы переживания желаемых образов* изменения психических состояний выглядят следующим образом (Табл. 20).

Таким образом, результаты показывают, что чем активнее (сильнее, ярче, насыщеннее, полнее и с большей четкостью) че-

Таблица 19
Изменения психических состояний в зависимости от качественных характеристик (яркость, насыщенность, полнота) переживаемых образов желаемых состояний

№ группы	Кол-во человек	Средн. значения характеристики образа	Интегральный показатель психического состояния	
			Начало исследования	Конец исследования
1	9	3,6	4,5	5,8
2	14	7,4	4,3	5,9
3	5	12,6	4,6	6,3

Таблица 20
Изменение психических состояний в зависимости от силы переживаний образа

№ группы	Кол-во человек	Средние значения переживания образов	Интегральный показатель психического состояния	
			Начало исслед.	Конец исслед.
1	17	0,7	4,6	5,7
2	11	2	5,1	6,5

человек переживает представляемое состояние, тем лучше он регулирует психическое состояние.

Таким образом, желаемый образ состояния является важной составляющей регуляции состояний. Чем более качественно, полно и точно представляет субъект образ желаемого состояния, тем более эффективна регуляция.

Подводя итог нашему исследованию можно отметить следующее. В контексте разрабатываемой нами концепции психические процессы являются важным звеном функциональной структуры регуляции психических состояний. Доказательство тому, — полученные нами результаты, в которых показаны особенности влияния психических процессов на саморегуляцию состояний. Прежде всего, отметим, что лицам с высоким уровнем продуктивности психических процессов присущи «собственные» способы саморегуляции — физические и интеллектуализированные, тогда как субъектам, характеризующимся относительно низкими характеристиками продуктивности психических процессов, «свои приемы» — способы пассивной саморегуляции и

общение. Показано, что чем выше уровень рефлексии субъекта, тем успешнее протекает регуляторный процесс, более полно описываются (осознаются) актуальные и желаемые состояния, быстрее переход к желаемому состоянию, чётко осознается время для перехода к желаемому состоянию. Обратная картина характерна для лиц с низким уровнем рефлексии. Установлено влияние образа желаемого и актуального состояния: чем интенсивнее, полнее и четко человек представляет желаемое состояние, тем лучше он регулирует психическое состояние.

Другой аспект проведенного исследования был связан с *изучением влияния мотивации на актуализацию образа желаемого состояния*. Уровень мотивации показывает, насколько представляемый образ желаемого состояния, *действительно желаем* испытуемым. Для этого нами были проведены следующие исследования.

На *первом этапе* испытуемому предлагалось самостоятельно, сознательно и преднамеренно сформировать у себя желаемое состояние, репродуцируя эмоционально окрашенные представления, образы и динамичные ситуации (сюжеты). Формирование эмоционально значимых сюжетных представлений начиналось с постановки цели: какое психическое состояние надлежит моделировать. Представление своего собственного образа, наделенного желаемыми качествами должно быть достаточно ярким, выразительным и динамичным. Следует вжиться в созданную воображением картину, сюжет. Очень важно прочувствовать ее. А также зафиксировать в своем сознании ощущение нового желаемого состояния.

После этого давалось «Домашнее задание» для определения динамики предполагаемых изменений в психическом состоянии в его регуляции, каждому испытуемому предлагалось в качестве домашнего задания делать следующее упражнение: систематически (приблизительно 3 раза в день) и в течение 10 дней представлять себе образ желаемого состояния (например, *спокойствия, уравновешенности, уверенности...*). Представление собственного образа, наделенного желаемыми качествами должно быть достаточно ярким, выразительным. Следовало вжиться в представляемый образ, прочувствовать его, а также зафиксировать в своем сознании ощущение нового, желаемого состояния. После упражнения испытуемый заносил в «лист регистрации работы с образами» соответствующее данному моменту времени отношение к проделанному упражнению. Например: «делаю упражнение с удовольствием и желанием», или: «работаю без осо-

бого желания и веры в изменение состояния» и т.д. На завершающем этапе для сравнительного анализа полученных результатов проводилось повторное измерение психического состояния.

Мотивация испытуемого по работе с образами желаемых состояний определялась следующим образом. В листе-опроснике, заполняемом испытуемым ежедневно перед началом работы с представляемыми образами, предлагалось отметить утверждение, которое больше всего подходит к состоянию испытуемого перед началом работы. Все утверждения были распределены по степени желания работы с упражнениями. Каждому утверждению присваивалось определенное количество баллов, зависящих от «степени желания» работы с данным методом саморегуляции. Заполнение листа проводилось три раза в день (перед каждым упражнением) и рассчитано на 10 дней (на период работы с образами желаемых состояний). Подсчитывался средний балл мотивации (субъективного отношения испытуемого) к проделанным упражнениям.

Обратимся к результатам корреляционного анализа. Результаты корреляционного анализа позволили выявить значимые положительные корреляции «желаний» (мотивов) с психическими процессами: с воображением ($p < 0,05$), вниманием ($p < 0,01$), мотивами и шкалой переживаний (активность, бодрость) ($p < 0,01$), а также управляемостью, уверенностью и открытостью поведения ($p < 0,05$), входящими в структуру психических состояний. То есть повышение мотивации приводит к активизации процессов воображения, внимания, переживаний субъекта и изменению поведения (Рис. 17).

Корреляции показывают, что чем выше уровень мотивации, тем в большей степени включены составляющие структуры состояния (психические процессы, переживания и поведение) в его изменения.

В зависимости от уровня мотивации (желаемости) достижения результата (психического состояния) были получены следующие результаты изменений психических состояний (Рис. 18).

Представленные результаты очевидны — важную роль в достижении желаемого состояния играет мотивация: чем более «желаемо» и актуально для человека изменение состояния, тем лучше показатели регуляции состояний. Подтверждением могут служить исследования [109], которые выявили два уровня содержания психического образа, регулирующего предметное действие — актуально значимое и потенциально значимое. Этим

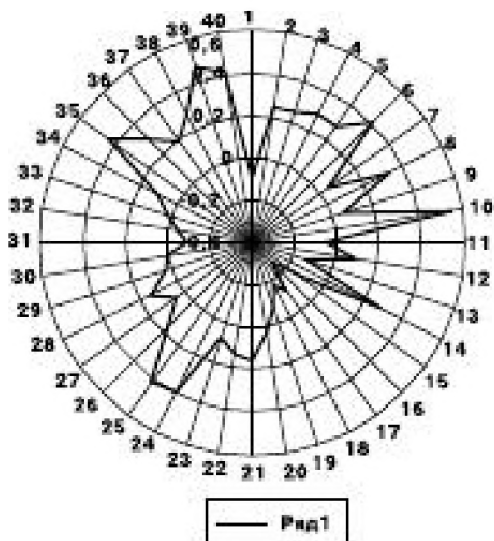


Рис. 17. Зависимость между психическими состояниями и мотивами
Условные обозначения: 1—10 — психические процессы, 11—20 — физиологические реакции, 21—30 — переживания, 31—40 — поведение.
 Ось значений от 0.4 до 0.8 — показатели корреляции.

уровням присуща разная степень осознанности, и они играют разную роль в регуляции конкретных действий. Это исследование показывает, что только от актуально значимого содержания зависит способ выполнения действия и его смысл.

Таким образом, желаемый образ состояния является важной составляющей регуляции состояний. Чем более качественно, полно и точно представляет субъект образ желаемого состояния, тем более эффективна регуляция. Важным элементом регуляции является мотивация, желание достичь определенного состояния.

Подводя итог нашему исследованию отметим, что выявленные закономерности играют значительную роль в функциональной структуре саморегуляции психических состояний, влияя на выбор способов саморегуляции в зависимости от продуктивности психических процессов, лицам с высоким уровнем продуктивности психических процессов присущи «собственные» способы саморегуляции — физические и интеллектуализированные, тогда как субъектам, характеризующимся относительно низкими характеристиками продуктивности психических процессов, «свои при-

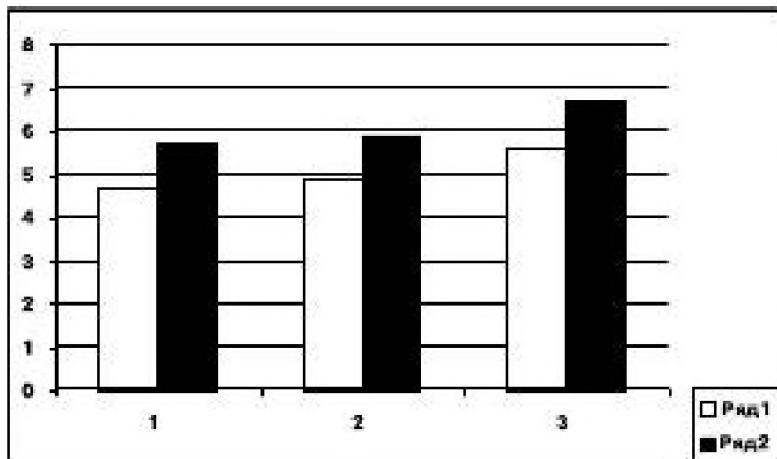


Рис. 18. Динамика психического состояния в зависимости от уровня мотивации

Условные обозначения: 1 — слабая мотивация; 2 — средняя мотивация; 3 — сильная мотивация. Ряд 1 — психические состояния на первом этапе исследования. Ряд 2 — психические состояния второго этапа исследования (заключительное).

емы» — речевые действия, общение и «пассивные» способы саморегуляции. Показано, что чем выше уровень рефлексии субъекта, тем успешнее протекает регуляторный процесс, более полно описываются (осознаются) актуальные и желаемые состояния, быстрее переход к желаемому состоянию, чётко осознаётся время для перехода к желаемому состоянию. Обратная картина характерна для лиц с низким уровнем рефлексии. Установлено влияние образа желаемого и актуального состояния, а также мотивации на процесс саморегуляции состояний: чем интенсивнее, полнее и четче человек представляет желаемое состояние, тем лучше он регулирует психическое состояние. Важную роль в этом процессе играет мотивация: чем более «желаемо» и актуально для человека изменение состояния, тем лучше саморегуляция состояний.

Индивидуальные и индивидуально-психологические основания саморегуляции психических состояний

4.1. Половые и возрастные особенности регуляции психических состояний

Исследование носило форму опроса, в котором приняло участие 357 человек, мужчин — 179, женщин — 198. Испытуемым предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. *Какие отрицательные психические состояния Вы чаще всего испытываете?*
2. *Как регулируете каждое из выделенных Вами отрицательных психических состояний?*
3. *Есть ли особые способы регуляции отрицательных психических состояний, которые Вы используете, будучи наверняка уверенными, что это Вам поможет?*

На *первом этапе* нашего исследования были выявлены типичные отрицательные состояния мужчин и женщин, имеющие место в разных ситуациях жизнедеятельности (Табл. 21).

Как показано в таблице 21, у мужчин на первых местах находятся такие отрицательные состояния как *раздражение, волнение, одиночество, апатия, утомление, депрессия, разочарование*. У женщин: *раздражение, волнение, страх, утомление, тоска/грусть, разочарование и одиночество*. Практически, состояния во многом совпадают. Отличия в том, что у мужчин в первой «семерке» находятся *депрессия и апатия*, которых нет у женщин, а у женщин — *тоска/грусть и страх*, которых нет у мужчин. Кроме того, «вес» и представленность состояний в ситуациях жизнедеятельности различна у мужчин и женщин: женщины в большей степени *раздражаются* и испытывают *волнение* по сравнению с мужчинами, что, видимо, связано с большей эмоциональностью женщин.

Таблица 21
Отрицательные психические состояния мужчин и женщин

М	Ж	Ж	М
Психические состояния	Психические состояния	Частота встречаемости, %	Частота встречаемости, %
Раздражение	Раздражение	(23,04%)	(23,04%)
Волнение	Волнение	(34%)	(21%)
Одиночество	Страх	(21,05%)	(18,04%)
Апатия	Утомление	(28,09%)	(18,04%)
Утомление	Тоска/грусть	(15,07%)	(18,04%)
Депрессия	Разочарование	(13,01%)	(10,5%)
Разочарование	Одиночество	(10,5%)	(10,5%)
Страх	Злость	(7,08%)	(10,5%)
Ярость	Апатия	2 (5%)	(5%)
Злость	Зависть	2 (5%)	(5%)
Ненависть	Депрессия	(2,06%)	(2,06%)
Агрессия	Гнев	(2,06%)	(2,06%)
Гнев	Агрессия	(2,06%)	(2,06%)
	Ненависть	(2,06%)	

Способы регуляции отрицательных состояний у мужчин и женщин.

Описание способов саморегуляции психических состояний мужчин и женщин позволило выявить следующие особенности (Табл. 22).

Как следует из представленных результатов (рассматриваются первые три места), у женщин на первом месте находится *общение*. Почти 50% женщин используют этот способ для регуляции состояний, на втором и третьем — *работа по хозяйству и эмоциональная разрядка*. У мужчин на первом месте *уединение* и далее *сон и общение*. Причем, если практически все женщины (более 80%) сосредоточены на использовании этих трех методов регуляции, то для мужчин характерна более широкая палитра применяемых приемов и способов регуляции и значительно меньшее число субъектов (38%) используют представленные выше только три способа.

Среди способов регуляции есть такие, которые используют и мужчины, и женщины. Это *общение, сон, музыка*. Остальные способы регуляции у мужчин и женщин различаются.

Таблица 22
Способы регуляции состояний у женщин и мужчин

Женщины		Мужчины	
Способы регуляции	Частота встречаемости (%)	Способы регуляции	Частота встречаемости (%)
Общение	(44,07%)	Уединение	(15,07%)
Работа по дому, по хозяйству	(18,04%)	Сон	(13,01%)
Эмоциональная разрядка, наговаривание, («накру и ушлакаться»)	(18,04%)	Общение	(10,5%)
Слушание музыки	(13,01%)	Курение	(7,08%)
Сон	(5%)	Просмотр телепередач/видео	(7,08%)
Посещение культурно-массовых мероприятий (концерты)	(5%)	Спиртное, пиво	(7,08%)
Молитва	(5%)	Самодуспокоение, самовнушение (типа «все будет хорошо», «все проходит»)	(5%)
Принятие успокоительных средств, выпить чай	(5%)	Слушание музыки	(2,06%)
Душ	(2,06%)	Занятие любовью	(2,06%)
Медитация, общение с природой	(2,06%)	Баня	(2,06%)
		Прогулка	(2,06%)

Рассмотрим способы регуляции, которые применяют как мужчины, так и женщины, и их особенности.

Общение.

- *С кем вы разговариваете, когда вам плохо? — такой вопрос был задан многим мужчинам при опросе.*
- *Что вы под этим подразумеваете? — вопросом на вопрос отвечали многие из них, и приходилось формулировать мысль по-другому:*
- *К кому вы идете, когда хотите поговорить по душам? Как правило, большинство мужчин сознавалось, что у них нет такого собеседника, им не с кем разговаривать.*
- *Почему? — спрашивали их.*

Ответы на этот вопрос выглядели следующим образом: те мужчины, для кого мерилом самооценки служит их общественное положение и успех на работе, говорили, что не могут обсуждать свои проблемы с другими мужчинами, поскольку вместо сочувствия получают только сравнения, которое не всегда в их пользу. Мужчины, кого учили быть напористыми и жесткими, чувствуют себя униженными от того, что испытывают негативное состояние души, слабость. Мужчины часто боятся тех мужчин, которые знают их слабые стороны и вообще знают о них слишком много. Некоторые считают разговоры «женским делом», недостойными «сильной» половины общества. Разговор — это способ выяснить точку зрения, а многие предпочитают меньше говорить, а больше слушать.

Все выше сказанное нельзя отнести к женщинам. Об этом свидетельствуют показатели, — почти половина женщин «снижают» тягостные переживания состояний именно общением, разговорами. Этот способ регуляции у женщин является самым «популярным». Рассказ о переживаниях и полученный рациональный совет приводит к разрядке эмоциональной напряженности. Откровенный разговор дает возможность человеку с помощью другого сочувствующего ему лица преодолеть, переоценить свои проблемы и способы их решения.

Сон. В отличие от общения, сон является тем методом устранения негативных психических состояний, который чаще всего используют мужчины. По итогам опроса этот способ регуляции применяют в большей степени мужчины, отношение 5:2.

Музыка. Лишь 2% мужчин выделяют музыку как особый способ регуляции негативных психических состояний, тогда как среди женщин — 13%.

Основные способы регуляции состояний женщин и мужчин. Такой способ регуляции, как **работа по дому, по хозяйству** (это может быть *стирка, мытье посуды, уборка, огород и т.д.*) занимает вторую позицию. Причем женщины уверяют, что «домашняя трудотерапия» — это очень эффективный и действенный метод, который помогает наверняка.

Эмоциональная (речевая) разрядка. Необходимо отметить, что данный способ «выплескивания» эмоций, демонстрация негодования кому-либо («наору и успокоюсь») не выделил ни один мужчина.

Уединение. У женщин самым распространенным способом регуляции является общение и бурная эмоциональная разрядка, негодование. У мужчин же все наоборот: в минуты гнева или раздражения, утомления или разочарования мужчины остаются

наедине с собой, со своими проблемами («Когда я один — я с моим лучшим другом»).

Особенности регуляции отдельных состояний. Как уже упоминалось нами, к негативным психическим состояниям, обладающим высоким уровнем психической активности, относятся: *страх, ненависть, раздражение, волнение, агрессия, злость, гнев, ярость.*

Рассмотрим особенности регуляции психических состояний высокого уровня психической активности (Табл. 23).

Страх. Как показано в таблице 23, значительное число людей регулируют состояние *страха* каким-либо занятием по дому, работой по хозяйству (женщины). 69% женщин «отводят душу» поговорив с кем-либо, а мужчины успокаивают себя путем самовнушения, трезвого взгляда на предмет страха, анализа ситуации (25%), а некоторые вообще-то стараются не думать об источнике страха, забыть (19% мужчин и 6% женщин). Пожилые женщины снимают страхи молитвой (19%), а молодые (13%) — стараются получить больше информации об источнике страха (читают соответствующую литературу, обращаются к докторам и т.д.), руководствуясь девизом: «Кто информирован — тот защищен», и 6% развеивают свои страхи вечером, прогуливаясь вокруг дома.

Гнев, агрессия, злость, ненависть. Как показывают исследования, данные состояния регулируются *эмоциональной разрядкой (выплеснуть эмоции), выговориться, ударить что-нибудь, пить успокоительные, курение, отвлечение другими делами, самоуспокоение, самовнушение, баня, выпивка (пиво).*

По сравнению с женщинами мужчины в большей степени используют *баню, выпивку, самоуспокоение и самовнушение, курение, у*

Таблица 23
Особенности регуляции отрицательных состояний высокого уровня психической активности у мужчин и женщин

	Способ регуляции	М	Ж
1. Страх	Общение, отвести душу, поговорить с кем-нибудь	—	69%
	Прогулки	6%	—
	Работа по хозяйству, занятие каким-то делом	25%	63%
	Молитва	—	19%
	Получение большей информации об источнике страха (чтение литературы, обращение к докторам)	—	13%
	Стараться не думать об источнике страха	19%	6%

	Способ регуляции	М	Ж
2. Ненависть	Самоуспокоения, самовнушение	25%	13%
	Безя	50%	-
	Выпивка (пиво)	50%	-
3. Раздражение	Высказать свое негодование, выговориться	-	50%
	Не загонять глубоко внутрь, выговориться, обсудить с понимающими людьми	4%	50%
	Заглушить в себе	13%	-
	Работа по хозяйству	13%	38%
	Курение	17%	-
	Занятия любовью	13%	-
	«Выплеск» эмоций, срыв, крик	-	29%
	Уединение	21%	-
	Уход от источника раздражения	8%	4%
	Обращение к Богу (с просьбой терпения)	-	8%
	Принятие успокоительных лекарств	-	8%
	Чтение	-	4%
	Употребление спиртных напитков	17%	4%
4. Волнение	Дыхательные упражнения	-	4%
	Осознание ситуации, анализ	10%	19%
	Ходьба по комнате назад-вперед	-	57%
	Отвлечься работой	10%	19%
	Переключение внимания на что-нибудь другое	14%	-
	Релаксация	10%	-
	Пить чай	-	10%
5. Агрессия	Пить успокоительное	-	5%
	Эмоциональная разрядка на окружающих, срыв	-	50%
6. Злость	Курение	50%	-
	Отвлечение другими делами	20%	40%
7. Гнев	Выплеснуть эмоции, выговориться	40%	40%
	Ударить что-нибудь	50%	-
8. Ярость	Выговорить свое недовольство кому-либо	-	50%
	Уход в себя, «срыв» на себя	100%	-

женщин — *отвлечение на другие дела, эмоциональная разрядка на окружающих; ударить что-либо (двигательная разрядка), уход в себя* — у мужчин и «*выговорить свое недовольство*» — у женщин. Можно так сказать, что у мужчин в большей степени доминируют телесноориентированные (естественные) способы регуляции + *уход в себя и двигательная разрядка*, у женщин — *эмоциональная и речевая разрядка*.

Раздражение. У этого состояния отмечено самое большое количество способов регуляций. Отметим лишь, что самыми распространенными способами данного состояния являются:

- *не загоняя глубоко внутрь, обсудить с понимающими людьми, выговориться, пообщаться с кем-либо* — (54%)
- *уборка, стирка, огород, мытье посуды* — (50%)
- *срыв, крик* — (29%)

Затем, по убывающей, идет *удинение (мужчины) и употребление спиртных напитков (21%), курение (17%), занятие любовью и уход от источника раздражения (13%), обращение к Богу (с просьбой о терпении) (8%) и, наконец, по 4% — чтение и дыхательные упражнения.*

Волнение. 29% человек *стараятся отделять факты от мыслей, осознают ситуацию, анализируют свое волнение* и тем самым успокаиваются. Такое же количество человек *отвлекаются работой.* 14% — *переключают свое внимание и мысли на что-то другое (мужчины), далее следует релаксация и питье чая (10% опрошенных мужчин и женщин) и, наконец, 5% опрошенных помогают только успокоительные средства.*

Особенности регуляции отрицательных состояний низкого уровня психической активности (утомление; зависть; апатия; тоска/грусть; разочарование; депрессия; одиночество).

В отличие от состояний, характеризующихся высокой энергетикой (высоким уровнем психической активности), здесь применяются другие способы регуляции, такие как, например: *душ, питье кофе, слушание музыки, пассивная разрядка (слезы), чтение, мечтание* и т.д. (Табл. 24). Чаще всего отмечаются такие способы регуляции как *слушание музыки, пение, самовнушение, просмотр телепередач, видео, пассивная разрядка (плач, слезы).*

По представленным ранее данным можно прийти к заключению: отрицательные психические состояния высокого уровня психической активности вызывают сильные интенсивные реакции и переживания человека, — регулируются они, в свою очередь, способами, которые имеют высокий энергетический ради-кал: *через эмоциональную разрядку, обсуждение с кем-либо проблемы, употребление спиртного, работу* и др.

Таблица 24
Половые различия в регуляции состояний низкого уровня
психической активности

Психические состояния	Способ регуляции	М	Ж
1. Утомление	сон	17%	6%
	полежать	6%	6%
	душ	6%	6%
	кофе	6%	–
	просмотр телевизора	17%	–
	посидеть, ничего не делая	6%	–
2. Зависть	музыка	17%	11%
	слезы	–	50%
	спирка	–	50%
3. Апатия	уборка	–	50%
	чтение	22%	–
	видео	11%	–
	общение	11%	–
	перемена обстановки, поездка куда — либо	–	11%
	выпивка	11%	11%
4. Тоска /Грусть	занятие любовью	11%	–
	музыка	33%	33%
	общение	–	17%
	работа по хозяйству	–	17%
5. Разочарование	слезы	–	33%
	самоуспокоение, самовнушение	33%	22%
	забыть, не думать	22%	11%
	мстять	–	11%
6. Депрессия	самоуспокоение («насе проходит»)	20%	20%
	работа по хозяйству	–	40%

Психические состояния	Способ регуляции	М	Ж
7. Одиночество	выпивка	20%	—
	уединение	18%	—
	музыка	9%	9%
	общение	—	18%
	мечтание	—	9%
	поиск знакомств	9%	—
	посещение концертов	—	9%
	покупка цветов	—	9%
	думы о жизни	9%	—
	уход из дома	9%	—
	слезы	—	18%
	пенне	—	9%

Отрицательные психические состояния низкого уровня психической активности (низкого энергетического уровня) регулируются, скажем так, мягче, менее интенсивными приемами, имеющими относительно низкий энергетический радикал: *пенне, слушание музыки, слезы, просмотр телевизионных передач* и т.д.

В этом, как нам представляется, заключается основные особенности регуляции негативных психических состояний разного уровня психической активности.

Ведущие способы регуляции у мужчин: *чтение при апатии, прослушивание музыки в случае тоски/грусти, самоуспокоение и самовнушения при разочаровании, депрессии, выпивка и уединение при одиночестве. У женщин: плач (пассивная разрядка), прослушивание музыки при грусти/тоске, плач и слезы при разочаровании, работа по хозяйству при депрессии.* Женщины более «единодушны» в своих способах регуляции, т.е. процент участия женщин в применении типичных способов значительно выше, чем процент мужчин. У женщин много способов регуляции, связанных с семейной жизнью: стирка, уборка, работа по хозяйству и т.п., т.е. того, чего нет у мужчин. Женщина как бы находит опору в семейной жизни и ее атрибутах, а мужчина в себе: у мужчин вектор регуляторных способов направлен на себя (интернальный), а у женщин — вовне — экстернальный.

Влияние возраста на половые особенности регуляции психических состояний.

В этой части работы мы пытались выяснить: как мужчины и

женщины регулируют свои отрицательные психические состояния в зависимости от возраста.

Нами были проведены сопоставления между следующими возрастными периодами:

- *молодость (18–25 лет)*
- *зрелость (25–55 лет)*
- *пожилой возраст (55–65 лет)*
- *старческий (65–70 лет)*

В таблице 25 представлены возрастные характеристики регуляции психических состояний мужчин и женщин.

Таблица 25
Возрастные характеристики регуляции психических состояний у мужчин и женщин

Молодость (18 – 25 лет)	
Мужчины (30%)	Женщины (28%)
общение — 18%	общение (с подругой, близким человеком, ребенком) — 73%
удивления — 45%	музыка — 19%
музыка — 27%	сон — 9%
сон — 27%	уборка дома, мытье посуды — 18%
просмотр теле/видео — 27%	душ — 9%
М (35%) ЗРЕЛОСТЬ (25 – 55 лет) Ж (38%)	
сон — 14%	общение — 57%
курение — 14%	эмоциональная разрядка — 29%
выпивка (пиво) — 21%	работа по хозяйству — 29%
баня — 7%	музыка — 21%
самоуспокоение, самонапушение — 14%	молитва — 7%
занятие любовью — 7%	медитация — 7%
М (21%) ПОЖИЛОЙ (55 – 65 лет) Ж (21%)	
разгадывание кроссвордов — 13%	визаж — 25%
работа в огороде — 38%	помощь соседям готовить уроки — 38%
чтение газет — 25%	огород — 38%
общение с внуками — 25%	прогулка — 13%
М (13%) СТАРЧЕСКИЙ (65 и старше) Ж (15%)	
прогулка — 40%	молитвы — 60%
чай — 40%	общение с соседями — 40%
молитвы — 40%	общение с домашними животными — 40%

Анализ полученных данных показывает следующее.

В возрастном периоде *от 18 до 25 лет* наблюдается следующая картина: у молодых *на первом месте* находится *общение (с подругой, с близким человеком, с ребёнком и т.д.)* — 73%; у мужчин этого же возрастного промежутка на первом месте *удединение* — 45%.

На *втором месте* у молодых мужчин регулятором негативных состояний оказалось *слушание музыки и сон, просмотр ТВ, видео* (забегая вперёд, можно отметить, что сном регулируют своё психическое состояние и зрелые мужчины (от 25 до 55 лет)), женщин — *сон, уборка и мытье посуды*. Эти способы не встречаются в зрелом и пожилом возрасте. Скорее всего, в более старшем возрасте люди просто не в состоянии уделить много времени слушанию музыки, в связи с его нехваткой. В зрелом возрасте и мужчины и женщины «погружены» в проблемы рабочие, семейные и др.

В *зрелости (25-55 лет)* у мужчин на первом месте среди типичных способов регуляции стоит *выпивка, сон, курение и самовнушения*, тогда как у женщин *общение, эмоциональная разрядка и работа по хозяйству*. То есть, те же векторы способов регуляции, типичные для мужчин и женщин.

На вопрос, что беспокоит мужчину «золотого возраста», звучали примерно одни и те же ответы: «порождает беспокойство будущее»; «нет уверенности в своём здоровье и благосостоянии»; «могут заставить уйти на пенсию»; «можно стать зависимым вследствие инфаркта или другого серьёзного заболевания»; «можно обнаружить себя рабом собственных детей, изолированным от друзей, от внешнего мира» и т.д.

Женщин же и здесь выручает потребность поболтать с соседкой, подругой, поделиться беспокойствами с близкой знакомой, сослуживицей и т.д. — 57%.

Пожилой возраст (55 — 65 лет). Мужчины пожилого возраста: 37,5% занимаются *делами на даче, в саду-огороде*. «Покопаться в земле — и проходит душевная усталость» — отвечали многие, далее *чтение газет и общение с внуками* — 25%.

Женщины данного возраста: у них также на первое место выступает огород — «отдушина» — 50%; далее 38% женщин помогают внукам, гуляют с ними, вовлекают их в посильный домашний труд, далее следует вязание — 25% опрошенных с большим удовольствием занимается вязанием.

Старческий возраст (65 лет и далее). 50% стариков, по итогам опроса, находят успокоение *в молитвах* (как мужской, так и женский пол). *Прогулка возле дома или просто сидение на скамейке,*

чаепитие — помогает расслабиться 50% стариков. А бабушки заполняют своё одиночество и тоску общением с соседями и с домашними животными (40%). Кошечка или домашний зверёк помогает продолжить потребность бабушек в заботе о ком-либо, особенно, если она живёт одна.

Таким образом, существует разница в негативных состояниях у мужчин и женщин: женщины больше, чем мужчины, испытывают *страхи, раздражения, волнение, утомление*, а мужчины — *одиночество, апатию и депрессию*.

У мужчин и у женщин действительно существуют «свои» особые способы регуляции негативных психических состояний. Об этом свидетельствуют цифры: лишь 9% мужчин и женщин применяют одинаковые способы. Остальные же 91% способов регуляции различны: у мужского пола — одни, у женского — другие. Для мужчин характерен более широкий спектр регуляторных средств, чем для женщин. На наш взгляд, помимо социальных различий мужчин и женщин, что связано с особенностями психики мужчин и женщин и являющимися следствием исторически сложившейся дифференциации мужских и женских социальных ролей, разделения труда в зависимости от роли, различий в содержании и способах воспитания мальчиков и девочек, культурных стереотипов мужественности и женственности, существуют также значимые различия, связанные с психофизиологической организацией мужчин и женщин. Например, ряд психологических особенностей женщины связан с ее специфическими функциями матери, что проявляется в направленности интересов, в соотношении общественно-производственных и семейно-бытовых функций, а это в свою очередь сказывается как в актуализации определенных отрицательных состояний, так и на особенностях их регуляции.

У мужчин способы регуляции носят в большей степени биологическую (телесную) направленность. У женщин превалирует тенденция к регуляции негативных состояний при помощи способов, носящих социальную направленность, — общение, эмоциональная разрядка, слушание музыки, пение, работа по хозяйству (стирка, мытье посуды, огород), медитация; велика роль семьи, семейной обстановки. Для женщин семья — это опора в нормализации состояний. У мужчин доминируют уединение, сон, употребление спиртных напитков, занятие любовью. Вектор направленности способов регуляции у мужчин интернальный (внутренний), а у женщин — экстернальный (внешний).

Каждому возрастному периоду свойственны собственные

способы регуляции: у молодых мужчин — уединение, у женщин — общение, у зрелых мужчин — выпивка, сон, у женщин — эмоциональная разрядка и работа по хозяйству, у пожилых мужчин — работа на приусадебном участке, у пожилых женщин — то же, включая помощь внукам, у стариков — прогулки, питье чая, у бабушек — общение с соседями и домашними животными.

Обнаружено, что психические состояния высокого уровня психической активности регулируются через «сильные» активные способы, в то время как психические состояния низкого уровня психической активности регулируются более «мягкими» способами.

4.2. Влияние типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и характера на регуляцию состояний

Целью исследования являлось изучение особенностей саморегуляции психических состояний в зависимости от характеристик типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и индивидуально-психологических черт характера.

При организации исследования перед нами стояли следующие задачи:

- 1) Определить положительные и отрицательные состояния.
- 2) Провести обследование (интервью) с целью выявления у каждого испытуемого типичных способов саморегуляции состояний. Для положительных состояний — способы их продления и повышения интенсивности.
- 3) Рассмотреть особенности саморегуляции психических состояний испытуемых в зависимости от их выявленных характеристик типологических свойств нервной системы, темперамента и свойств характера.

Испытуемыми являлись студенты II и V курсов. Всего было исследовано 30 человек.

Использовались следующие методики:

1. Методика диагностики темперамента Я.Стреляу [118].
2. Методика определения психологических характеристик темперамента [118].
3. Методика Айзенка — EPQ [118].
4. Методика многофакторного исследования личности Р.Кеттелла [118].

После выделения (вследствие опроса испытуемых) положительных и отрицательных состояний им были предложены наиболее часто встречающиеся: **положительные** состояния высокого уровня психической активности: *влюбленность, вдохновение, восторг, наслаждение, счастье*, **отрицательные** состояния высокого уровня психической активности: *гнев, горе, злость, страх, ужас* и **отрицательные** состояния низкого уровня психической активности: *грусть, депрессия, лень, одиночество, оскорбленность*.

Испытуемым необходимо было указать средства и способы, с помощью которых они продлевают положительные состояния, а также приемы и способы, помогающие изменить отрицательные состояния.

Далее нами сопоставлялись особенности способов саморегуляции в зависимости от характеристик типологических свойств нервной системы, свойств темперамента, интеллекта и отдельных черт характера.

При обследовании (в ходе свободного описания) были выделены следующие способы регуляции состояний (они приведены в алфавитном порядке):

- 1) активизация
- 2) активная разрядка
- 3) актуализация интимного общения
- 4) актуализация прежних ситуаций
- 5) актуализация сюжетных представлений
- 6) биологически-ориентированная (пищевая) регуляция
- 7) биологически-ориентированная (попытка изменения условий окружающей среды) регуляция
- 8) внесение позитивного элемента в ситуацию
- 9) двигательная (физическая) регуляция (разрядка)
- 10) использование музыкальных инструментов
- 11) общение (как форма групповой психотерапии)
- 12) пассивная разрядка (сон)
- 13) переключение — отвлечение
- 14) регуляция поведения
- 15) поддержание эмоционально-интеллектуальной активности
- 16) поддержание позитивных эмоций
- 17) поисковая регуляция
- 18) помощь другим
- 19) применение медикаментозных средств
- 20) размышление (рассуждение)
- 21) регуляция внимания

- 22) релаксация
- 23) самовнушение
- 24) самоприказы (волевая регуляция)
- 25) самоубеждение
- 26) уход в себя
- 27) эмоциональная разрядка
- 28) эстетотерапия

В результате проведенных исследований были получены следующие данные о влиянии на выбор способов и приемов регуляции типологических свойств НС, свойств темперамента и характера. Эти данные представлены в обобщенном виде в таблицах.

Влияние типологических свойств нервной системы на регуляцию психических состояний.

В зависимости от степени выраженности силы процессов возбуждения и торможения обнаружены следующие способы саморегуляции (Табл. 26).

Как следует из представленной таблицы 26, независимо от степени выраженности силы НС ведущим способом саморегуляции является общение (необходимо отметить, что в эксперименте 80% было студентов), на втором месте — у «сильных» самовнушение, а «средних» и «слабых» — активация, на третьем месте регистрируется разброс способов регуляции.

Обнаружено, что лица с доминированием силы НС, т.е. характеризующиеся выносливой, работоспособной НС, демонстрируют большее разнообразие в выборе способов и приемов саморегуляции состояний. Выявлены выраженные различия в регуляции отдельных состояний.

В таблице 27 представлены обобщенные данные о влиянии силы НС относительно торможения на выбор средств саморегуляции.

Как следует из таблицы 27, направленность способов регуляции состояний у лиц с сильной нервной системой имеет в большей степени внутренний вектор, тогда как у лиц со слабой НС — внешний. «Сильные» демонстрируют преимущественно два основных способа: общение и размышление, в свою очередь, лица со слабой НС имеют более широкий диапазон проявлений.

Влияние свойств темперамента на регуляцию психических состояний.

В зависимости от степени выраженности экстраверсии — интроверсии, ригидности — пластичности, эмоциональной возбудимости — эмоциональной уравновешенности на первый план выходят следующие способы саморегуляции (Табл. 28).

Таблица 26
 Особенности применения способов саморегуляции состояний у лиц с разной выраженностью силы НС относительно возбуждения

Сила возбуждения		
Степень выраженности (%)		
Высокая	Средняя	Низкая
1) общение — 15% 2) самовнушение — 11% 3) эмоциональная разрядка — 10%	1) общение — 20% 2) активация — 8% 3) самовнушение — 10%	1) общение — 29% 2) активация — 8,8% 3) двигательная регуляция — 8,6%
При положительных психических состояниях		
1) релаксация — 21% 2) актуализация интим. общения — 20% 3) общение — 17%	1) актуализация интим. общения — 20% 2) активация — 14% 3) общение — 13%	1) общение — 23% 2) релаксация — 18% 3) поддержание эмоц. позитивное — 13%
При отрицательных психических состояниях		
1) самовнушение — 17% 2) эмоциональная разрядка — 15% 3) общение — 14%	1) общение — 24% 2) самовнушение — 15% 3) переключение — 10%	1) общение — 32% 2) релаксация — 13% 3) поддержание эмоц. позитивное — 9%
При психических состояниях высокого уровня психической активности		
1) общение — 14% 2) самовнушение — 12% 3) переключение — 11,5%	1) общение — 14% 2) активация — 9,5% 3) эмоциональная разрядка — 9,3%	1) общение — 30% 2) двигательная регуляция — 9,2% 3) релаксация — 9%
При психических состояниях низкого уровня психической активности		
1) общение — 18% 2) пассивная разрядка — 14% 3) переключение — 12%	1) общение — 33% 2) пассивная разрядка — 14% 3) активация — 10%	1) общение — 28% 2) активация — 19% 3) двигательная регуляция — 14%

Примечание. Здесь и далее в верхней части табл. представлены обобщенные данные 15 психических состояний, ниже для положительных и неравновесных отрицательных состояний. Последние — для неравновесных положительных и длительных отрицательных.

Как следует из таблицы 28, «менее ригидные» (более подвижные) характеризуются, в целом, большим разнообразием применения способов регуляции по сравнению с «ригидными». В целом, и те и другие применяют чаще всего одни и те же способы *общение, размышление, активация*.

В таблице 29 показано влияние эмоциональной возбудимости-уравновешенности на саморегуляцию психических состоя-

Таблица 27
 Особенности саморегуляции состояний у лиц с разной
 выраженностью силы НС относительно торможения

Сила торможения		
Степень выраженности (%)		
Высокая	Средняя	Низкая
1) общение — 26% 2) размышление — 16% 3) уход в себя — 6%	1) общение — 18% 2) активация — 14% 3) размышление — 9%	1) общение — 31% 2) эмоциональная разрядка — 9% 3) активация — 7%
При положительных психических состояниях		
1) размышление — 23% 2) общение — 20% 3) актуализация интим. общения — 16%	1) активация — 22% 2) актуализация интим. общения — 17% 3) размышление — 4%	1) поддержание эмоц. позитивное — 28% 2) общение — 24% 3) актуализация интим. общения — 10% 4) биологически ориентированные (пищевая) регуляция — 10%
При отрицательных психических состояниях		
1) общение — 29% 2) размышление — 13% 3) активация — 12%	1) общение — 23% 2) переключение — 10% 3) уход в себя — 9%	1) общение — 34% 2) эмоциональная разрядка — 13% 3) активация — 10%
При психических состояниях высокого уровня психической активности		
1) общение — 40% 2) размышление — 19% 3) уход в себя — 10%	1) активация — 15,4% 2) общение — 15,2% 3) размышление — 11%	1) общение — 26% 2) поддержание эмоц. позитивное — 14% 3) эмоциональная разрядка — 8%
При психических состояниях низкого уровня психической активности		
1) общение — 28% 2) пассивная разрядка — 24% 3) переключение — 12%	1) общение — 25% 2) пассивная разрядка — 16% 3) активация — 14%	1) общение — 40% 2) активация — 20% 3) двигательная регуляция — 19%

ний. Как следует из обобщенных данных, практически нет различий (или они очень незначительны) в выборе способов и средств саморегуляции у «эмоционально-возбудимых» и «уравновешенных». Различия обнаруживаются при анализе регуляции отдельных состояний. Например, для продления (поддержания) состояния *вдохновения*, «эмоционально-возбудимые» применяют следующие способы: *активацию, релаксацию, поддержание*

Таблица 28
*Особенности саморегуляции состояний у лиц с разной
 выраженностью ригидности*

Ригидность		
Степень выраженности (%)		
Высокая	Средняя	Низкая
1) общение — 19% 2) размышление — 12% 3) активация — 9%	1) общение — 26% 2) размышление — 12% 3) переключение — 8%	1) общение — 18% 2) переключение — 13% 3) активация — 10%
При положительных психических состояниях		
1) общение — 22% 2) актуализация интим. общения — 15% 3) размышление — 14%	1) общение — 19% 2) актуализация интим. общения — 15% 3) размышление — 14%	1) общение — 17% 2) актуализация интим. общения — 15% актуализация прежних ситуаций — 15% 3) размышление — 12%
При отрицательных психических состояниях		
1) общение — 18% 2) размышление — 10,5% 3) эмоциональная разрядка — 10,3%	1) общение — 29% 2) размышление — 11% 3) переключение — 10%	1) общение — 19% 2) переключение — 17% 3) активация — 11%
При психических состояниях высокого уровня психической активности		
1) общение — 19% 2) размышление — 16% 3) уход в себя — 9%	1) общение — 23% 2) размышление — 12% 3) переключение — 8%	1) общение — 16% 2) переключение — 14% 3) размышление — 9%
При психических состояниях низкого уровня психической активности		
1) общение — 28% 2) активация — 17,2% 3) биологически ориентированная (пищевая) регуляция — 11%	1) общение — 32% 2) пассивная разрядка — 13% 3) активация — 12%	1) самовнушение — 23% 2) общение — 21% 3) пассивная разрядка — 18%

интеллектуальной активности, поддержание позитивного эмоционального фона, общение, эстетотерапию. «Уравновешенные», как следует из результатов, для продления вдохновения используют *регуляцию внимания и регуляцию двигательной активности, релаксацию, поддержание положительного эмоционального состояния, пассивную регуляцию (сон), общение.* (Все способы даны в порядке убывания их значимости).

Таблица 29
 Особенности саморегуляции состояний у лиц с разной
 выраженностью эмоциональной возбудимости

Эмоциональная возбудимость		
Степень выраженности (%)		
Высокая	Средняя	Низкая
1) общение — 21% 2) размышление — 8,7% 3) активация — 8,5%	Данная группа не выявилась у испытуемых	1) общение — 24% 2) размышление — 10% 3) активация — 8%
При положительных психических состояниях		
1) общение — 20% 2) поддержание эмоц. позитивное — 17% 3) размышление — 12%		1) общение — 21% 2) актуализация интим. общения — 14% 3) размышление — 13%
При отрицательных психических состояниях		
1) общение — 22% 2) эмоциональная разрядка — 9,7% 3) активация — 9,6%		1) общение — 26% 2) активация — 10,2% 3) эмоциональной разрядка — 9,7%
При психических состояниях высокого уровня психической активности		
1) общение — 20% 2) размышление — 22% 3) поддержание эмоц. позитивное — 9%		1) общение — 22% 2) размышление — 14% 3) актуализация интим. общения — 7%
При психических состояниях низкого уровня психической активности		
1) общение — 23% 2) активация — 13% 3) уход в себя — 9%		1) общение — 29% 2) активация — 12% 3) переключение — 11%

Влияние характерологических особенностей на регуляцию психических состояний.

Исследованиями установлено, что степень выраженности интеллекта влияет на саморегуляцию психических состояний (Табл. 30).

В таблице 30 представлены данные, демонстрирующие зависимость способов саморегуляции от уровня интеллекта субъекта. Как следует из таблицы, лица, имеющие более высокие показатели интеллекта, характеризуются большим выбором способов и приемов саморегуляции состояний. Для них наиболее типично *общение, активация и переключение на другие виды деятельности* в отличие от лиц с относительно более низкими показателями. Для последних в большей степени характерно *обще-*

Таблица 30
 Особенности саморегуляции психических состояний у лиц
 с разным уровнем выраженности интеллекта

Степень выраженности интеллекта		
Высокая	Средняя	Низкая
1) общение — 21% 2) активация — 19% 3) переключение — 10%	1) общение — 27% 2) эмоциональная разрядка — 9% 3) поддержание эмоц. позитивное — 7%	1) общение — 25% 2) эмоциональная разрядка — 13% 3) активация — 11%
При положительных психических состояниях		
1) общение — 18% 2) размышление — 14% 3) актуализация интим. общения — 15%	1) поддержание эмоц. позитивное — 22% 2) общение — 18% 3) релаксация — 11% 4) актуализация интим. общения — 11%	1) общение — 28% 2) релаксация — 16% 3) актуализация интим. общения — 15%
При отрицательных психических состояниях		
1) общение — 23% 2) активация — 16% 3) переключение — 13%	1) общение — 33% 2) эмоциональная разрядка — 14% 3) самовнушение — 10%	1) общение — 24% 2) эмоциональная разрядка — 19% 3) переключение — 10% 4) активация — 10%
При психических состояниях высокого уровня психической активности		
1) общение — 19% 2) размышление — 13% 3) активация — 10%	1) общение — 28% 2) поддержание эмоц. позитивное — 11% 3) самовнушение — 10%	1) общение — 27% 2) эмоциональная разрядка — 9% 3) релаксация — 8%
При психических состояниях низкого уровня психической активности		
1) общение — 27% 2) переключение — 16% 3) активация — 17%	1) общение — 25% 2) двигательная разрядка — 16% 3) активация — 12%	1) общение — 22% 2) эмоциональная разрядка — 20% 3) активация — 19%

ние, эмоциональная разрядка в регуляции состояний с последующей активацией.

Разделив испытуемых по большей или меньшей степени выраженности самоконтроля, нами были получены следующие результаты (Табл. 31).

Результаты, представленные в таблице 31, показывают, что лица, характеризующиеся высоким уровнем самоконтроля, в большей степени применяют общение для регуляции состояний, активацию и самовнушения. Лица с низким уровнем са-

Таблица 31
*Особенности саморегуляции психических состояний у лиц
 с разным уровнем выраженности самоконтроля*

Самоконтроль		
Степень выраженности (%)		
Высокая	Средняя	Низкая
1) общение — 36% 2) активация — 7,3% 3) самовнушение — 6,8%	1) общение — 24% 2) активация — 11% 3) размышление — 9%	1) общение — 24% 2) биологически ориентированная (пищевая) регуляция — 10% 3) активация — 7%
При положительных психических состояниях		
1) общение — 28% 2) релаксация — 13% 3) размышление — 12%	1) общение — 18% 2) поддержание эмоц. позитивное — 17% 3) актуализация интим. общения — 12%	1) общение — 23% 2) актуализация интим. общения — 20% 3) поддержание эмоц. позитивное — 18%
При отрицательных психических состояниях		
1) общение — 30% 2) эмоциональная разрядка — 13% 3) самовнушение — 10%	1) общение — 27% 2) активация — 15% 3) размышление — 11%	1) общение — 24% 2) биологически ориентированная (пищевая) регуляция — 10% 3) самовнушение — 9%
При психических состояниях высокого уровня психической активности		
1) общение — 29% 2) самовнушение — 8% 3) эмоциональная разрядка — 7%	1) общение — 23% 2) размышление — 12% 3) поддержание эмоц. позитивное — 9%	1) общение — 18,3% 2) биологически ориентированная (пищевая) регуляция — 17,8% 3) актуализация интим. общения — 10%
При психических состояниях низкого уровня психической активности		
1) общение — 30% 2) активация — 13% 3) эмоциональная разрядка — 12%	1) активация — 20,2% 2) общение — 19,8% 3) самовнушение — 12%	1) общение — 34% 2) двигательная регуляция — 18% 3) активация — 12%

моноконтроля применяют также общение и активацию, но они также и «заедают» переживаемые состояния, особенно состояния высокого уровня психической активности и отрицательные состояния. Выявлены и другие различия, единственное, что неизменно для всех испытуемых — это применение общения как способа саморегуляции. Правда, роль общения у лиц с высоким или низким уровнем самоконтроля различна.

В целом, результаты показывают доминирование у студентов таких способов саморегуляции как: *активация, актуализация интимного общения, биологически-ориентированная (пищевая) регуляция, двигательная регуляция, общение, пассивная разрядка, переключение — отключение, поддержание положительной эмоциональности, размышление — рассуждение, релаксация, самовнушение, уход в себя, эмоциональная разрядка и др.*

Таким образом, из результатов следует, что лица с высоким уровнем силы НС для продления положительных состояний используют *релаксацию, интеллектуальные действия, физические (телесноориентированные) и речевые действия*. В целом, для нормализации отрицательных состояний ими используются *интерактивные приемы (погружение в себя), активная разрядка, речевые действия*. Для нормализации отрицательных состояний высокого уровня психической активности они применяют *речевые действия, интерактивные, интеллектуальные приемы, переключение внимания*. Для улучшения отрицательных состояний низкого уровня психической активности «сильными» используются *речевые действия, пассивная разрядка и переключение внимания*.

В свою очередь, лица со слабой НС для продления положительных состояний высокого уровня психической активности используют *речевые действия, релаксацию, активацию*, включая *эмоциональную, физические действия*. Для регуляции отрицательных состояний ими используются *речевые действия, релаксация, активация*. Для нормализации отрицательных состояний высокого уровня психической активности «слабые» применяют *речевые действия, релаксацию, активацию*, включая эмоциональную. Улучшение отрицательных состояний низкого уровня психической активности связано с использованием «слабыми» *речевых и физических действий, релаксации*, а также *эмоциональной активации и эмоциональной разрядки* — последнее у лиц со слабой НС относительно процесса торможения.

В целом, лица с сильной НС характеризуются большим разнообразием способов и приемов регуляции. В порядке предпочтения можно выделить следующие: *речевые действия, релаксация, интеллектуализированные приемы* и др. Для лиц со слабой НС характерно меньшее число приемов саморегуляции. Ими чаще всего используются речевые, активизирующие и физические действия.

Обобщение результатов влияния психодинамических свойств показывает, что «подвижные» используют большее число разно-

образных способов и приемов регуляции, тогда как «менее подвижные» (ригидные) более склонны к меньшему числу приемов регуляции. Чаще используются одни и те же способы: *общение, размышление, активация*. У «эмоционально-возбудимых» и «уравновешенных» различия обнаруживаются при анализе регуляции отдельных состояний.

Показано влияние содержательно-динамических свойств (характер) на использование приемов саморегуляции психических состояний. Так лица, характеризующиеся более высокими показателями интеллекта, демонстрируют больший выбор способов и приемов саморегуляции состояний. Для них наиболее типично *общение, активация и переключение на другие виды деятельности* в отличие от лиц с относительно более низкими показателями. Последние чаще применяют *общение и эмоциональную разрядку* в регуляции состояний с последующей активацией. Лица, характеризующиеся высоким уровнем самоконтроля, чаще используют *общение* для регуляции состояний, *активацию и самовнушения*. Лица с низким уровнем самоконтроля применяют также *общение и активацию*, но они также «заедают» переживаемые состояния, особенно состояния высокого уровня психической активности и отрицательные состояния.

4.3. Влияние социальных ценностей субъекта на регуляцию психических состояний

Ценности занимают 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 отношения к окружающему миру, к другим людям, к самому себе. Личность — это, прежде всего, носитель определенных ценностей. Последние лежат в основе мотивационной сферы индивида, детерминирующей уровень и направление его активности. Они выступают как смыслообразующая основа человеческой жизнедеятельности.

В данной работе изучалось влияние социальных ценностей человека на регуляцию психических состояний. Испытуемые

определяли для себя значимость 43 ценностей (ценности были выделены вследствие свободных ответов испытуемых) по 10-ти балльной шкале. Кроме того, они указывали способы регуляции психических состояний в 24 трудных жизненных ситуациях. Социальные ценности соотносились с ситуациями и способами регуляции состояний.

В результате исследования были получены зависимости между социальными ценностями субъекта и способами регуляции собственных психических состояний.

Рассмотрим результаты исследований.

В ходе опроса было обнаружено, что для 24 ситуаций, приведенных в анкетах, и психических состояний, вызываемых этими ситуациями, испытуемые указали на 343 способа регуляции.

Все ценности были разбиты на три группы: 1) группа ценностей высокой значимости; 2) группа ценностей средней значимости; 3) группа ценностей низкой значимости. (В дальнейшем в работе будут обсуждаться преимущественно результаты лиц, ориентированных на группу ценностей высокой значимости.)

В группу ценностей высокой значимости вошли следующие десять характеристик (максимально возможный балл — 10):

1. *Здоровье* — $X_{ср} = 9,33$;
2. *Семейное благополучие* — $X_{ср} = 9,21$;
3. *Хорошие отношения с людьми* — $X_{ср} = 8,92$;
4. *Успехи детей* — $X_{ср} = 8,92$;
5. *Интересная работа* — $X_{ср} = 8,87$;
6. *Забота о детях* — $X_{ср} = 8,74$;
7. *Успешная профессиональная деятельность* — $X_{ср} = 8,72$;
8. *Финансовая независимость* — $X_{ср} = 8,67$;
9. *Свобода (независимость в поступках)* — $X_{ср} = 8,67$;
10. *Доброта, порядочность, честность* — $X_{ср} = 8,56$.

Примечание. $X_{ср}$. — среднее значение.

Результаты показывают, что первые 3 места занимают такие ценности, как *здоровье* (напомним, что испытуемыми являлись лица среднего возраста), *семейное благополучие*, *хорошие отношения с людьми и успехи детей*. Выделенная группа ценностей может быть отнесена к терминальным, инструментальные ценности не вошли в выделенную группу.

Что касается способов регуляции, то нами были выделены наиболее типичные способы регуляции для каждой ситуации в отдельности (Табл. 32).

Типичные способы регуляции состояний в жизненных ситуациях

Ситуация	Типичный способ регуляции
Смерть	Время лечит
Межличностный конфликт	Примириться
Внутренний конфликт	Разобраться в себе
Развод	Найти другого человека
Разрыв отношений	Наладить отношения
Конфликт на работе	Найти другую работу
Дорожно-транспортное происшествие	Принимая, как есть, как данность
Безнадёжные отношения	Попытаться улучшить отношения Забывать, не думать
Болезнь	Лечение
Экзамен	Настрой на хорошее
Железная покупка	Мысли, мечты, представления Радость
Свадьба	Воспоминания
День рождения	Воспоминания
Получение желаемого подарка	Готовность заранее Благодарность
Встреча с другом	Радость, общение
Свидание	Воспоминания Общение
Приятный собеседник	Попытка повторного контакта
Любимое блюдо	Готовить еще
Хобби	Занятия
Приятная музыка	Слушаю, наслаждаюсь
Красивый пейзаж	Совершение Воспоминания
Премия	Покупки
Предвкушение приятного	Ментания, фантазирование, мысли

Если абстрагироваться от конкретных ситуаций и рассматривать только способы регуляции, то анализ 343 способов регуляции позволил выделить однотипные. К таким способам относятся: *попытки разобраться в себе, сменить работу, медикаментозное лечение, просмотр «старых» приятных фотографий,*

«забыть, не думать», приготовление любимых блюд, хобби, наслаждение музыкой, покупки, мечтание (фантазирование) и др. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что вне зависимости от большого разнообразия жизненных ситуаций, человеком используются некоторые, привычные для него, в какой то степени универсальные способы регуляции.

Рассмотрим *способы регуляции состояний при разных ценностях*. Обратимся к четырем наиболее значимым ценностям: *здоровье, семейное благополучие, хорошие отношения с людьми и успехи детей*. В исследованиях была обнаружена интересная закономерность: *при высокой значимости* данных ценностей для субъектов способы регуляции состояний в жизненных ситуациях примерно одинаковы. Этими способами являются: *занятие тем, что увлекает (хобби), наслаждение музыкой, поиск работы, лечение, покупки, забывание, размышления, фантазирование, мечтания, самоанализ, воспоминания, приготовление любимых блюд* (Рис. 19).

Эта картина меняется при средней и, особенно, низкой значимости данных ценностей. Так, например, при низкой ценности *здоровья* способами регуляции состояний являются *поиск работы, попытки забыть, не думать, хобби, наслаждение музыкой*. При низких значениях *успехов детей* способы регуляции мало выражены. Единственное, что в этом случае делают субъекты, это — *занятия хобби и наслаждение музыкой* (Рис. 20).

Средний уровень ценностей. В качестве примера рассмотрим особенности регуляции состояний при ценности «уважение к

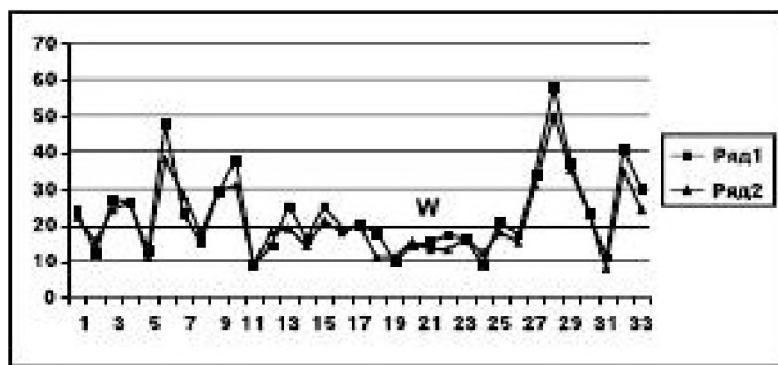


Рис. 19. Интенсивность применения способов регуляции состояний при высоких значимостях ценностей «здоровье» и «успехи детей». Ряд 1 — ценность «здоровье», ряд 2 — ценность «успехи детей».

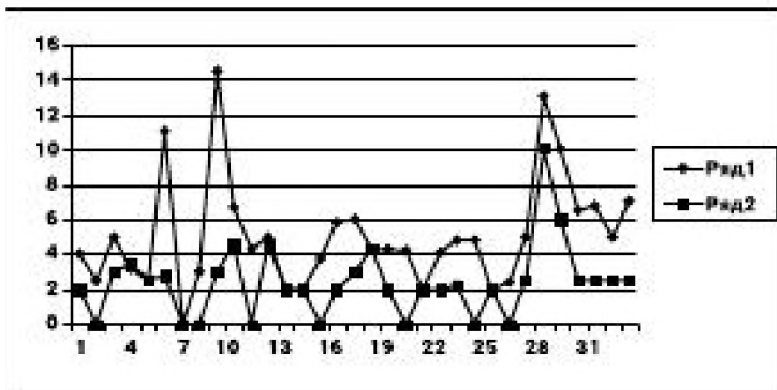


Рис. 20. Интенсивность применения способов регуляции при низких значениях ценностей «здоровье» и «успехи детей». Ряд 1 — ценность «здоровье», ряд.2 — ценность «успехи детей».

*старшим». У лиц, характеризующихся **высоким** уровнем значимости этой ценности, на переднем плане выделяются такие способы, как *время лечит, разобраться в себе, поиск другой работы, принятие того, что есть, лечение, просмотр фото и воспоминания, приготовление пищи, занятие хобби, наслаждение музыкой, покупки, мечтания, фантазирование.**

При **низком** уровне значимости данной ценности субъекты применяют следующие способы: *поиск другой работы, забывание, хобби и прослушивание музыки.*

Низкий уровень ценностей. В качестве примера обратимся к ценности «жить как все». Лица, характеризующиеся **высоким** уровнем этой ценности, используют в регуляции состояний *поиск работы, покупки.* У лиц, с **низким** уровнем данной ценности, используются такие способы регуляции: *общение с другим человеком, найти другую работу; забывание; лечение; размышления, мечтания, представления; занятия хобби; покупки* (Рис. 21).

Таким образом, при высокой значимости ценностей, независимо от уровня — высокого, среднего или низкого, интенсивность (частота) применения способов регуляции во многом совпадают (*занятие тем, что увлекает (хобби), наслаждение музыкой, поиск работы, лечение, покупки, забывание, размышления, фантазирование, мечтания, самоанализ, воспоминания, приготовление любимых блюд*), при средней, а особенно, низкой значимости, интенсивность применения способов регуляции значитель-

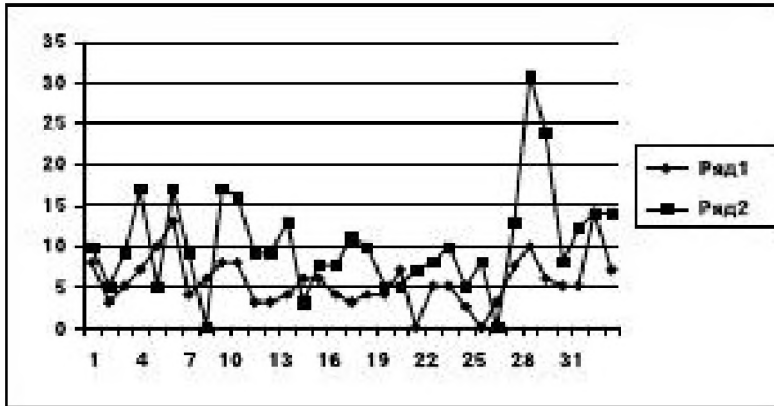


Рис. 21. Интенсивность применения способов регуляции при низкой ценности «жить как все». Ряд 1 — высокая значимость ценности, ряд 2 — низкая значимость ценности.

но различаются между собой и зависят от конкретной ценности. То есть, диапазон способов и частота применения способов регуляции различна и зависит от значимости той или иной ценности для субъекта.

Представленные выше результаты демонстрируют влияние индивидуальных, индивидуально-психологических свойств, характерологических и ценностных ориентаций, входящих в функциональную структуру регуляции состояний на саморегуляцию психических состояний.

Исследованиями установлены половые и возрастные различия в способах саморегуляции: для мужчин более характерны естественные (телесноориентированные) способы регуляции, тогда как женщинам — социоориентированные; мужчины в большей степени предпочитают *уединение, сон, еду, употребление спиртных напитков, секс*. Женщины чаще используют способы, носящие социальную направленность: *общение, эмоциональную разрядку, слушание музыки, пение, работу по хозяйству (стирка, мытье полов, огород), медитацию*.

Обнаружены возрастные особенности саморегуляции психических состояний мужчин и женщин. В возрасте 18—25 лет практически нет различий в способах регуляции состояний у мужчин и женщин, различия в акцентах: мужчины для регуляции в большей степени предпочитают уединение, музыку и сон,

а женщины — общение, музыку и работу по дому (уборка квартиры). В зрелости (26—55 лет) мужчины отдают предпочтение выпивке, самовнушению, курению и сну, женщины же также «общаются», включая эмоциональную разрядку, и работают по домашнему хозяйству. В пожилом возрасте (56—65 лет) мужчины регулируют собственные состояния работой на огороде, в саду, чтением газет и общением с внуками, регуляция женщин, в основном, сосредоточена на помощи внукам в подготовке уроков, в работе в саду. В старческом возрасте (66 лет и старше) мужчины регулируют свои состояния в прогулках, молитвах и питье напитков (чая), женщины — в молитвах, общении с соседями и домашними животными. В целом, способы саморегуляции женщин сосредоточены вокруг общения, домашней работы, у мужчин способы регуляции более разнообразны и более «теле-сноориентированы». В онтогенезе различия в саморегуляции отрицательных состояний мужчин и женщин увеличиваются.

Приведенные результаты свидетельствуют о зависимости использования способов и приемов регуляции психических состояний от индивидуально-психологических особенностей личности. Каждое типологическое свойство нервной системы, свойство темперамента и характера оказывают влияние на саморегуляцию состояний: нормализацию отрицательных и продление положительных. Соответственно этому, эффективность саморегуляции зависит от выраженности тех или иных индивидуально-типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и характера.

Выявлен ряд закономерностей, демонстрирующих зависимость использования способов регуляции состояний от величины значимости для субъекта той или иной социальной ценности: при высокой значимости ценности способы и частота их применения совпадают, при средней и низкой — отличаются. Выявлена группа способов регуляции, которая является универсальной, т.е. одни и те же способы применяются респондентами в различных ситуациях. Важную роль в этом процессе играет мотивация: чем более «желаемо» и значимо для человека изменение состояния, тем эффективнее саморегуляция состояний.

Глава 5

Семантические особенности регуляции психических состояний

Целью данных исследований являлось выделение и описание саморегуляции и гетерорегуляции психических состояний, основаниями которых являются семантические пространства и, лежащие в их основе, соответствующие категориальные структуры сознания. Мы исходили из представлений, что изменение составляющих семантического пространства состояний в ходе регуляторного процесса — применения приемов и способов регуляции, приводит к перестройке индивидуальных категориальных структур сознания, что, соответственно, обуславливает динамические изменения состояний и поведения субъекта.

В соответствии с высказанными выше представлениями регуляция достигается при помощи использования отдельных способов и приемов, которые сложились в процессе онтогенеза. Переход от одного психического состояния к другому в процессе регуляции приводит к тому, что в отрезке времени, при актуализации другого психического состояния, разворачивается новая психологическая структура, состоящая из психических процессов и психологических свойств личности. Если выбор желаемого состояния осознан и является целью регуляции, то актуализируется осознанный образ будущего психического состояния, который становится ориентиром субъекту. Этот процесс сопровождается изменением семантических пространств.

На первом этапе нашего исследования изучались изменения семантических пространств у 11 человек в ситуации экзамена, способы саморегуляции, желаемое и промежуточное состояния, в случае, если последнее имело место.

На втором этапе изучались изменения семантических пространств состояний при переходе к состояниям крайних модальностей, подробно исследовались промежуточные состояния и

способы саморегуляции. Для этого испытуемым (20 чел.) предлагалось описать типичные «переходные» состояния в ходе изменений от положительного состояния (радость) к отрицательному состоянию (горе) и наоборот. В другой группе (20 чел.) в ходе направленного ассоциативного эксперимента изучались «переходные» (промежуточные) состояния в ходе изменений от отрицательного к положительному: печаль — радость, тревога — спокойствие, утомление — бодрость, страх — бесстрашие.

На третьем этапе изучались особенности изменений семантических пространств в ходе лечебных внушений (гетерорегуляция). В экспериментах приняли участие 20 чел. (больные с различными диагнозами заболеваний, проходящими курс суггестивного воздействия (исследования проводились совместно с Р.Н. Муратовой)). Пациенты в ходе ассоциативного эксперимента, описывали типичные психические состояния: в начале лечения, середине и конце, а также наиболее характерный путь изменений психических состояний в ходе лечебного процесса.

5.1. Особенности изменений семантических пространств состояний в процессе саморегуляции

Как отмечалось нами выше, на первом этапе исследования изучались семантические особенности отрицательного состояния. Модель — реальная ситуация ожидания экзамена. Исследование проводилось с 11 студентами, у которых в этой ситуации переживалось состояние *тревоги* (помимо субъективного отчета данное состояние диагностировалось также по шкале Норакидзе и методике Спилбергера-Ханина). Далее, в ходе ассоциативного эксперимента испытуемые описывали семантику желаемого положительного состояния, причем перечисляли также методы и приемы саморегуляции, обеспечивающие переход к желаемому состоянию. В конце исследования испытуемым предлагалось вспомнить и описать типичные для них промежуточные состояния между *тревогой* и желаемым состоянием.

Как показывают результаты, семантическое пространство состояния *тревоги* преимущественно составляют отрицательные эмоциональные характеристики, а также поведенческие проявления и переживания. *Тревога* представлена следующим обра-

зом: ядро — *раздражение*. В состав семантических полей разной насыщенности входят *волнение, нервозность, печаль, резкость, грусть, грубость, задумчивость, спокойствие, злоба, боязнь, отчаяние, «пофигизм», уход в себя, одиночество, тоска, бессилие, «мандраж», рассредоточенность, настороженность, леность, паника*.

В ходе эксперимента, как отмечалось нами, студентам было предложено представить и описать *желаемое положительное состояние*. Для ряда испытуемых это было состояние *восторга*, для других — *эйфория*, для третьих — *счастье*. Все эти состояния являются интенсивными положительно окрашенными состояниями.

Содержание семантических пространств желаемых состояний, практически, прямо противоположны *тревоге*: доминируют положительные эмоциональные, поведенческие составляющие, а также позитивные переживания.

Собирательное описание желаемого состояния выглядит следующим образом. Ядром семантического пространства состояния является *воодушевление*, в ядро также входят *любовь и радость*. Семантическое пространство включает в себя *эйфорию, удовольствие, экстаз, удачу, улыбку, удовлетворение, восторженность, общение, величие, восхищение, добродушие, ликование, независимость, успех, надежду, веру, мощь, похвалу, милость, дружбу, удовлетворение*.

В начале эксперимента нами предполагалось наличие некоторой последовательности, цепочки переходных психических состояний от отрицательного состояния к положительному психическому состоянию. Но в ходе исследования удалось установить только одно переходное состояние — *спокойствие*.

Анализ семантического пространства состояния *спокойствия* показывает, что в ядерное образование входят *отдых, расслабление, покой, сон, природа*. Семантические пояса включают в себя *хорошее настроение, поглаживание кошки, равновесие, дружелюбность, умиротворение, гармонию, родителей, пищу/еду, диван, дом, друзей, удовлетворение, любовь*.

Сравнивая семантические пространства состояния *тревоги, желаемого положительного состояния* и состояние *спокойствия*, отметим, что семантическое пространство *спокойствия* отличается наибольшей вербальной представленностью — 64 операнта по сравнению с 44 — у желаемого состояния и 46 — у *тревоги*. Интересны связи данных состояний: в семантических пространствах больше всего наложений пересекающихся слоев у состояний *спокойствия и желаемого состояния*, причем перекрываются как

ядерные образования, периферия, так и слои, находящиеся между ядром и периферией. Так, у состояния *спокойствия* и *желаемого состояния* общими оперантами являются: «покой», «любовь», «подъем», «улыбка», «блаженство», «удовлетворенность», «добродушие», «независимость», «легкость», «полет», «бодрость». С состоянием *тревоги* спокойствие перекрывается лишь на 7-ом слое «одиночество» и на периферии «воодушевление». *Желаемое положительное состояние* имеет общие операнты с состоянием *тревоги* в ядерном образовании «воодушевление», в 5-ом слое «спокойствие» и на периферии «надежда» (Рис. 22).

Как показано на рис. 22, переходное состояние *спокойствие*

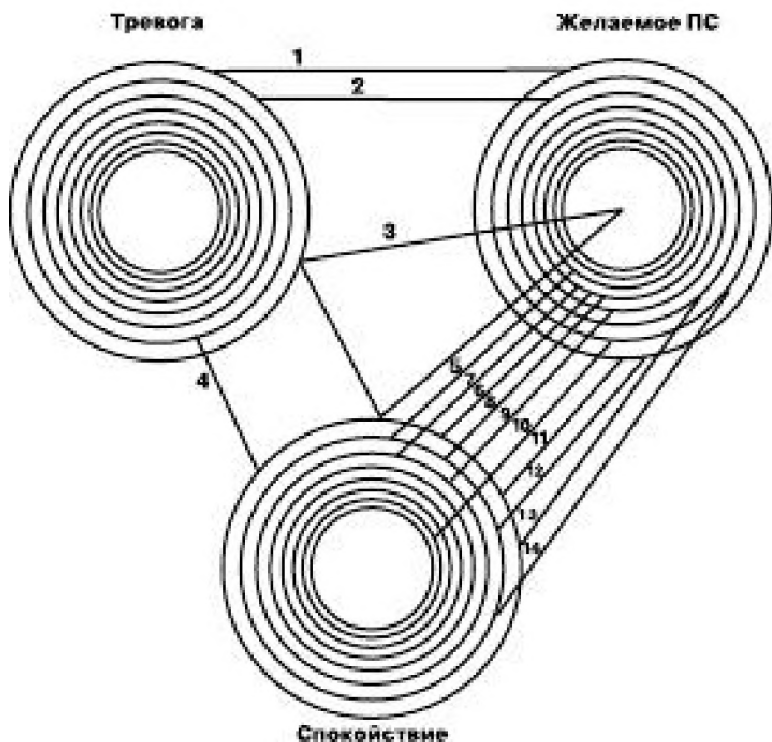


Рис. 22. Отношения между семантическими пространствами тревоги, желаемого и промежуточного состояния

Примечание. 1 — состояние спокойствия, 2 — надежда, 3 — воодушевление, 4 — одиночество, 5 — любовь, 6 — радость, 7 — эмоц. подъем, 8 — удовлетворение, 9 — блаженство, 10 — покой, 11 — улыбка, 12 — полет, 13 — легкость, 14 — независимость, 15 — бодрость, 16 — добродушие.

вбирает в себя элементы как отрицательного состояния *тревоги*, так и желаемого положительного, тем самым, являясь основанием для «вхождения» в желаемое состояние.

В ходе исследования, на основании ответов испытуемых, были выявлены следующие используемые приемы саморегуляции (в порядке предпочтения) при переходе от отрицательного состояния к промежуточному (спокойствию) и от него к желаемому положительному (Рис.23).

Как видим, приемы саморегуляции во многом совпадают, тогда как предпочтительность их различна.

В продолжение данного эксперимента нами исследовались особенности динамики психических состояний при переходе к крайним модальностям.



Рис. 23. Приемы саморегуляции при переходе от *тревоги* к желаемому состоянию.

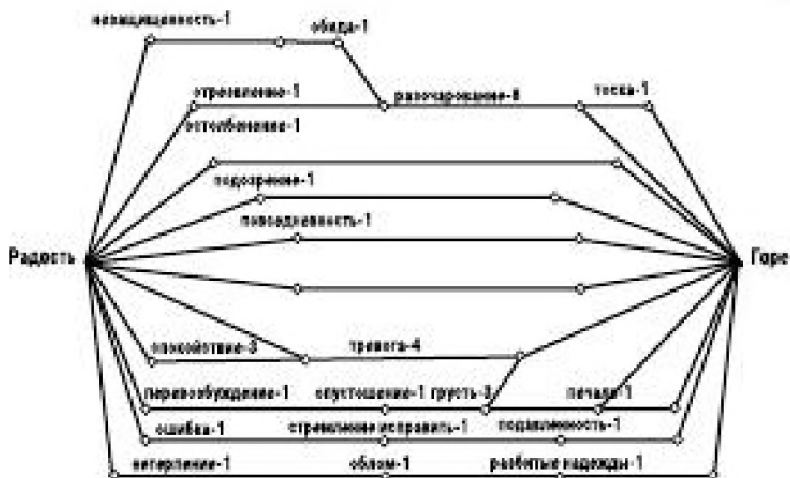


Рис. 24. Семантическое пространство перехода «Радость — Горе».

Примечание. Цифрами обозначена частота встречаемости высказывания у испытуемых. Линии — соединение высказываний с состояниями радости, горя и между собой.

Суть эксперимента заключалась в следующем: испытуемым (20 человек) предлагалось специально описать типичные «переходные» состояния в ходе их изменений от положительного состояния (*радость*) к состоянию (*горе*) и наоборот.

При объединении полученных результатов было построено следующее семантическое пространство переживаний при переходе от **радости** к **горю** (Рис. 24).

Как видно из рис. 24, в некоторых точках индивидуальные данные сходятся, образуя наиболее общие пути перехода. Так, в точке *разочарование* сходятся 8 цепочек, в точке *тревога* — 4, в точках *успокоение* и *грусть* — по 3 цепочки. Эти четыре промежуточные состояния являются наиболее характерными путями перехода от *радости* к *горю*.

Аналогичным образом было построено семантическое поле переходных состояний от **горя** к состоянию **радости** (Рис. 25).

На рис. 25 показано, что характерными переходными состояниями в динамике от состояния *горя* к радости являются: *успокоение* (3 повторения), *облегчение* (6), *интерес* (2), *покой* (3) и *возбуждение* (4).

Сравнивая семантические пространства переживаний при переходе от *радости* к *горю* и от *горя* к *радости*, отметим различие



Рис. 25. Семантическое пространство перехода «Горе — Радость».

Примечание. Цифрами обозначена частота встречаемости высказывания. Линии — соединение высказываний с состояниями радости и горя, а также соединение высказываний между собой.

в количестве выделяемых этапов: их больше при переходе от *горя* к *радости*, т.е. этот путь более сложен. Первым этапом перехода в обоих случаях является *успокоение*. Таким образом, путь изменений состояний заключается в следующем: субъекты из состояния высокого уровня психической активности переходят в относительно равновесное состояние, и только на фоне этой равновесности вновь осуществляется переход к другому высокоэнергетическому состоянию.

При описании перехода от *горя* к *радости* испытуемым также предлагалось описать приемы саморегуляции, используемые ими на разных этапах. И так, наиболее популярным приемом саморегуляции являлось **общение**, оно встречается на этапах, следующих за *облегчением*, этапах *поиска*, *заинтересованности* и *спокойствия*. **Чтение** — второй по популярности прием, встречается на всех этапах перехода. Отметим также приемы: **переключение**, **занятие физическими упражнениями**, **анализ** и **самоанализ** и пр.

В другом эксперименте испытуемые с помощью направленного ассоциативного эксперимента описывали изменения состояний в ходе саморегуляции. Предлагалось описать 4 «связки» противоположных состояний:

- *печаль* — *радость*;
- *тревога* — *спокойствие*;
- *утомление* — *бодрость*;
- *страх* — *бесстрашие*.

Помимо ассоциативных описаний состояний испытуемые также отвечали на следующие вопросы:

1. Сколько промежуточных состояний у тебя бывает при актуализации состояний «радость», «спокойствие», «бодрость», «бесстрашие»?

(Если имели место промежуточные состояния, то они также описывались, как и начальное состояние.)

2. Какими методами саморегуляции ты пользуешься для оптимизации промежуточных состояний, если они имеют место?

3. В каких случаях бывает прямой переход от отрицательно-го состояния к положительному?

Испытуемые — студенты вузов, возраст 20–23 г., 20 человек.

Рассмотрим полученные результаты. На рис. 26 представлена типичная цепь перехода от состояния *печали* к состоянию *радости*.

Результаты, представленные на рис. 26 показывают, что «ключевым» в переходном процессе от *печали* к *радости* является состояние *спокойствия*, а сам переход от отрицательного низкоэнергетического состояния к состоянию высокого энергетического уровня осуществляется через промежуточное равновесное состояние. Необходимо отметить (в том числе и по представленным ядерным образованиям семантических пространств), что «соседние» состояния характеризуются наличием общих оперантов, которые являются «зонами перекрытия», как бы связывающая между собой состояния. Этот механизм, по видимому, является одним из условий перехода от состояния к состоянию.

Установлено, что типичными способами саморегуляции при переходе от *печали* к *безразличию* являются самовнушение, самоанализ и общение. При переходе от *безразличия* к *утомлению* используется переключение на другую деятельность, общение, самоприказы; от *утомления* к *спокойствию* — общение и сон; от *спокойствия* к *бодрости* — хобби, общение, использование положительных образов и от *бодрости* к *радости* — танцы (дискотека), просмотр фильма, посещение театра.

Результаты обследования показывают, что прямой переход от *печали* к *радости* бывает в случае хороших известий, покупки новых вещей, эмоциональной поддержки и материальной помощи, т.е. это, как правило, эмоционально значимые события.

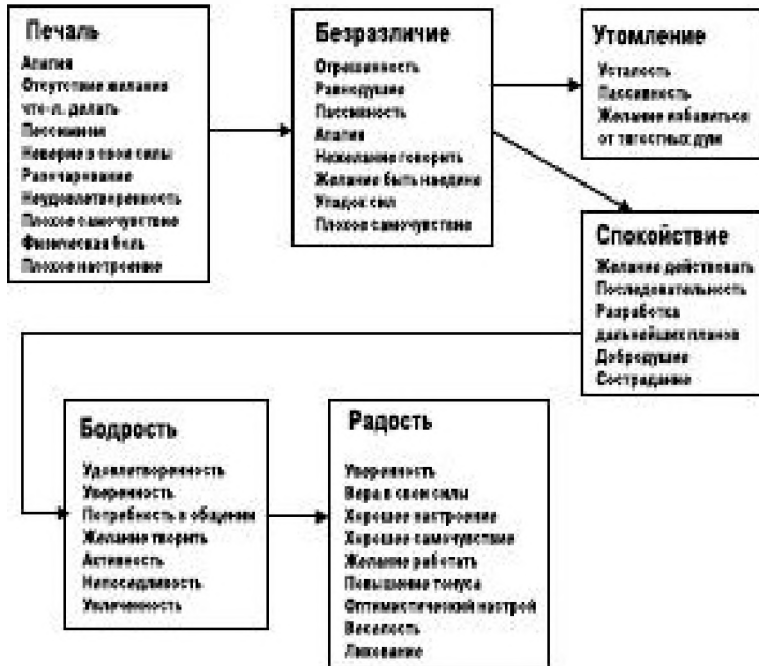


Рис. 26. Переходные (промежуточные) состояния от *печали* к *радости*.

Примечание. В квадрате представлены ядерные образования семантических пространств состояний. Состояния выделены более крупным шрифтом.

Обратимся к другой цепи: состояниям *тревога* — *спокойствие* (Рис. 27).

Одна половина участников эксперимента (8 чел.) отметила первым переходным состоянием *страх*, вторая половина (10 чел.) — *отчаяние*. Как следует из представленных результатов переход *от тревоги к спокойствию* проходит через состояния *расслабленности* в одном случае, в другом, через волевое состояние — *решимость*. И в этом случае, у близких по цепи переходов состояний выявлены общие операнты в семантических пространствах.

При переходе от *страха к расслабленности* в саморегуляции применялись такие способы саморегуляции, как общение и самоанализ, от *отчаяния к решительности* — самоприказы и самоуверения. В свою очередь, от *расслабленности и решимости к*



Рис.27. Переходные состояния от тревоги к спокойствию.

спокойствию использовались способы: концентрация на деятельности, общение и сон.

Прямой переход от тревоги к спокойствию имел место в случае участия (поддержки) близкого человека, при занятии любимым делом, при ликвидации объекта или причины тревоги.

Обратимся к саморегуляции состояний при переходе от утомления к бодрости.

Как показано на рис. 28, переход от утомления к бодрости осуществляется через ряд промежуточных состояний: одно из них равновесное — спокойствие, два неравновесных, высокого уровня психической активности — возбужденность и злость. У состояний утомление, спокойствие и возбужденность также имеются общие операнты, у злости с утомлением — общие, но антонимы. В свою очередь, промежуточные состояния имеют общие операнты с «конечным» — бодростью.

Типичными способами саморегуляции в этом переходном



Рис. 28. Переходные состояния от утомления к бодрости.

процессе являлись: от *утомления* к *спокойствию* — пассивный отдых, прослушивание музыки и физическая разрядка. От *утомления* к *возбужденности* — общение и самовнушение, от *утомления* к *злости* — вербальная агрессия.

Прямой переход от состояния утомления к бодрости, как отмечали испытуемые, осуществлялся в случаях хороших известий, сна, сексуальных отношений, стресса или чрезмерного перевозбуждения.

Процесс саморегуляции состояния *страха* имел следующую картину (Рис. 29).

Рис. 29 демонстрирует переход от *страха* к *бесстрашию*. Он проходит через этап равновесного состояния. Так же, как и в предыдущих описаниях, обнаружен ряд общих оперантов, характерных для близких состояний. Наиболее типичными приемами саморегуляции на этих этапах являлись: общение, самовнушения, рациональные действия, самоанализ, хобби, физическая разрядка.

Прямой переход от страха к бесстрашию, по мнению испытуемых, возможен в случае устранения источника страха.

Таким образом, в исследованиях установлено, что между негативным состоянием и позитивными существуют промежуточные состояния, семантические пространства которых «вбирают»

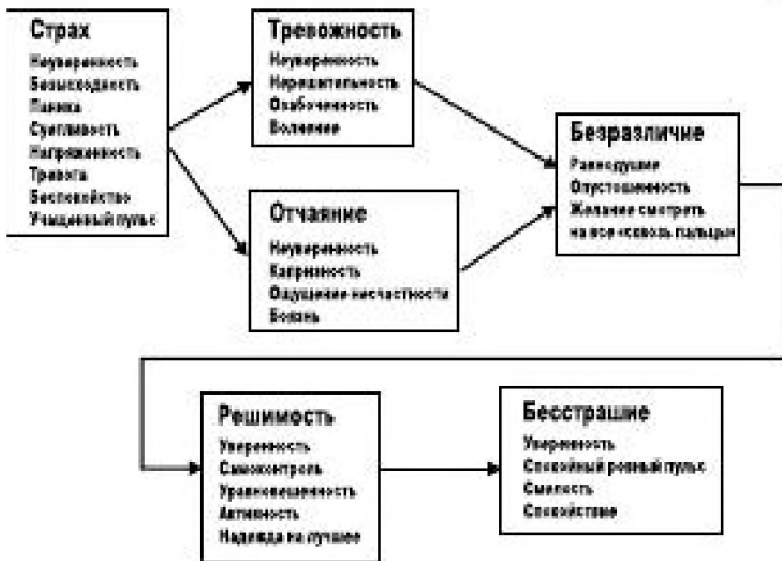


Рис. 29. Переходные состояния от страха к бесстрашию.

в себя лексические характеристики положительных и отрицательных состояний. Это, как правило, равновесные состояния. Они промежуточны как в переходе от отрицательного психического состояния при использовании приемов саморегуляции, так и в обратном направлении, т.е. в любом случае субъекты при переходе к состояниям противоположных модальностей проходят этап равновесных состояний. Процесс саморегуляции состояний представляет собой цепь последовательных преобразований состояний, сопровождаемые изменениями семантических пространств. Общие операнты семантических пространств, близкие по знаку, по энергетическому уровню и модальности являются важнейшим механизмом саморегуляции.

Другой путь изменения состояний не связан с саморегуляцией, а обусловлен влиянием значимых ситуаций, где состояния являются реакцией на ситуацию. На процесс перехода от одного состояния к другому влияют выработанные до автоматизма и закрепленные в сознании субъекта методы саморегуляции.

5.2. Саморегуляция психических состояний в зависимости от специфики семантических пространств и типологических свойств нервной системы

В экспериментах участвовало 70 студентов. Средний возраст — 18—22 лет.

Исследование проходило в два этапа. *Первая часть* исследования была посвящена изучению особенностей саморегуляции в зависимости от психофизиологических особенностей (типологические свойства нервной системы).

Диагностика психофизиологических особенностей студентов изучалась с помощью опросника Я.Стреляу, включающего в себя показатели силы нервной системы относительно возбуждения, торможения, подвижности.

В ходе исследования были выделены:

1 гр. (лица с высокими показателями силы НС относительно возбуждения) — 20 человек; 2 гр. (лица с высокими показателями силы НС относительно торможения) — 29 человек; 3 гр. (лица с высокой подвижностью НС) — 21 человек.

Кроме того, в исследовании использовалось также интервью, в которых описывались приемы и способы саморегуляции.

На *втором этапе* испытуемым предлагалось назвать свое наиболее типичное негативное состояние, затем промежуточное, возникающее в ходе саморегуляции и, наконец, желаемое (искомое). Затем испытуемые описывали средства и способы саморегуляции, с помощью которых эти состояния достигались.

При обработке результатов были выделены следующие типичные для всех студентов психические состояния:

1) положительные эмоциональные состояния: *восторг, любовь, радость, счастье* и отрицательные состояния: *грусть, депрессия, тоска, раздраженность*;

2) положительные психофизиологические состояния: *возбужденность, спокойствие, активация* и отрицательные психофизиологические состояния: *усталость, утомленность*;

3) отрицательные волевые состояния: *растерянность, ленивость, неуверенность*;

4) положительное интеллектуальное состояние: *сосредоточенность*;

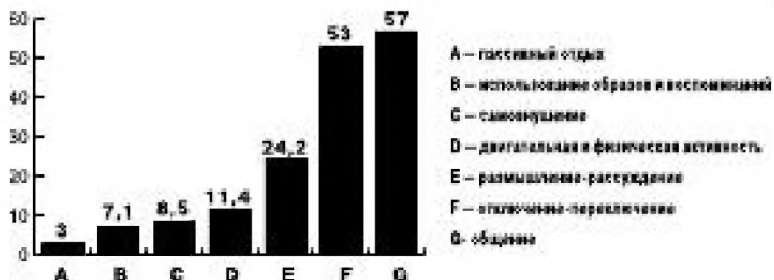


Рис. 30. Наиболее часто используемые способы саморегуляции психических состояний у студентов.

Таблица 33
Особенности способов саморегуляции состояний в зависимости от типологических особенностей НС

Показатели НС	Общение	Отключение-переключение	Самовнушение	Размышление	Использование положит. обр. и воспом.	Диалогизация физич. разрядка	Пассивный отдых
Сила возбуждения	35%	50%	-	25%	15%	5%	10%
Сила торможения	41,3%	52%	10,3%	34,4%	3,4%	6,8%	6,8%
Подвижность НС	95%	61%	5%	9,5%	5%	24%	-

5) положительное мотивационное: *заинтересованность* и отрицательно мотивационное состояние: *безразличие*.

В результате контент-анализа описаний саморегуляции состояний, были выявлены 7 наиболее часто встречающихся способов (Рис. 30).

Результаты, представленные на гистограмме, говорят о том, что *общение* как способ психокоррекции, *отключение-переключение*, связанное с регуляцией внимания и *размышления-рассуждения* в форме логического анализа ситуаций являются ведущими в регуляции состояний у студентов.

В результате статистической обработки установлены соотношения используемых методов саморегуляции в связи со свойствами нервной системы (Табл. 33).

В таблице 33 представлены специфические для каждой группы испытуемых особенности саморегуляции. Студенты, характеризующиеся доминированием силы процесса возбуждения,

чаще всего используют отключение-переключение (60%), общение (35%), размышления-рассуждения (25%), актуализируют положительные образы и воспоминания (15%). Эти приемы в большей степени используются в регуляции состояний *раздраженности, усталости, лени*.

Результаты показывают, что лица с сильной нервной системой относительно торможения в большей степени используют в саморегуляции приемы общения (41,3%), отключение—переключение (52%), размышление (34,4%), самовнушение (10,3%). С помощью этих способов регулируется *депрессия, тоска, лень, неуверенность*.

Для студентов с преобладанием подвижности нервной системы типично было использование общения (95%), отключения — переключения (61%), двигательной и физической разрядки (24%). Эти способы применялись в регуляции *раздражительности, тоски, грусти, безразличия*.

Таким образом, существуют определенные приемы и способы саморегуляции, связанные с типологическими свойствами нервной системы.

Динамические изменения психических состояний, обусловленные типологическими свойствами нервной системы. Рассмотрим динамику состояний, обусловленную силой *НС относительно возбуждения*. Установлено, что для «сильных» студентов типичным отрицательным состоянием является *раздраженность*, промежуточным, возникающим в ходе саморегуляции — *радость*, а желаемым — *спокойствие*.

При построении семантических пространств состояний (ассоциативный эксперимент) и их сравнительном анализе у лиц с преобладанием силы относительно процесса возбуждения был обнаружен ряд изменений составляющих семантических пространств. Так, в семантическом пространстве состояния *раздраженности*, было обнаружено уменьшение числа оперантов психических процессов, особенно, для воображения; в речи отмечается увеличение количества лишних слов и увеличение громкости, в то время как при переживании *спокойствия и радости* наблюдается хорошая осознанность и легкость возникновения образов. При сравнении физиологических процессов, можно отметить увеличение энергичности движений при *раздраженности*, незначительное изменение окраски кожи при *радости*. В состоянии *радости* наблюдается повышение двигательной активности: постоянное стремление двигаться, открытость в общении. Для *раздраженно-*

сти характерно повышение интенсивности переживаний: напряженности, необдуманности, утомленности, возбужденности, злости, пассивности, тогда как при переживании *радости*: активности, веселости, легкости, счастья, удовлетворенности. В желаемом состоянии *спокойствия* регистрируются увеличение показателей активности, открытости, адекватности и добродушия.

Изменения психических состояний, обусловленные силой процесса торможения. Изучение состояний студентов этой группы показало, что типичным отрицательным состоянием лиц с высоким уровнем силы тормозного процесса является *лень*, промежуточным — *заинтересованность*, а желаемым — *активность/активация*.

При сравнении семантических пространств от негативного к желаемому были выявлены следующие особенности. В состоянии *лени* типично ухудшение памяти, трудности запоминания, в мышлении — трудности в понимании, ухудшение сообразительности, тогда как в желаемом (*активность/активация*) — улучшение памяти, высокая находчивость. Сравнение оперантов волевых процессов показывает, что для *лени* характерна «волевая слабость», чувство неуверенности. В состоянии *активности/активации* отмечается легкость в управлении собой. Со стороны оперантов физиологических процессов обнаружено снижение двигательной активности при *лености*, повышение активности, увеличение скорости движений — *при активности/активации*. Со стороны переживаний в состоянии *лени* регистрируются следующие показатели: пассивность, сонливость, безразличие, тогда как для состояния *активности/активации* характерны энергичность, бодрость, радость, заинтересованность и оптимизм. Заинтересованность (промежуточное состояние) включает в семантическое пространство операнты активности, любопытства, увлеченности.

Динамические изменения психических состояний, обусловленные подвижностью нервной системы.

Студенты этой группы («подвижные») в качестве типичного отрицательного состояния отметили состояние *апатии*, промежуточного — *счастье*, желаемого — *радость*.

Анализ семантических пространств показывает, что при *апатии* характерна низкая восприимчивость к внешним воздействиям, плохая осознанность, трудность что-либо придумать, тогда как в состоянии *счастья и радости* — ясность. Операнты поведения в состоянии *апатии* свидетельствуют о пассивности, а при *счастье и радости* — активности. Семантическое про-

странство *апатии* включает показатели депрессии, безразличия, пассивности, тяжести, грусти, состояние *счастья*: активность, удовлетворенность, радость, блаженство, состояние *радости*: счастье, веселость, легкость, удовлетворенность.

Таким образом, на основании результатов исследования могут быть сделаны следующие обобщения.

Типичные состояния, как негативные, так и «желаемые» — позитивные, а также эффективность саморегуляции в определенной мере зависят от доминирования и выраженности свойств нервной системы в структуре индивидуальности. Последние являются основаниями в выборе приемов, средств и способов саморегуляции. Выявлены динамические изменения психических состояний, обусловленные свойствами нервной системы.

Процесс перехода от одного состояния к другому осуществляется при осознанности этого процесса и связан с актуализацией образа будущего состояния. Осознаваемый образ состояния является важнейшим элементом функциональной структуры саморегуляции.

5.3. Особенности изменений семантических пространств психических состояний при гетерорегуляции

В исследовании принимало участие 20 больных с различными диагнозами заболеваний, проходящих курс суггестивного воздействия. *На первом этапе* эксперимента выявлялись типичные психические состояния пациента в ходе лечебного процесса: в начале лечения, середине и конце.

В ходе обследования было установлено, что на начальном этапе лечебного процесса наиболее типичными для пациентов отрицательными состояниями являются: *утомленность, нервозность, беспокойство, раздражение*. На промежуточном этапе лечения это психофизиологические состояния, главным образом, — *усталость, сонливость, спокойствие, вялость*, т.е. это менее интенсивные и более равновесные состояния. На заключительном этапе выделяются такие состояния, как *спокойствие, бодрость, любопытство* — состояния положительного знака, они становятся характерными для процесса выздоровления.

На втором этапе исследований пациентам предлагалось описать наиболее характерный путь динамики психических состоя-

Плохой сон	07,5%	52%	50%	37%	25%	12%
Утомляемость						
Беспособство, нервозность						
Боль						
Головокружение, зуд, повышенность, ранимость, паста, ощущение, плохое настроение						
Тонус, давление, температура, сексуальность, работоспособность, раздвоенность, нет аппетита, волнение, потливость						

Рис. 32. Семантическое пространство состояния «Утомленность» на первом этапе лечебного процесса.

периферии. Большинство входящих в него значений, также как и в состоянии нервозности, отрицательного знака.

Промежуточный этап лечебного процесса. Наиболее типичным состоянием здесь является «усталость».

Это очень важный этап на протяжении всего лечебного процесса, т.к. именно в этом временном интервале происходит кризис, перелом болезненных процессов. На этом этапе очень важно влияние извне (в данном случае суггестивное воздействие).

Ядром семантического пространства состояния «усталость» на этом этапе является «сонливость». «Плохой сон» уходит в 3-ий слой семантического облака. Те значения, которые находились на периферии на первоначальном этапе — «вялость, спокойствие, медлительность, отрешенность, апатия», переместились в центральную область семантического пространства. Встречаются разные полярные значения, например, «плохой сон — хороший сон, нервозность — симпатия». В целом, семантическое пространство в большей степени содержит физиологические составляющие.

Рассмотрим семантическое пространство состояния «спокойствие», характерного для окончания лечения (Рис. 34).

Ядром семантического пространства «спокойствия» является «хороший сон». Пространство состоит из 8 поясов и периферии. Околоядерные пояса включают ряд оперантов пациентов: «разговорчивость, симпатия, оптимизм», свидетельствующие об

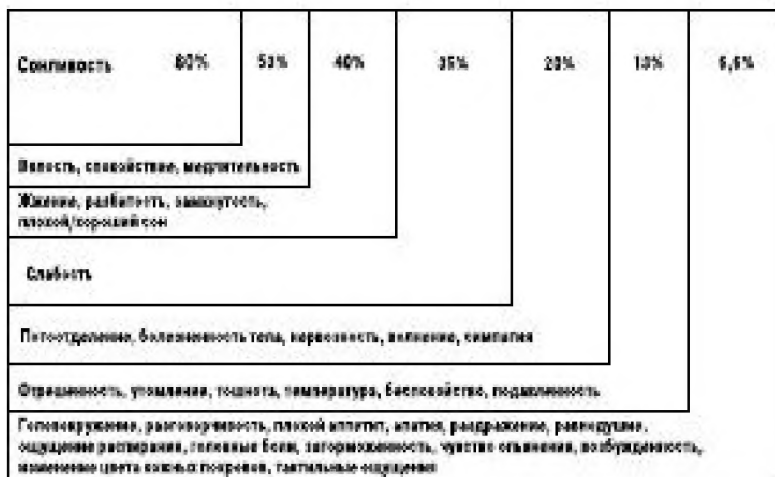


Рис. 33. Семантическое пространство состояния «усталость» на промежуточном этапе лечебного процесса.

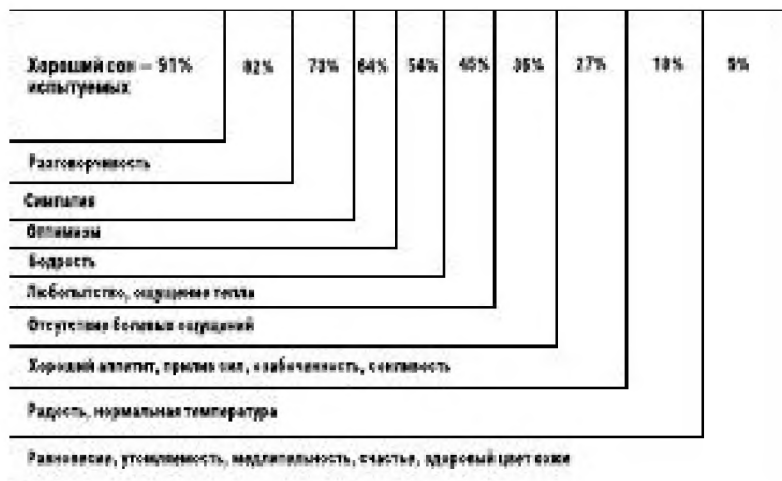


Рис. 34. Семантическое пространство состояния «спокойствие» на заключительном этапе лечебного процесса.

уходе из внутреннего мира болезни. «Сонливость, медлительность, утомляемость» смещаются к периферии семантического облака, доминируют положительно окрашенные значения.

Если сравнить семантические пространства трех этапов лече-

ния, то прослеживается тенденция к их уплотнению к концу лечения. Так, семантические пространства *нервозности и утомленности* на начальном этапе включают 34 и 26 значений, *усталость* на промежуточном этапе — 35, а *спокойствие* — лишь 19 значений к концу лечения. Отмечается отсутствие размытости пространств значений, которое наблюдалось на предыдущих этапах.

Итак, динамические изменения семантических пространств психических состояний (изменение структуры, компонентного состава, знака, качества) отражают процесс гетерорегуляции. При переходе от невротических состояний к норме изменяются и семантические пространства состояний. Основная тенденция перестройки семантических пространств заключается в переходе основных семантических составляющих отрицательных (болезненных) состояний с ядра на околядерные пояса, а на заключительном этапе (выздоровление) — на периферию или исчезновение из семантического пространства, т.е. в уменьшении семантических признаков болезненности. Другая тенденция заключается в нарастании количества и изменении качества положительных семантических оперантов по мере улучшения состояния.

5.4. Влияние личностного смысла на регуляцию состояний

Целью нашего исследования являлось изучение влияния личностного смысла на регуляцию психических состояний: предполагалось выделить факторы-категории сознания, обуславливающие выбор того или иного способа саморегуляции.

Основной экспериментальной методикой было шкалирование понятий по стандартному 25-шкальному семантическому дифференциалу (СД) Ч.Осгуда [13]: измерялись способы само- и гетерорегуляции трех психических состояний: *лень/леность, депрессия, агрессия*, которые были выделены студентами как наиболее встречающиеся в их повседневной жизни.

Метод СД принадлежит к методам экспериментальной семантики и является одним из методов построения субъективных семантических пространств. Этот метод получил широкое применение в исследованиях, связанных с восприятием и поведением человека, анализом социальных установок и личностных смыслов и др. Метод СД используют в психологии и социологии, теории массовых коммуникаций и рекламе, а также в обла-

сти эстетики. Как полагает Ч.Осгуд, метод СД позволяет измерить так называемое коннотативное значение — те состояния, которые следуют за восприятием символа-раздражителя и необходимо предшествуют осмысленным операциям с символами. Наиболее близким аналогом коннотативного значения в понятийном аппарате психологии является понятие *личностного смысла*, являющегося *значением значения* для субъекта. Именно поэтому метод СД позволяет оценивать не значение как знание об объекте, а коннотативное значение, связанное с личностным смыслом, социальными установками, стереотипами и другими эмоционально насыщенными слабо структурированными и малоосознаваемыми формами обобщения.

Экспериментальным материалом являлись — способы само- и гетерорегуляции трех психических состояний (*лень, депрессия, агрессия*), которые соотносились со стандартным 25-шкальным семантическим дифференциалом Ч.Осгуда. Испытуемые: 28 студентов университета.

Процедура эксперимента и обработка данных заключалась в следующем: испытуемые *сначала выделяли собственные способы саморегуляции* отрицательных психических состояний (вследствие этого учитывалось место этих способов в системе жизненных отношений — при регуляции собственных состояний), а затем шкалировали их по семибальной шкале (от -3 до 3) семантического дифференциала. В последующем полученные материалы подвергались процедуре факторного анализа. Факторный анализ проводился по программе центроидного метода и включал подпрограмму поворота факторных структур по принципу Varimax.

Факторный анализ позволяет определить обобщенную структуру семантических связей. Для каждого объекта анализа выделяются несколько оснований для категоризации, то есть несколько категориально-семантических связей. При интерпретации выделенных факторов рассматривались как обобщенное содержание шкал-дескрипторов, так и характер размещения в семантическом пространстве объекта шкалирования. Пересечение факторов обуславливает осознание данных состояний и их дифференцирование от других. Наиболее сильным фактором является первый, он имеет наибольший вес, поляризуя семантическое пространство. Интерпретация выделенных факторных структур осуществляется, как правило, на основе поиска смысловых инвариантов, объединяющих объекты, сгруппированные в данный фактор.

В результате обработки средне-групповых матриц расстояний

(сходства) способов регуляции были выделены факторные структуры, определены нагрузки по факторам для каждого способа. Эксперимент продемонстрировал высокую внутригрупповую согласованность данных, в силу чего результаты средне-групповой матрицы могут репрезентировать всю выборку в целом. Выделенные факторы оказались, в целом, независимыми (ортогональными).

В качестве иллюстрации влияния личностного смысла на выбор способов регуляции нами рассматриваются выбор способов саморегуляции состояния лени/лености (состояние, достаточно типичное для студентов).

Материалы обработки показывают, что испытуемые для преодоления состояния *лени/лености* актуализируют «*чувство ответственности*», которое побуждает их к преодолению этого состояния. Другими способами регуляции являлись *самовнушение, общение и прослушивание музыкальных произведений*. Обратимся к актуализации «ответственности», как выделенному испытуемыми способу саморегуляции состояния «*лень/леность*».

Данные факторного анализа актуализации «*чувства ответственности*» в семантическом пространстве личностного смысла представлены в таблице 35.

Факторная нагрузка (Факторы 1—3) показывает, насколько выражено в данной шкале содержание, которое описывает фактор.

На основании экспертной оценки в качестве ведущего фактора, обуславливающего актуализацию «*чувства ответственности*» был выделен **фактор «оценка»**. Этот фактор представлен шестью шкалами:

родной — чужой 0,59	злой — добрый -0,69
любимый — ненавистный 0,62	глупый — умный -0,85
острый — тупой 0,61	чистый — грязный 0,64

Фактор 2 включил в себя три шкалы:

темный — светлый -0,77	активный — пассивный 0,64
плохой — хороший 0,60	

Исходя из содержания этих шкал он был идентифицирован как **фактор «сложность»**.

Фактор 3 включил в себя четыре шкалы:

легкий—тяжелый 0,68	слабый — сильный 0,65
хаотичный — упорядоченный -0,66	гладкий — шершавый 0,77

Исходя из содержания этих шкал и характера значений этот фактор был назван **фактором «комфортности»**.

Таким образом, *факторы оценка, сложность и комфортность* категориальной структуры сознания, обуславливающие личностный смысл в выборе субъекта, лежат в основании актуализации *чувства ответственности* как регулятора состояния *лени/лености*.

Факторный анализ способа регуляции «ответственность»

Factor Loadings (Varimax normalized) (carina.sta)			
Extraction: Principal factors (Centroid)			
(Marked loadings are > .700000)			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
N1	0,203665	0,353336	0,681568
N2	-0,42314	0,301367	0,238324
N3	0,226971	-0,37391	0,651603
N4	0,52531	-0,603541	0,12368
N5	-0,02489	0,412167	0,194836
N6	0,065649	-0,778012	-0,56403
N7	-0,5866	0,645394	0,384331
N8	0,031513	-0,51201	-0,68485
N9	-0,07088	0,119886	-0,15336
N10	0,39299	-0,70051	-0,660201
N11	-0,29607	0,632232	0,775127
N12	0,411312	0,232674	0,527906
N13	0,050417	0,06935	-0,44889
N14	0,370803	0,198448	-0,09465
N15	0,59267	0,132494	0,239106
N16	-0,35468	-0,14041	-0,10998
N17	-0,34944	0,088316	-0,02165
N18	-0,14302	-0,07875	0,523316
N19	-0,69503	-0,11203	-0,50358
N20	-0,36992	0,518023	0,554886
N21	0,622153	0,368801	0,064014
N22	-0,36821	0,070881	0,569179
N23	-0,857502	0,102517	-0,45774
N24	0,611997	0,228172	0,300869
N25	0,648539	0,265126	0,382695
Expl. Var	4,167443	4,126245	3,326945
Prop. Totl	0,166698	0,16501	0,133078

Примечание: здесь и далее NN характеристик СД: №1 легкий–тяжелый; №2 радостный–печальный; №3 слабый–сильный; №4 плохой–хороший; №5 большой–маленький; №6 темный–светлый; №7 активный–пассивный; №8 противный–приятный; №9 горячий–холодный; №10 хаотичный–упорядоченный; №11 гладкий–шершавый; №12 простой–сложный; №13 расслабленный–напряженный; №14 влажный–сухой; №15 родной–чужой; №16 мягкий–твердый; №17 дорогой–дешевый; №18 быстрый–медленный; №19 злой–добрый; №20 жизнерадостный–унылый; №21 любимый–ненавистный; №22 свежий–гнилой; №23 глупый–умный; №24 острый–тупой; №25 чистый–грязный.

Рассмотрим особенности актуализации *ответственности* для преодоления состояния *лени* в семантическом пространстве личностного смысла, где факторы «*оценка*» и «*сложность*» выступают координатными осями этого пространства.

Наибольшее количество координатных точек (семантических инвариантов) находится в положительном полюсе, т.е. увеличение значений фактора «*сложность*» и увеличение фактора «*оценка*» приводят к актуализации *чувства ответственности* и, соответственно, к изменению состояния. С увеличением значения фактора «*оценка*» и снижением «*сложности*», также происходит актуализация *ответственности*.

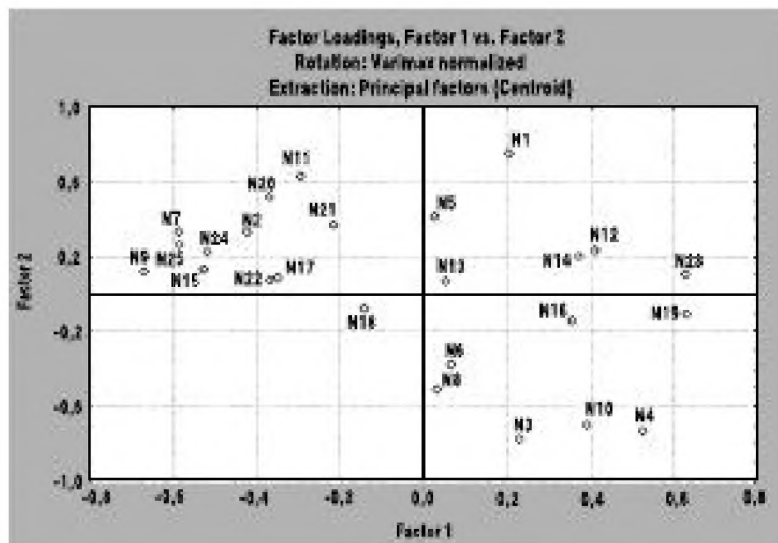


Рис. 35. Расположение «чувства ответственности» в семантическом пространстве личностного смысла при влиянии факторов «*оценка*» и «*сложность*» (Ф1, Ф2).

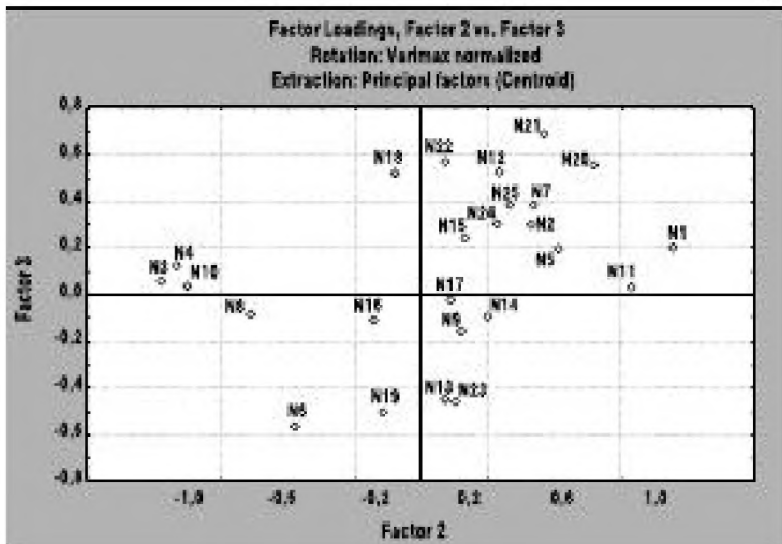


Рис. 36. Расположение «чувства ответственности» в семантическом пространстве личного смысла при влиянии факторов «сложность» и «комфортность» (Ф2, Ф3).

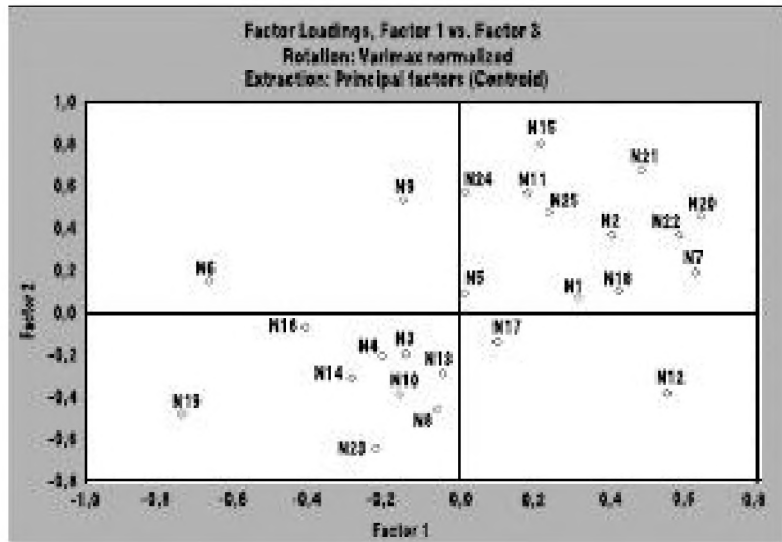


Рис. 37. Расположение «чувства ответственности» в семантическом пространстве личного смысла при влиянии факторов «оценка» и «комфортность» (Ф1, Ф3).

Рассмотрим два других рисунка (Рис. 36, 37).

Результаты показывают, что чувство ответственности актуализируется при повышении значений факторов сложность и комфортность, а также в случае низких характеристик этих факторов. На чувство ответственности могут влиять низкие значения сложности при высоких значениях комфортности, низкие значения комфортности и положительные значения сложности.

Как следует из представленных данных, актуализация чувства ответственности в преодолении *лени/лености* зависит от высоких положительных оценок факторов **оценка и комфортность**, а также в случае низких или средних значений этих факторов.

В дальнейшем для обработки нами был использован *кластерный анализ*. В соответствии с кластерным анализом мерой попарного сходства объектов (прилагательных — антонимов) являлось количество их попаданий в одни классы. Последовательное объединение объектов на разных уровнях сходства дает дерево кластеризации анализируемых объектов. Построение древа кластеризации позволяет, наряду с обобщающими классами, объединяющих объекты на низких уровнях сходства, выделять более мелкие «гроздьи» смысловых объединений и, соответственно, провести более детальный семантический анализ прилагательных — антонимов.

Результаты кластерного анализа позволяют отметить наиболее высокую значимость шкалы *«горячий — холодный»*, которая связана со вторым по величине кластером, включающим в своем семантическом пространстве шкалы, имеющие нагрузку *«оценка»* и *«сила»*; сюда относятся инварианты *«противный — приятный»*, *«простой — сложный»*, которые в семантическом пространстве, в свою очередь, образуют связующее звено с третьим кластером. По-видимому, данный кластер отражает направленность человека на преодоление состояния *«лени»* и связанные с этим ощущения: *«противный — приятный»*, *«хаотичный — упорядоченный»*, *«простой — сложный»*, *«плохой — хороший»*, *«слабый — сильный»* и т.д. Вероятно, это своеобразный первый шаг к переходному состоянию.

Следующие два кластера включают в свое семантическое пространство инварианты *«мягкий — твердый»*, *«злой — добрый»*, *«влажный — сухой»* (кластер 2), *«быстрый — медленный»*, *«большой — маленький»*, *«дорогой — дешевый»*, *«родной — чужой»*, *«активный — пассивный»*, *«чистый — грязный»*, *«жизнерадостный — унылый»*, *«радостный — печальный»*, *«гладкий — шершавый»*.

При анализе полученных данных необходимо отметить такие шкалы, как *«быстрый — медленный»*, *«большой — маленький»*, *«злой —*

добрый». Данные антонимы образуют своеобразный «скелет», обуславливающий переход от состояния *лени* к *не лени*. Полученный «скелет» является ни чем иным, как попыткой человека достичь равновесного состояния без особых усилий над собой. Смысловым инвариантом перечисленных шкал, определяющих интерпретацию этого кластера, на наш взгляд, выступает констатация отсутствия целенаправленной активности в семантическом пространстве. «Чувство ответственности» в данном случае, как способ саморегуляции, побуждает к переходу от *лени* к активности (*не лени*).

Рассмотрим еще один из способов саморегуляции — *самовнушение*.

В семантическом пространстве личностного смысла в результате обработки были выделены три фактора, обуславливающих выбор *самовнушения* как способа саморегуляции (Табл.36).

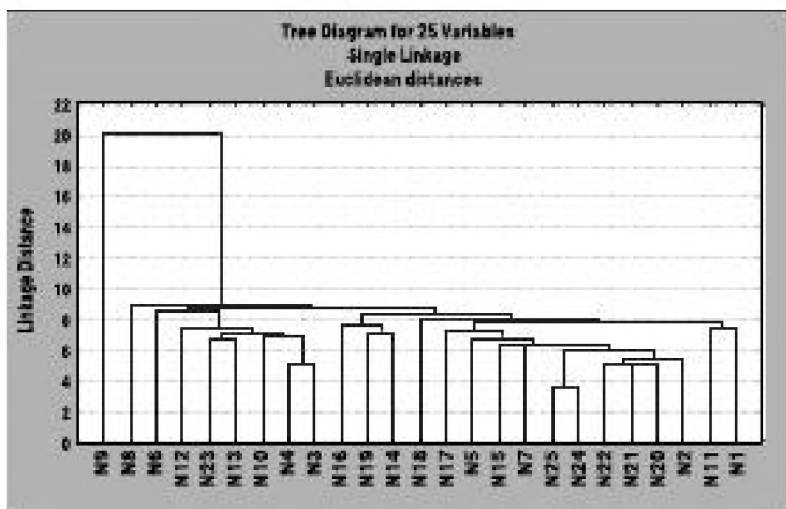


Рис. 38. Кластерный анализ актуализации «чувства ответственности» в семантическом пространстве личностного смысла.

Примечание. NN характеристик здесь и далее: №1 легкий—тяжелый; №2 радостный—печальный; №3 слабый—сильный; №4 плохой—хороший; №5 большой—маленький; №6 темный—светлый; №7 активный—пассивный; №8 противный—приятный; №9 горячий—холодный; №10 хаотичный—упорядоченный; №11 гладкий—шершавый; №12 простой—сложный; №13 расслабленный—напряженный; №14 влажный—сухой; №15 родной—чужой; №16 мягкий—твердый; №17 дорогой—дешевый; №18 быстрый—медленный; №19 злой—добрый; №20 жизнерадостный—унылый; №21 любимый—ненавистный; №22 свежий—гнилой; №23 глупый—умный; №24 острый—тупой; №25 чистый—грязный.

Таблица 36
Факторный анализ выбора способа саморегуляции «самовнушение»

Рассмотрим таблицу 36. Из таблицы следует, что **фактор 1** включил в себя следующие шкалы:

активный — пассивный 0,90	горячий — холодный 0,81
родной — чужой 0,86	быстрый — медленный 0,84
острый — тупой 0,82	чистый — грязный 0,75
плохой — хороший -0,89	темный — светлый -0,73
мягкий — твердый -0,92	дорогой — дешевый -0,73

Этот фактор был определен как **«обычность»**.

Фактор 2 включил в себя шкалы:

радостный — печальный 0,59	слабый — сильный -0,63
противный — приятный -0,78	хаотичный — упорядоченный 0,67
гладкий — шершавый 0,90	расслабленный — напряженный -0,90
дорогой — дешевый 0,62	злой — добрый -0,85

Исходя из содержания выделенных шкал, этот фактор может быть назван как фактор **«упорядоченность»**.

Фактор 3 включил в себя пять шкал:

большой — маленький 0,83	темный — светлый -0,61
глупый — умный -0,86	любимый — ненавистный 0,66
свежий — гнилой 0,76	

Фактор интерпретирован как фактор **«оценка»**.

Не рассматривая все позиции *способа самовнушение* в координатных точках семантического пространства личностного смысла, в качестве иллюстрации обратимся только к той позиции, где координатными осями выступают факторы **«обычность»** и **«упорядоченность»** (Рис. 39).

Из приведенного ниже рисунка видно, что наибольшее сосредоточение координатных точек находится в правой верхней плоскости семантического пространства (положительная плоскость), причем факторная нагрузка этих точек почти одинаковая. То есть при высоких значениях данных факторов происходит актуализация такого способа регуляции как *самовнушение*. Самовнушение также может иметь место и при относительно низких значениях этих факторов — категорий личностного смысла.

Примечательно, что в первом случае (актуализация *чувства ответственности*) испытуемые часто использовали шкалу *«плохой — хороший»*, абсолютно не прибегая к ней в данном случае. Т.е. определение себя как *«плохой — хороший»* или способы регуляции в контексте *«плохо — хорошо»* при самовнушении не используются.

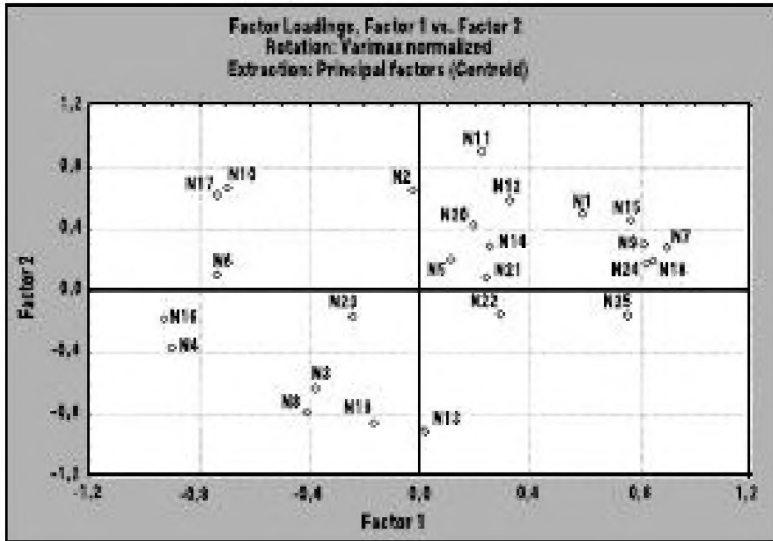


Рис. 39. Расположение «самовнушения» в семантическом пространстве личного смысла при влиянии факторов «обычность» и «упорядоченность» (Ф1, Ф2) регуляции психического состояния «лень/леность».

Возможно, это происходит потому, что *чувство ответственности* подразумевает определенное, иногда негативное, отношение человека к кому-то или чему-то, перед чем он чувствует свой долг.

Перейдем к рассмотрению результатов кластерного анализа (Рис. 40).

На рисунке можно выделить **четыре кластера**: к первому относятся антонимы, являющиеся составляющими первого фактора при факторно-аналитическом решении: «активный — пассивный», «быстрый — медленный», «горячий — холодный», «острый — тупой», «родной — чужой», «чистый — грязный».

Ко второму кластеру относятся: «любимый — ненавистный», «свежий — гнилой», «радостный — печальный», «жизнерадостный — унылый».

Общим содержанием, объединяющим эти шкалы, является, очевидно, оценка жизненной ситуации, т. е. в данном случае личностный смысл, носящий негативный характер, является регулятором состояний.

К третьему относятся: «гладкий — шершавый», «простой — сложный», «дорогой — дешевый», «хаотичный — упорядоченный», «большой — маленький».

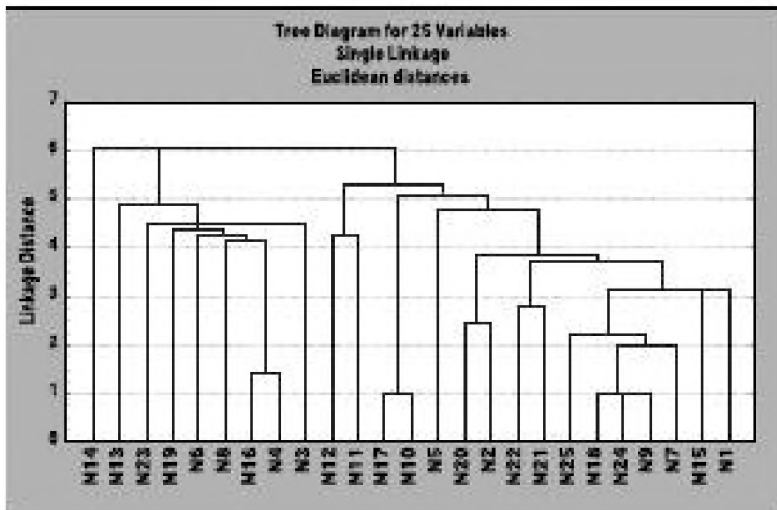


Рис. 40. Кластерный анализ способа регуляции «самовнушение» в семантическом пространстве личностного смысла.

Четвертый кластер: «влажный — сухой», «расслабленный — напряженный», «глупый — умный», «злой — добрый», «темный — светлый», «противный — приятный», «мягкий — твердый».

Кластеры образуют два блока, границами которых являются параметры семантического пространства: *слабый—сильный* и *простой—сложный*. Вершиной одного блока кластеров являются инвариант *расслабленный—напряженный*, который объединяет блок из инвариантов 23 (*глупый—умный*) и 3 (*слабый—сильный*) и другой блок: 11-12 (*гладкий—шершавый*) и (*простой—сложный*) с другими инвариантами. Соединяет блоки между собой инвариант *влажный—сухой* (№ 14). На наш взгляд, этот инвариант отражает физиологическое состояние субъекта: отношения симпатического или парасимпатического тонуса вегетативной НС. Самовнушение изменяет это соотношение в сторону повышения активности симпатического тонуса, повышения психической активности в целом и уменьшения соответственно *лени/лености* субъекта.

Рассмотрим способы регуляции «лени/лености» извне (гетерорегуляция). Испытуемые выделили в качестве типичных способы «общение» и «прослушивание музыкальных произведений».

Общение как способ регуляции состояния «лени».

Обратимся к факторам-категориям, обуславливающим выбор и эффективность *общения* как способа регуляции (Табл. 37).

Таблица 37
Факторный анализ способа регуляции «общение» психического
состояния «лень»

Factor Loadings (Varimax normalized) (talk.ata)			
Extraction: Principal factors (Centroid)			
(Marked loadings are > .700000)			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
N1	-0,31777	-0,12011	0,418511
N2	0,434046	-0,29103	0,525852
N3	-0,40537	0,320878	-0,50639
N4	-0,85067	-0,31153	-0,16368
N5	0,941595	0,236067	0,123896
N6	-0,94239	-0,02389	-0,19718
N7	0,874148	0,005981	-0,05008
N8	0,040326	-0,47897	0,312274
N9	-0,09341	0,280972	-0,79192
N10	0,176799	0,921254	0,00408
N11	-0,35298	-0,59874	-0,02409
N12	0,502393	-0,03947	-0,00099
N13	-0,17786	-0,42871	0,386267
N14	-0,53844	0,047316	0,46107
N15	0,131726	-0,782811	0,060526
N16	0,244724	0,791384	0,43974
N17	0,118172	0,096669	-0,898197
N18	-0,30806	0,46242	-0,738955
N19	0,122041	-0,47989	-0,899976
N20	0,668134	0,474427	-0,14408
N21	0,157914	0,875879	0,000765
N22	0,942393	0,02389	0,197178
N23	-0,56768	-0,70312	-0,742762
N24	0,571077	0,473741	0,303305
N25	0,263871	0,896847	0,741756
Expl.Var	7,417998	4,898686	5,244183
Prop.Total	0,29672	0,195947	0,209767

Примечание. NN инвариантов те же, что и в предыдущих таблицах.

Рассмотрим таблицу 37. Из приведенной таблицы можно выделить три фактора:

Фактор 1 включил в себя шкалы:

плохой — хороший -0,85 большой — маленький 0,94
 темный — светлый -0,94 активный — пассивный 0,87
 жизнерадостный — унылый 0,66 свежий — гнилой 0,94

Исходя из содержания выделенных шкал этот фактор можно назвать «комфортность».

Фактор 2 включил шкалы:

хаотичный — упорядоченный 0,92 родной — чужой 0,78
 мягкий — твердый 0,79 любимый — ненавистный 0,87

Этот фактор можно назвать «упорядоченность».

Фактор 3 состоит из шкал:

дорогой — дешевый 0,89 быстрый — медленный 0,73
 злой — добрый -0,89 глупый — умный -0,74
 чистый — грязный 0,74.

Исходя из содержания этих шкал, этот фактор можно назвать «оценка».

Рассмотрим расположение общения в координатах семанти-

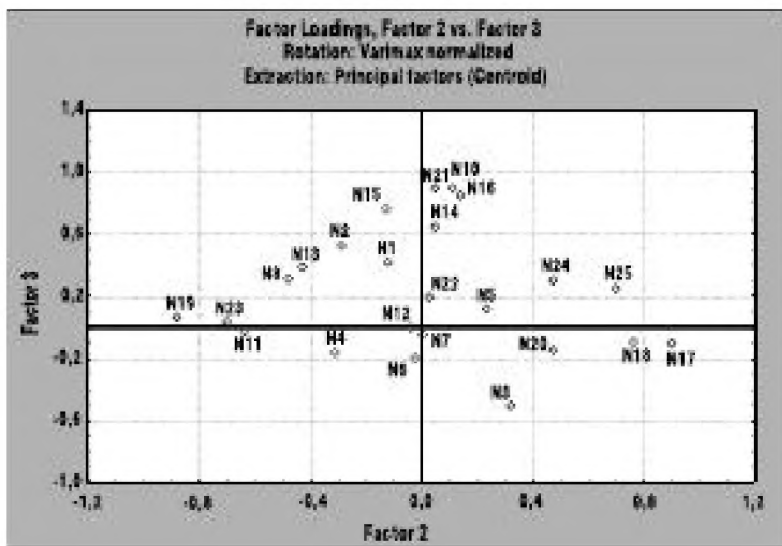


Рис. 41. Расположение «общения» в семантическом пространстве личностного смысла при влиянии факторов «оценка» и «упорядоченность» (Ф2, Ф3) регуляции психического состояния «лень».

ческого пространства личностного смысла. В качестве иллюстрации обратимся к семантическому пространству, где факторами-категориями являются «оценка» и «упорядоченность» (Рис. 41).

Приведенный рис. 41 иллюстрирует то, что при повышении значения «оценки» независимо от высокой или низкой «упорядоченности» актуализируется *общение* как способ регуляции состояния *лени*.

При рассмотрении кластерного анализа данного способа регуляции можно выделить два больших блока кластеров. 1 блок: №№ 14, 10, 19, 23, 8, 6, 4, 3 и 2 блок №№ 9, 16, 13, 12, 18, 5, 11, 15, 20, 17, 24, 22, 21, 7, 2,1. Каждый блок объединяется обобщающим кластером: в первом блоке таким обобщающим кластером

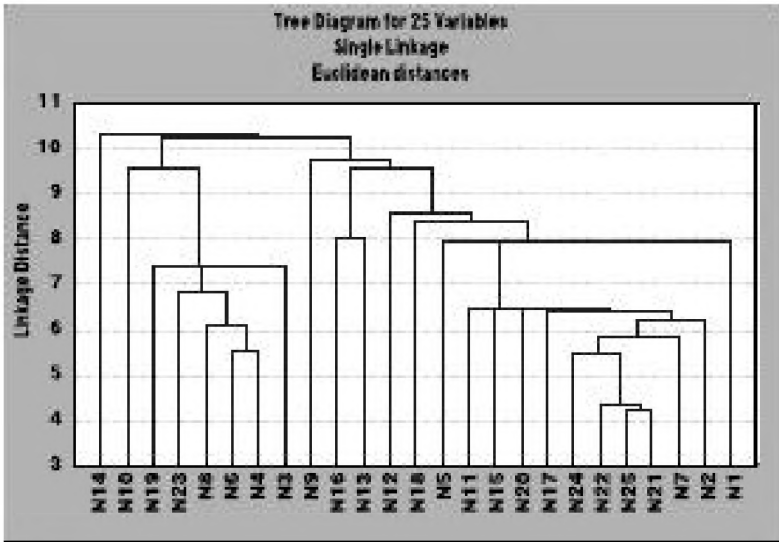


Рис. 42. Кластерный анализ способа регуляции «общение» в семантическом пространстве личностного смысла.

Здесь и далее NN характеристик: №1 легкий—тяжелый; №2 радостный—печальный; №3 слабый—сильный; №4 плохой—хороший; №5 большой—маленький; №6 темный—светлый; №7 активный—пассивный; №8 противный—приятный; №9 горячий—холодный; №10 хаотичный—упорядоченный; №11 гладкий—шершавый; №12 простой—сложный; №13 расслабленный—напряженный; №14 влажный—сухой; №15 родной—чужой; №16 мягкий—твердый; №17 дорогой—дешевый; №18 быстрый—медленный; №19 злой—добрый; №20 жизнерадостный—унылый; №21 любимый—ненавиденный; №22 свежий—гнилой; №23 глупый—умный; №24 острый—тупой; №25 чистый—грязный.

являются инварианты №№ 19 (*злой—добрый*) и 3 (*слабый—сильный*). Во втором блоке таким интегратором являются инварианты №№ 5 и 1 (*большой—маленький* и *легкий—тяжелый*). Оба основных блока соединяются через кластеры-инварианты №№ 10 и 9 (*хаотичный—упорядоченный* и *горячий—холодный*). Кластер № 14 (*влажный—сухой*) объединяет все инварианты личностного смысла. Результаты кластерного анализа подтверждают факторный: кластеры-интеграторы отражают факторы оценки, комфортности и упорядоченности, входящие в категориальные структуры сознания и определяющие выбор *общения* как способ регуляции *лени*. Объединяющий инвариант № 14 связан с комфортностью субъекта, с одной стороны, а с другой, с состоянием вегетативной нервной системы и их изменениями в ходе регуляторного процесса.

«Прослушивание музыки» как способ регуляции состояния «лени».

Рассмотрим особенности факторов-категорий, обуславливающих выбор *«прослушивания музыки»* как способа регуляции состояния *лень/леность* (при этом необходимо отметить, что большинство испытуемых выбирали энергичную музыку).

Анализ таблицы 38 показывает, что **фактор 1** включает в себя следующие шкалы:

плохой — хороший -0,86 темный — светлый -0,69
 противный — приятный -0,7 гладкий — шершавый -0,80
 простой — сложный -0,7 расслабленный — напряженный -0,82
 любимый — ненавистный 0,64 свежий — гнилой 0,71

Исходя из содержания выделенных шкал этот фактор можно назвать **«оценка»**.

Фактор 2 включил в себя пять шкал:

легкий — тяжелый 0,86 слабый — сильный -0,77
 большой — маленький 0,76 горячий — холодный -0,71
 жизнерадостный — унылый 0,6

Данный фактор может быть назван **«сила»**.

Фактор 3 включил в себя четыре шкалы:

родной — чужой 0,92 быстрый — медленный -0,66
 острый — тупой 0,73 чистый — грязный 0,75

Этот фактор может быть назван **«обычность»**.

Рассмотрим расположение координатных точек (семантических инвариантов) в семантическом пространстве личностного смысла, где выделенные факторы являются координатными осями (Рис. 43).

На рис. 43 координатными осями семантического простран-

Таблица 38

Факторный анализ способа регуляции «прослушивание музыки»

Factor Loadings (Varimax normalized) (musica.sta)			
Extraction: Principal factors (Centroid)			
(Marked loadings are > .700000)			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
N1		0,869083	0,386586
N2	-0,58512	0,376473	-0,32734
N3	0,150528	-0,77909	0,121167
N4	-0,86678	-0,12059	0,055989
N5	-0,40335	0,764199	0,62455
N6	-0,693258	0,336824	-0,26323
N7	-0,06752	0,186483	-0,53706
N8	-0,718225	-0,40363	0,725261
N9	0,64563	-0,71487	0,291525
N10	0,075684	0,160618	-0,5821
N11	-0,801931	-0,01818	0,39504
N12	-0,751064	-0,07022	0,244049
N13	-0,825682	-0,03622	0,198068
N14	0,116612	0,01193	-0,4791
N15	-0,36992	0,029644	0,92541
N16	-0,625997	-0,34899	-0,05013
N17	-0,14347	0,553996	0,083428
N18	-0,6089	0,215706	-0,666391
N19	0,663633	0,728483	-0,37114
N20	-0,8692	0,635303	0,009494
N21	0,640389	0,268705	-0,12096
N22	0,714661	-0,19383	0,393997
N23	-0,614578	-0,02368	0,021748
N24	0,195988	0,359401	0,733845
N25	0,322389	0,409052	0,754145
Expl.Var	5,03894	5,684278	4,450638
Prop.Totl	0,241558	0,227971	0,178028

Примечание. Условные обозначения те же, что и в табл. 37.

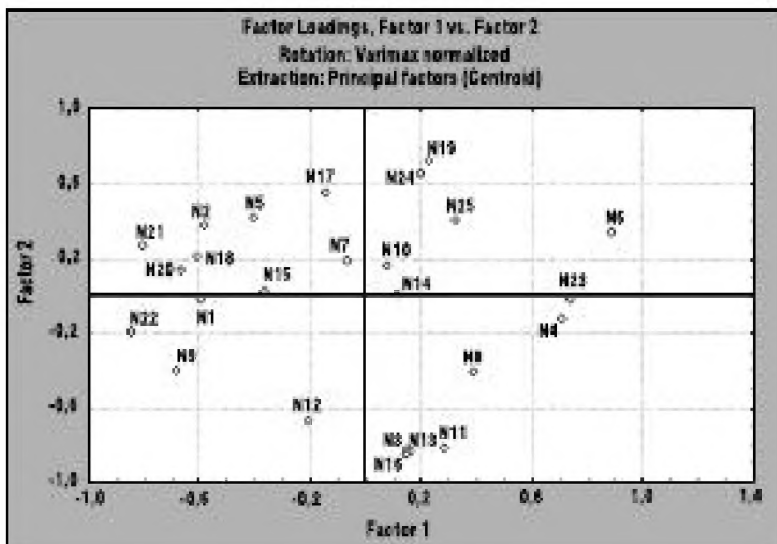


Рис. 43. Расположение способа «прослушивание музыки» в семантическом пространстве личного смысла при влиянии факторов «оценка» и «сила» (Ф1, Ф2) при регуляции психического состояния «лень».

NV характеристик: №1 легкий—тяжелый; №2 радостный—печальный; №3 слабый—сильный; №4 плохой—хороший; №5 большой—маленький; №6 темный—светлый; №7 активный—пассивный; №8 противный—приятный; №9 горячий—холодный; №10 хаотичный—упорядоченный; №11 гладкий—шершавый; №12 простой—сложный; №13 расслабленный—напряженный; №14 влажный—сухой; №15 родной—чужой; №16 мягкий—твердый; №17 дорогой—дешевый; №18 быстрый—медленный; №19 злой—добрый; №20 жизнерадостный—унылый; №21 любимый—ненавиденный; №22 свежий—гнилой; №23 глупый—умный; №24 острый—тупой; №25 чистый—грязный.

ства является «сила» и «оценка». Наибольшая сгруппированность точек видна в полярных областях семантического пространства. Эта сгруппированность свидетельствует о том, что при высоком значении фактора «оценка» и при одновременном уменьшении фактора «сила» выбор *прослушивания музыки* как способа регуляции является эффективным.

На рис. 44 показано, что *прослушивание музыки* как способ регуляции *лени* в сочетании с факторами «сила и обычность» имеет место в случае низких значений «силы» и высоких значений «обычности», при высоких значениях «силы» и низких значениях «обычности», а также при высоких значениях «силы» и «обычно-

Таблица 39

Категориальные факторы личностного смысла, обуславливающие выбор способов регуляции состояния лени/лености

Способы регуляции	1 фактор	2 фактор	3 фактор
Чувство ответственности	Оценка	Сложность	Комфортность
Самозануждение	Обычность	Упрежденность	Оценка
Общение	Комфортность	Упрежденность	Оценка
Прослушивание музыки	Оценка	Сила	Обычность

ти». И только при низких значениях этих факторов *прослушивание музыки* не актуализируется.

Как показано на рис. 45, при высоких значениях фактора «оценка» при низких и высоких значениях фактора «обычность» актуализируется способ регуляции *прослушивание музыки*.

Прослушивание музыки при регуляции состояния «лени» достаточно специфично — происходит своеобразная семантическая интерпретация данных антонимов. Все, что приятно (или неприятно) человеку в данном состоянии, выражается посредством совершенно отвлеченных понятий, абстрагированных на уровне сознания в оценочный критерий — семантический инвариант.

Подведем итоги исследования влияния личностного смысла на выбор способов регуляцию состояния *лени/лености* (Табл. 39).

В таблице 39 показаны факторы-категории сознания, опосредованно, через личностный смысл, влияющие на выбор и проявления способов регуляции при переходе от *лени* к *не лени*. Сочетания этих факторов обуславливают эффективность приемов регуляции состояния *лени*.

Нами были рассмотрены еще два отрицательных состояния — *депрессия* и *агрессия*. Что касается *депрессии*, то на выбор способов само- и гетерорегуляции этого состояния оказывают влияние следующие факторы-категории: «оценка», «упорядоченность», «пассивность», «комфортность», «реальность». Наиболее весомыми в данном случае являются первые три фактора.

На выбор способов регуляции состояния *агрессии* влияют факторы-категории: «сила», «активность», «комфортность». При уменьшении значений первых двух факторов происходит увеличение значений последнего, и наоборот.

Таким образом, результаты свидетельствуют о том, что включенность личностного смысла в регуляторный процесс проявляется в выборе субъектом определенных способов регуляции психических состояний.

Подводя итог исследованию роли составляющих сознания в функциональной структуре регуляции психических состояний, можно констатировать следующее. Осознанный, вербальный образ психического состояния в форме семантического пространства в ходе саморегуляции является ориентиром для субъекта, обуславливая изменения состояния, с одной стороны, и следствием регуляторных воздействий, с другой. Процесс саморегуляции представляет собой цепь переходных состояний, связанных или с увеличением энергетической составляющей состояний и последующей актуализацией «заданного» субъектом состояния или снижением энергетической составляющей, с актуализацией психического состояния низкого уровня психической активности. В этих переходных процессах обязательным звеном являются равновесные состояния. Ключевым механизмом саморегуляции, обеспечивающим переходные процессы, являются «перекрывающиеся» составляющие (операнты) семантических пространств, близких по энергетическому уровню психических состояний. Показано влияние типологических свойств нервной системы на выбор средств и приемов саморегуляции, специфику переходных состояний и семантические пространства. Регуляция может осуществляться скачкообразно без переходных состояний в случае кардинально значимого изменения ситуации.

Гетерорегуляция психических состояний характеризуется близкими закономерностями изменений семантических пространств, что при **саморегуляции**: переходными психическими состояниями, общими оперантами. Спецификой гетерорегуляции является «выведение» болезненных составляющих из ядра на периферию с последующим исчезновением болезненного симптома, сопровождаемое улучшением психического состояния.

Установлено, что предпочтение способов регуляции состояний и их использование зависит от личностного смысла, входящего в структуру сознания. Факторы-категории «оценки», «комфортности и «силы» являются наиболее значимыми и посредством личностного смысла, через который выражается отношение субъекта к состояниям и средствам их регуляции, обуславливают выбор способов регуляции. Существует специфика факторов-категорий, приносящих выбору каждого способа; разделение способов на само- и гетерорегуляцию в данном контексте несущественно.

Функциональные комплексы регуляции психических состояний

Как отмечалось нами при рассмотрении функциональной структуры саморегуляции состояний, более сложный по организации уровень саморегуляции формируется в связи со *спецификой комплексов (блоков)*, состоящих из состояний, образующихся в *диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности*. Устойчивые функциональные комплексы являются основой этого уровня саморегуляции, обуславливая пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др. в конкретных или заданных ситуационных условиях жизнедеятельности. В состав типичного функционального комплекса включены наиболее часто употребляемые способы и приемы регуляции состояний, «наработанные» или «выработанные», или стихийно сложившиеся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности, в целом.

Изучению таких функциональных комплексов посвящена эта глава. В ней рассмотрены закономерности проявлений функциональных комплексов регуляции состояний в повседневных, типичных и повторяющихся условиях жизнедеятельности субъекта в дневном и недельном циклах, переходные процессы в функциональном комплексе как основной механизм регуляции состояний и, в качестве иллюстрации, проявления функциональных комплексов регуляции в малых группах: семье, производственной и учебной группах.

6.1. Функциональные комплексы саморегуляции психических состояний в типичной повторяющейся деятельности

Рассматриваются особенности функциональных комплексов саморегуляции в дневном и недельном цикле в двух группах испытуемых (20 человек в каждой группе, возраст 21 — 34 г.). Первая группа — студенты, вторая группа — сотрудники торговой фирмы.

Для выявления особенностей саморегуляции испытуемым предлагалось ответить на вопросы об отрицательных психических состояниях в течение дня (по часам), в течение недели и способах их регуляции.

Феноменологическая картина. В результате обработки данных было выделено 24 наиболее часто встречающихся психических состояния в течение дня: *тревога, раздражительность, обида, виноватость (чувство вины), неудовлетворенность, недовольство, одиночество, усталость, тоска, лень, уныние, вялость, подавленность, сонливость, апатия, влюбленность, радость, счастье, спокойствие, активность, бодрость, заинтересованность, удовлетворенность, веселость.*

Типичными способами саморегуляции этих состояний являлись: *общение, переключение внимания, активная деятельность, прослушивание музыки, пассивный отдых, эмоциональная разрядка, чтение, самоанализ, самовнушение, релаксация, любимая деятельность, сон, спиртное, курение, принятие душа, физическая разрядка, китайская чайная церемония, пассивная разрядка, чай (кофе), пение, смех, баня, мечтание.*

Обратимся к типичным способам саморегуляции каждого психического состояния (Табл. 40).

Представленные результаты свидетельствуют о том, что регуляция каждого психического состояния характеризуется не одним способом, а группой разных способов, т.е. *образуется комплекс приемов (функциональный комплекс)*, функцией которого является регуляция какого-то конкретного психического состояния. Например, как следует из таблицы, в регуляции *состояния тревоги* большая часть испытуемых обеих групп отдает предпочтение таким способам саморегуляции, как *переключение внимания, занятие любимым делом, общение с друзьями, родными.* Выявлены также и различия, обусловленные спецификой деятельности.

Таблица 40
Особенности регуляции отрицательных состояний
студентов и сотрудников

Психическое состояние	Способы регуляции	Студенты	Сотрудники фирмы
1. Тревога	Общение с друзьями, родными, близкими	50%	37,5%
	Переключение внимания	37,5%	50%
	Прогулка	12,5%	67,5%
	Чтение	25%	12,5%
	Релаксация	25%	—
	Занятие любимым делом	50%	67,5%
	Курение	—	50%
	Спиртное	—	12,5%
2. Раздражительность	Релаксация	14,3%	—
	Китайская чайная церемония	7,1%	—
	Сон	35,5%	—
	Провладный душ	21,3%	50%
	Активная деятельность	56,8%	—
	Спиртное	7,1%	10%
	Речевая разрядка (крик)	71,4%	40%
	Курение	28,4%	10%
	Быль	—	10%
3. Обида	Прислушивание музыки	80%	76,9%
	Курение	20%	30,7%
	Спиртное	40%	61,5%
	Слезы	80%	28,1%
	Самонализ	100%	69,2%
	Физическая разрядка (уборка, прогулка)	60%	—
	Переключение внимания	—	7,9%
4. Вина-тость	Самовнушение	80%	—
	Спиртное	30%	—
	Курение	10%	—
	Общение	70%	—
	Прогулка	50%	—
	Активная деятельность	30%	—
	Самонализ	—	100%
5. Неудовлетворенность	Самонализ	50%	71,4%
	Занятие любимым делом	—	100%
	Самовнушение	75%	—
	Активная деятельность	50%	—
6. Недовольство	Самонализ	100%	26,6%
	Самовнушение	100%	—
	Общение	—	71,4%
7. Одиночество	Работа по дому	—	50%
	Мечтание	—	66,7%
	Чтение	—	33,3%
	Общение	—	83,5%

Психическое состояние	Способы регуляции	Студенты	Сотрудники фирмы
8. Усталость	Прослушивание музыки	40%	36,8%
	Пассивный отдых	90%	26,3%
	Чтение	20%	42,1%
	Релаксация	10%	—
	Пить чай, кофе	65%	42,1%
	Сон	40%	57,9%
	Китайская чайная церемония	5%	—
	Занятие любимым делом	30%	10,5%
	Прохладный душ	20%	21,1%
Общение с друзьями	—	5,3%	
9. Тоска	Общение с друзьями, родными, близкими	100%	16,7%
	Переключение внимания	20%	—
	Музыка	60%	83,3%
	Чтение	20%	33,3%
	Спортное	20%	16,7%
10. Лень/ ленивость	Пассивный отдых	69,3%	88,2%
	Занятие любимым делом	7,6%	29,5%
	Сон	60,6%	64,7%
	Самонаушение	76%	—
	Кофе	—	5,3%
11. Уныние	Общение с друзьями, родными и близкими	88,9%	—
	Музыка	55,6%	—
	Занятие любимым делом	11,1%	—
	Самонаушение	44,4%	—
	—	—	—
12. Вялость	Чай, кофе	67,7%	100%
	Прохладный душ	18,5%	66,7%
	Активная деятельность	6,5%	16,6%
	Сон	6,7%	41,7%
	Просмотр TV	—	83,3%
13. Подавленность	Спортное	28,6%	12,5%
	Переключение внимания	71,5%	—
	Самонаушение	42,9%	—
	Просмотр TV	—	12,5%
14. Сенизитость	Чай, кофе	84,4%	47,1%
	Душ	83,3%	17,6%
	Китайская чайная церемония	5,6%	—
	Физическая активность (гимнастика, бег)	11,1%	—
	Занятие любимым делом	72,6%	28,4%
15. Апатия	Сон	50%	—
	Переключение внимания	50%	—

Особенности функциональных структур саморегуляции психических состояний в дневном цикле

Рассмотрим особенности саморегуляции психических состояний в *типичном дневном цикле*, характерном для каждой группы в отдельности. В результате обработки были выделены 22 способа регуляции, типичные для студентов и сотрудников фирмы (Табл. 41).

Таблица 41

Типичные способы регуляции психических состояний в дневном цикле

Дневной цикл	Способы регуляции	Частота встречаемости	
		Студенты	Сотрудники фирмы
1-й час бодрствования	Чай, кофе	90%	40%
	Принятие душа	75%	40%
	Активная деятельность	45%	25%
	Китайская чайная церемония	5%	—
2-й час бодрствования	Физическая активность	15%	15%
	Самонаушение	5%	—
	Общение	25%	35%
	Переключение внимания	30%	10%
	Курение	10%	20%
Китайская чайная церемония	5%	—	
3-й час бодрствования	Активная деятельность	65%	55%
	Занятие любимым делом	45%	70%
	Общение	80%	65%
	Прислушивание музыки	25%	—
4-й час бодрствования	Самонаушение	35%	—
	Активная деятельность	70%	60%
	Занятие любимым делом	55%	80%
	Общение	90%	60%
	Чай, кофе	35%	40%
5-й час бодрствования	Переключение внимания	25%	25%
	Занятие любимым делом	25%	60%
	Самонаушение	30%	—
	Прислушивание музыки	15%	50%
	Пение	5%	—
6-й час бодрствования	Чай, кофе	70%	40%
	Пассивный отдых	10%	15%
	Курение	10%	20%
	Смех	50%	30%
	Пение	20%	—
7-й час бодрствования	Активная деятельность	45%	45%
	Общение	95%	70%
	Занятие любимым делом	—	65%
	Самонаушение	10%	—

Дневной цикл	Способы регуляции	Частота встречаемости	
		Студенты	Сотрудники фирмы
8-й час бодрствования	Прислушивание музыки Чай, кофе Пассивный отдых (посидеть, ничего не делать)	— 65% 15%	50% 35% 30%
9-й час бодрствования	Общение Смех Пение Активная деятельность Самонаализ	5% 20% 15% 35% —	25% 5% 5% 10% 15%
10-й час бодрствования	Чай, кофе Переключение внимания Курение Релаксация Срыв, крик Прогулка	— 20% — 5% 35% —	5% 5% 10% — 15% 5%
11-й час бодрствования	Переключение внимания Пассивный отдых Самонализ Самолушение Прислушивание музыки Пассивная разрядка (слезы)	— 5% 30% 50% 20% 5%	20% 10% 15% — 10% —
12-й час бодрствования	Релаксация Прислушивание музыки Прохладный душ Прогулка Спиртное Баня	25% 40% 30% 25% 15% —	— 50% 30% 30% 30% 5%
13-й час бодрствования	Пассивный отдых Чай, кофе Курение Спиртное Пение Общение Речевая разрядка (крик)	90% 80% — 5% 25% 65% 15%	80% 40% 20% 10% — 55% 5%
14-й час бодрствования	Работа по дому Меланхо Чтение Самолушение Самонаализ Пассивная разрядка (слезы) Спиртное	15% — 15% 5% 15% 10% 20%	15% 30% 30% — 25% 15% 10%
15-й час бодрствования	Пассивный отдых Чтение Релаксация Сон Общение Любимая деятельность	95% — 20% 10% 30% 15%	80% 20% — 5% 25% 20%
16-й час бодрствования	Сон Чтение Пассивный отдых Душ	30% — 60% 5%	50% 10% 40% 10%

Ведущими способами регуляции *в первый час бодрствования* в обеих группах являются: чай либо кофе (90% в группе студентов и 40% в группе сотрудников фирмы), принятие душа (75% и 40% соответственно) и активная деятельность (45% и 25%). В группе студентов также указан весьма экзотический способ регуляции — китайская чайная церемония.

Во *2-й час бодрствования* большая часть испытуемых выделяет такие способы регуляции, как общение, переключение внимания, физическая активность, курение. В группе студентов используется также самовнушение и китайская чайная церемония.

В *3-й час бодрствования* значительная часть испытуемых отдаст предпочтение таким способам регуляции как активная деятельность, занятие любимым делом и общение. В группе студентов был выделен также такой способ, как прослушивание музыки.

В *4-й час бодрствования* доминируют следующие способы регуляции: общение, активная деятельность, занятие любимым делом и чай (кофе). В группе студентов указан также такой способ как самовнушение.

В *5-й час бодрствования* наблюдаются различия в группах испытуемых. Студенты предпочитают такие способы, как переключение внимания, самовнушение, занятие любимым делом, прослушивание музыки и пение. А сотрудники фирмы — занятие любимым делом, прослушивание музыки и переключение внимания.

В *6-й час бодрствования* большая часть испытуемых обеих групп использует чай (кофе), смех, курение, и пассивный отдых. В группе студентов отмечено — пение.

В *7-й час бодрствования* доминирующим способом обе группы назвали общение. В группе студентов затем следуют активная деятельность и самовнушение. В группе сотрудников фирмы — занятие любимым делом и активная деятельность.

В *8-й час бодрствования* в группе сотрудников фирмы доминирует прослушивание музыки. А затем в обеих группах по убывающей: чай (кофе) и пассивный отдых.

В *9-й час бодрствования* наблюдаются различия в регуляции психических состояний в обеих группах: в группе студентов способы регуляции: активная деятельность, смех, пение, общение, тогда как в группе сотрудников фирмы: общение, самоанализ, активная деятельность, смех и пение.

В *10-й час бодрствования* функциональный комплекс в группе сотрудников фирмы представлен более разнообразно, чем в группе студентов. Общим способом для обеих групп является

речевая разрядка (крик) и переключение внимания. В группе студентов называют также релаксацию, тогда как в группе сотрудников фирмы — курение, чай (кофе) и прогулка.

В 11-й час бодрствования большая часть испытуемых отдает предпочтение самоанализу, прослушиванию музыки и пассивному отдыху. Различия наблюдаются в использовании следующих способов: в группе студентов — самовнушение и слезы (пассивная разрядка), а в группе сотрудников фирмы — переключение внимания.

В 12-й час бодрствования значительная часть испытуемых использует прослушивание музыки, прохладный душ, прогулку и спиртное.

В 13-й час бодрствования обе группы испытуемых — пассивный отдых, общение, чай (кофе). А также соответственно в группе студентов и сотрудников фирмы: срыв, крик, спиртное, курение и пение.

В 14-й час бодрствования значительная часть испытуемых использует самоанализ, чтение, спиртное. Затем в группе студентов и сотрудников фирмы — работа по дому, слезы (пассивная разрядка), мечтание и самовнушение.

В 15-й час бодрствования в обеих группах доминируют следующие способы регуляции: пассивный отдых, общение, любимая деятельность. Студенты также используют релаксацию и сон, а сотрудники фирмы только сон.

В 16-й час бодрствования самый распространенный способ регуляции — это пассивный отдых и сон. Но также используются такие способы, как чтение и душ.

Таким образом, обработка и анализ данных позволяет нам выделить наиболее часто используемые способы регуляции в обеих группах в течение дня. Это: *общение, пассивный отдых, занятие любимым делом, активная деятельность и чай (кофе)*. Но между тем, существуют и отличия в способах регуляции в этих двух группах, особенно, начиная с 9 часа бодрствования. Эти различия обусловлены разными видами и формами жизнедеятельности: служащие вторую половину бодрствования проводят в семье, тогда как студенты, помимо семьи, еще и в общении и досуге.

Обобщим результаты использования способов регуляции в виде таблиц. Таблицы позволяют выделить операциональные комплексы (блоки) способов регуляции и проследить динамику использования составляющих комплексов в течение дня. Обратимся к функциональным комплексам регуляции состояний студентов (Табл. 42).

Таблица 42

Типичные «дневные» функциональные комплексы регуляции психических состояний студентов (учебная деятельность и семья, досуг)

Способы регуляции	Часы бодрствования															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Чай (кофе)	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-
Прохладный душ	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Активная деятельность	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-
Чайная церемония	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Физическая активность	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самовнушение	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-
Общение	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-
Переключение внимания	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Курение	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Занятие любимым делом	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-
Прислушивание музыки	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
Пение	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-
Пассивный отдых	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+
Смех	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоналие	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-
Релаксация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-
Речевая разрядка (крик)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
Прогулка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
Пассивная разрядка (слезы)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-
Теплый душ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
Спиртное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-
Работа по дому	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
Чтение	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
Сон	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Как мы видим из таблицы 42, студенты наиболее часто используют в 1-ой половине дня *чай (кофе)*, *активную деятельность*, *самовнушение*, *занятие любимым делом*. Это период учебной деятельности в вузе. В то время как во 2-ой половине: *пассивный отдых*, *релаксацию*, *спиртное*, *общение*. Этот период дня связан с пребыванием в домашних условиях и досугом: общением с друзьями, развлечениями.

Представленная уровневая функциональная структура регуляции психических состояний демонстрирует специфику типичной саморегуляции, характерную для учебной деятельности, а также для досуга и пребывания в домашних условиях студентов.

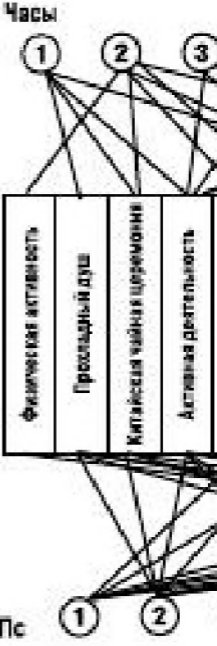


Рис. 46. Дневная функция (семья и досуг).

Примечание. Обозначения: 1 — день, Пс — регулируемость, 5 — неудовлетворенность, 11 — уныние, 12 — психическое напряжение.

Типичность функциональной структуры саморегуляции обусловлена повторяющимися ситуациями учебной деятельности студентов, переживаемыми типичными состояниями, «наработанными» или выработанными типичными способами преодоления определенных состояний (это проявляется в том, что студенты используют разные способы регуляции одного и того же состояния: одни — одни, другие — другие). Каждый час (нами взят часовой временной диапазон), происходит перестройка в операциональной структуре саморегуляции: одни регуляторные приемы и способы сменяют другие, некоторые из них повторяются при регуляции других состояний, а некоторые единичны. Этот процесс обеспечивает решение основной задачи дневной функциональной структуры — обеспечение оптимальных состояний и, соответственно, поддержание эффективного социального функционирования субъекта в разных видах деятельности (у студентов в учебной деятельности, общении, досуге и дома).

В целом, в функциональной структуре дневной саморегуляции психических состояний студентов, не анализируя детали, отметим, что день делится как бы на две половины, водораздел — 7—8 час активного бодрствования (учебная деятельность), следующая половина дня характеризуется включением несколько иных способов саморегуляции в функциональные блоки и переживания других состояний. Эти функциональные комплексы саморегуляции состояний связаны с взаимодействием с семьей, досугом и общением.

Обратимся к дневным функциональным комплексам регуляции психических состояний служащих (Табл. 43).

В группе сотрудников фирмы (см. табл. 43) в 1-ой половине дня преобладают: *чай (кофе), активная деятельность, общение, занятие любимым делом*. Это период трудовой деятельности. А во 2-ой половине дня: *пассивный отдых, самоанализ, чтение и общение*.

Представленный рис. 47 демонстрирует функциональную структуру саморегуляции психических состояний служащих в течение дня. Не касаясь отличий функциональной структуры регуляции состояний служащих от аналогичной структуры студентов (они достаточно заметны) отметим, что функциональная структура саморегуляции психических состояний служащих имеет подобное же строение, характерное и для группы студентов. Отличия от структуры студентов обусловлены спецификой иной деятельности — производственной и пребыванием в домашних условиях, наличием семьи. В это время сотрудники находятся дома, в семье, проводят время в общении с близкими и выполняя домашние дела.

Таблица 43
 Типичные «дневные» функциональные комплексы регуляции
 психических состояний служащих фирмы (производственная
 деятельность и семья)

Способы регуляции	Часы бодрствования															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Чай (кофе)	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-
Прохладный душ	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Активная деятельность	+	-	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-
Физическая активность	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общение	-	+	+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+
Переключение внимания	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-
Курение	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-
Занятие любимым делом	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Прислушивание музыки	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-
Пение	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
Пассивный отдых	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+
Смех	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
Самонализ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-
Речевая разрядка (крик)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-
Прогулка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
Спортивное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-
Баня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
Теплый душ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
Работа по дому	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-
Мечтание	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
Чтение	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Сон	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Пассивная разрядка (слезы)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-



Рис. 47. Дневная функциональность, семья).
 Примечание. Обозначения: Пс — регулируемая активность, 5 — неудовлетворенность, 11 — уныние, 12 — пассивность.

Функциональные структуры саморегуляции психических состояний в недельном цикле.

Рассмотрим функциональные комплексы регуляции психических состояний в недельном цикле. Для этого обратимся к наиболее часто используемым способам саморегуляции состояний (к тем, которые респонденты считают основными и ими «пронизан» день) в течение всего недельного цикла (Табл. 44).

Таблица 44
Ведущие способы саморегуляции психических состояний в недельном цикле

Недельный цикл	Способы регуляции	Частота встречаемости	
		Студенты	Сотрудники фирмы
Понедельник	Чай (кофе)	85%	30%
	Проступивание музыки	15%	45%
	Общение	40%	50%
	Самонущение	30%	—
	Переключение внимания	40%	10%
Вторник	Активная деятельность	35%	50%
	Занятие любимым делом	20%	55%
	Переключение внимания	20%	15%
	Общение	50%	45%
	Физическая активность	5%	—
Среда	Активная деятельность	55%	60%
	Проступивание музыки	30%	50%
	Занятие любимым делом	15%	70%
	Смех	5%	—
	Общение	70%	30%
Четверг	Активная деятельность	55%	55%
	Общение	50%	10%
	Пение	—	5%
	Самонализ	25%	10%
Пятница	Переключение внимания	45%	55%
	Общение	50%	10%
	Проступивание музыки	75%	5%
	Самонализ	10%	10%
Суббота	Пассивный отдых	90%	80%
	Релаксация	25%	—
	Самонущение	30%	—
	Чтение	5%	30%
	Спиртное	10%	40%
Воскресенье	Пассивный отдых	95%	80%
	Общение	60%	10%
	Проступивание музыки	10%	20%
	Чтение	—	5%

Необходимо специально подчеркнуть, что *нами рассматривается типичная («стандартная») неделя* — по мнению студентов и служащих.

Анализ таблицы показывает, что ведущие способы саморегуляции, образующие функциональный комплекс дня, могут характеризоваться разной функциональной нагрузкой. В этом случае можно говорить о 7 типичных функциональных комплексах (по количеству дней в неделе).

1-ый функциональный комплекс саморегуляции психических состояний (понедельник) включает в себя способы, направленные на тонизирование организма. Функциональный комплекс регуляции психических состояний в группе студентов включает в себя 6 способов, тогда как в группе сотрудников фирмы — это следующие способы (см. Табл. 61): *чай (кофе)* (15% и 30% соответственно), *общение* (40% и 50%), *прослушивание музыки* (15% и 45%), а также *переключение внимания* (40% и 10%) и *душ* (40% и 30%). В группе студентов также еще и *самовнушение* (30%).

2-ой функциональный комплекс (вторник) включает в себя способы, направленные на активизацию психической активности.

3-ий функциональный комплекс (среда) регуляции психических состояний содержит способы, направленные на дальнейшее увеличение активности. Для группы студентов он может быть назван как приемы активации с элементами отдыха.

4-ый функциональный комплекс (четверг) в обеих группах направлен на поддержание активности.

5-ый функциональный комплекс (пятница) в обеих группах направлен на поддержание активности, включая способы дополнительной активации, с элементами отдыха.

6-ой функциональный комплекс регуляции психических состояний направлен на расслабление, снижение психической активности, отдых.

7-ой функциональный комплекс (воскресенье) в обеих группах направлен на отдых, рекреацию.

Обобщая эти результаты, можно прийти к построению следующей функциональной структуры саморегуляции психических состояний в учебной, производственной деятельности, а также в семье (Рис. 48, 49).

На рис. 48 представлена функциональная структура саморегуляции психических состояний студентов, формирующаяся в условиях повторяющихся ситуаций учебной деятельности, досуга, общения и пребывания в семье студента.

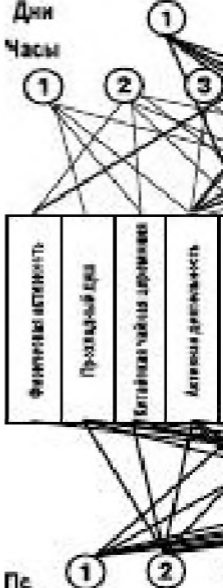


Рис. 48. Недельная семья и досуг).

Примечание. Обозначены ведущие способы с...
 яния. №№: 1 — треп...
 вольство, 7 — однос...
 ленность, 14 — сонл...



Рис. 49. Недельная деятельность (семья).
Примечание. Обозначены ведущие способности (1, 2, 3, 6, 13) и психические состояния (6, 13).

На рис. 49 рассматривается аналогичная функциональная структура саморегуляции психических состояний, возникающая в условиях трудовой, производственной деятельности и в семье.

Сравнительный анализ показывает, что ведущими способом регуляции психических состояний в обеих группах испытуемых является активные способы регуляции, а в конце недели — способы и приемы, способствующие реабилитации и восстановлению (у служащих последние более выражены). Не анализируя содержательную сторону саморегуляции (различия обусловлены разными видами деятельности) отметим, что, в целом, студенты в течение недели используют большее число приемов регуляции.

Подводя итог нашему исследованию, обратим внимание на следующее:

1. Исследование показало наличие функциональных структур саморегуляции психических состояний, развертывающихся в динамике выполняемой деятельности субъектом. Необходимым условием возникновения таких структур являются типичные, повторяющиеся ситуации в повседневных условиях жизнедеятельности.

2. Независимо от видов деятельности в период дневной активности могут быть выделены «общие» способы регуляции, характерные для всех субъектов: общение, занятие любимым делом. Но также существуют и отличия в функциональных структурах регуляции психических состояний, обусловленные спецификой деятельности. В частности, для учебной деятельности в большей степени присуще разнообразие способов регуляции: *самовнушение, релаксация, китайская чайная церемония, физическая разрядка*. В производственной встречаются такие приемы саморегуляции как *баня и мечтание*.

3. Ведущим способом регуляции психических состояний в недельном цикле являются различные формы и способы целенаправленной активности. Помимо них, у студентов часто встречается такой способ регуляции, как *общение*, тогда как в группе служащих чаще всего используется *прослушивание музыки*. Группа студентов в течение недели использует больше способов регуляции, нежели служащие. Только в группе студентов были выделены следующие способы регуляции: *самовнушение, физическая активность, смех (юмор), релаксация*. А специфическим способом регуляции, характерным только для группы служащих, является *пение*.

4. Функциональная структура регуляции психических состо-

яний в период дневной активности включает следующие наиболее часто используемые способы: *общение, занятие любимым делом, активная деятельность, чай (кофе), пассивный отдых*. Функциональной структуре регуляции психических состояний в недельном цикле присущи такие способы регуляции, как *различные формы и способы целенаправленной активности, общение, прослушивание музыки*. Способы регуляции состояний в дневном цикле отличаются большим разнообразием, чем в недельном цикле.

6.2. Особенности изменений функциональных комплексов в процессе саморегуляции состояний

В эксперименте участвовали 56 человек (студенты и ученики 11 класса), им были предложены пять отрицательных психических состояний (*страх, ярость, тревога, разочарование, тоска*) и положительное состояние (*радость*). В инструкции предлагалось отметить психические состояния, которые они испытывают при переходе от отрицательного состояния к положительному. Кроме переходных состояний, испытуемым требовалось указать способы регуляции, которые они используют при переходе от одного состояния к другому.

Результаты. После обработки данных было выявлено следующее: большинство испытуемых (44%) указывали цепи, которые состояли из 2 переходных состояний между отрицательными и положительным состоянием. Здесь наиболее часто встречались такие психические состояния как *успокоенность, расслабленность, спокойствие и грусть*.

Количество цепей, состоящих из 1-го переходного состояния, составило 41%. Наиболее часто встречающимися состояниями здесь были: *смирение, успокоенность, расслабленность и спокойствие*.

И лишь 15% составили цепи, состоящие их 3-х состояний, где доминировали *печаль, грусть, успокоенность, спокойствие*.

Испытуемыми были отмечены самые разнообразные способы саморегуляции психических состояний: от *любимого занятия (спорт, рисование, музыка), встречи с друзьями в веселой компании до самовнушения, самоконтроля и смены обстановки*. Чаще всего встречались следующие способы: *общение, анализ (обдумывание, осмысление), время и одиночество*.

Особенности переходных процессов и регуляции в диапазоне изменения «страх — радость»

После обработки данных, относящихся к этой цепи, было получено следующее: 37% человек имели лишь одно переходное состояние, среди которых лидировали *спокойствие* (36%), *расслабленность* (18%), *успокоенность* (18%). Все эти состояния можно назвать положительными, т. е. для этих людей преодоление страха не представляет особой сложности. При этом большинство людей прибегало к следующим способам регуляции: *общение*, *ориентация на время* («все со временем пройдет») и *занятие музыкой*. Встречались также такие способы регуляции, как *анализ ситуации*, *совет*, *смена обстановки*, *веселая компания друзей* и *занятия спортом*.

На рис 50. представлены переходные состояния и способы регуляции от *страха* к *радости*.

Таким образом, можно заметить, что два первых способа регуляции обеих групп одинаковые. Это — *время* (имеется в виду, что «со временем все само пройдет») и *общение*. Люди в первую очередь нуждаются в общении (1-ая группа). Они стараются бороться со страхом с помощью общения как формой групповой психотерапии, и лишь потом они ждут, полностью полагаясь на время.

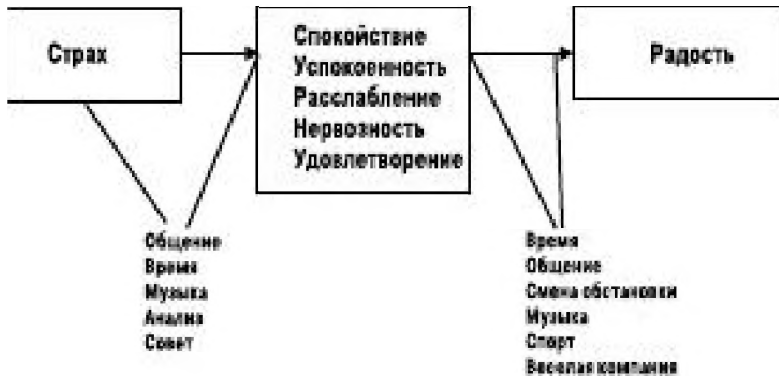


Рис. 50. Переходные состояния и способы регуляции в диапазоне от страха к радости.

Примечание. Столбиками представлены состояния и способы регуляции. Здесь и далее: первые состояния в столбиках и первые способы регуляции имеют наибольшую частоту встречаемости.

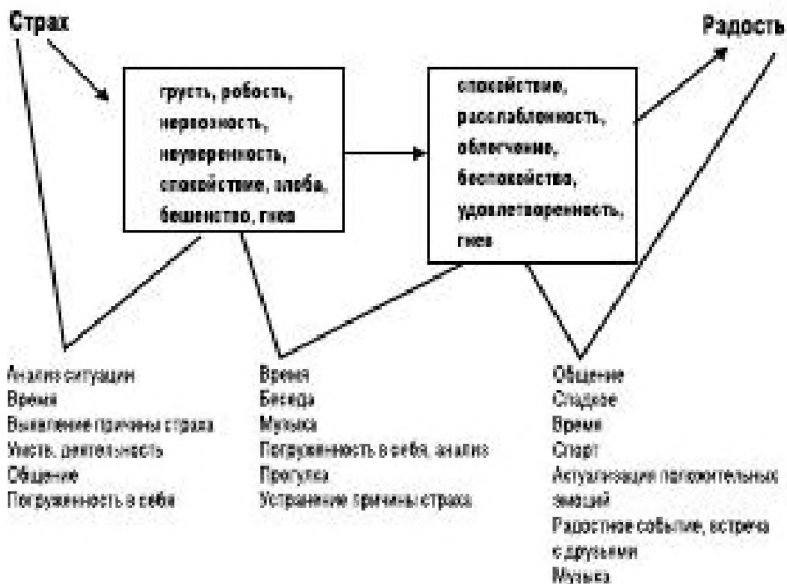


Рис. 51. Переходные состояния (2 переходных состояния) и способы их регуляции.

Половина испытуемых выделили 2 переходных состояния. В этой группе преобладали *грусть* (26%), *робость* (13%) и *нервозность* (13%), а во второй — *спокойствие* (33%), *расслабленность* (33%) и *облегчение* (13%). Среди способов регуляции наиболее часто встречались: *время, анализ ситуации, общение, занятие музыкой и выявление причин страха*.

На рис. 51 представлены способы регуляции *при наличии 2 переходных состояний*.

Анализ рис. 51 показывает, что первая группа состояний — отрицательные состояния. Способы регуляции в этом случае более интеллектуализированные. Во второй группе преобладают положительные состояния, и *уход в себя* в большей степени сменяется на *беседу, общение*.

Испытуемые, которые описали 3 переходных состояния, составили 13% от всех опрошенных. К 1-ой группе состояний относятся — *нервозность* (50%), *беспокойство* (25%), *гнев* (25%), ко 2-ой — *расслабленность* (25%), *волнение* (25%), *робость* (25%), *гнев* (25%) и к 3-ей — *спокойствие* (75%) и *удовлетворенность* (25%). Опрошенные прибегли к следующим способам регуля-

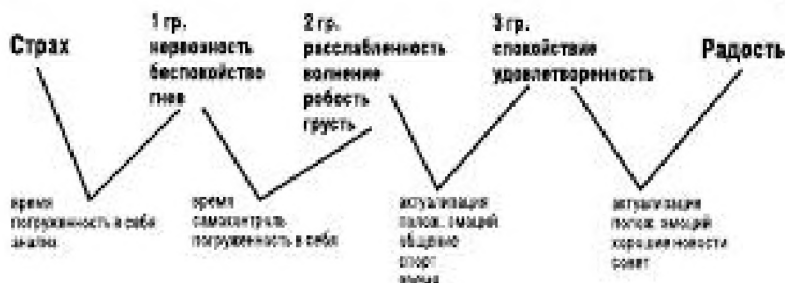


Рис. 52. Переходные состояния (3 переходных состояния) и способы их регуляции в диапазоне «страх — радость».

ции: время, получение положительных эмоций, одиночество, общение, анализ ситуации, спорт и самоконтроль (Рис. 52).

При переходе от *страха* к *нервозности, беспокойству* и *гневу* доминируют погруженность в себя (одиночество + соответствующий анализ + время).

При переходе от *нервозности, беспокойства, гнева* к *расслабленности, волнению, робости* и *грусти*, — состояниям менее интенсивным по сравнению с предыдущей группой, способы регуляции характеризуются близостью, хотя интенсивность переживаемых состояний падает, и они сами изменяются. И уже от этих состояний переход к *спокойствию* и *удовлетворенности* достигается благодаря занятию спортом, общению, актуализации положительных эмоций. От данных состояний к *радости* один шаг. Он связан с актуализацией положительных эмоций в процессе саморегуляции, в получении хороших новостей и советов. Другими словами, по мере изменения знака состояний способы регуляции, приводящие к этому, различны — они также меняют свой знак. В целом, общая закономерность следующая: субъект на первом этапе регулирует собственные состояния при движении к первому переходному состоянию с помощью погруженности в себя, анализа ситуации, размышлений, т.е. благодаря использованию в большей степени интеллектуализированных способов саморегуляции. На втором этапе (в случае длинной цепи переходных состояний) интенсивность неравновесных состояний снижается, но способы регуляции по большей части остаются прежними, к ним добавляются приемы, повышающие активность субъекта. На следующем этапе актуализируются способы регуляции, связанные с общением, актуализацией положительных эмоций и т.д. Состояния, возникающие в этих случаях, по большей части равновесны.

Особенности переходных процессов и регуляции в диапазоне изменения «ярость — радость»

В результате анализа нами получены следующие данные: 47% испытуемых преодолевают *ярость* не сразу. Они испытывают два переходных состояния, которые помогают им в этом. В первой группе состояний преобладают следующие состояния: *злость* (43%), *бешенство* (14%), *паника* (14%). Люди преодолевают их с помощью пребывания в *одиночестве*, *времени* и *обдумывания ситуации*. Во второй группе наиболее часто встречаются *успокоение* (29%) и *спокойное состояние* (29%), и здесь испытуемые прибегают к таким способам регуляции как *надежда на время*, *музыка*, *общение* и *спорт* (Рис. 53).

Таким образом, все испытуемые в состоянии *ярости* предпочитают находиться в одиночестве и первые шаги предпринимать самостоятельно, полагаясь на время и свои мысли. На 2-ой ступени пассивная разрядка переходит в активную, у них уже появляется потребность в общении, хотя они все еще полагаются на время, слушая при этом музыку. На 3-ей ступени, кроме самовнушения, им нужны более активные действия — спорт. Во всех случаях, как показывают наши исследования, субъекты проходят этап относительно равновесных состояний.

30% опрошенных преодолевают ярость почти сразу, испытывая лишь одно переходное состояние, где лидирует *спокойствие* (22%) и *расслабление* (22%). При этом наиболее часто



Рис. 53. Переходные состояния и способы их саморегуляции в диапазоне «ярость — радость» (при двух переходных состояниях).



Рис. 54. Переходные состояния (одно состояние) и способы саморегуляции состояний в диапазоне «ярость — радость».

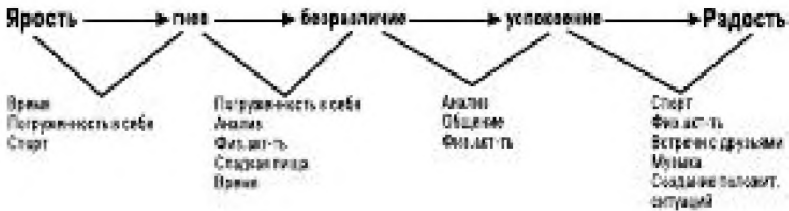


Рис. 55. Переходные состояния (три состояния) и способы саморегуляции состояний в диапазоне «ярость — радость».

встречаются такие способы регуляции, как *время*, *обдумывание ситуации* и *наличие причины радоваться* (Рис. 54).

При преодолении *ярости* люди предпочитают ждать, полагаясь на свои мысли, а потом ждут хороших новостей извне.

Лишь для 23% испытуемых преодоление *ярости* имеет некую трудность, и при переходе к положительному состоянию они проходят через три состояния (Рис. 55).

Как следует из рис. 55, цепь переходных состояний от отрицательных состояний постепенно понижающейся активностью до равновесных состояний (*успокоение/спокойствие*) и *радости* обуславливается применением способов регуляции, обеспечивающих выявленные переходы. На первом этапе это *уход в себя*, *физическая активность*, *анализ*, *действие времени* и др., то далее к этим способам добавляется общение и др., которые изменяют состояния, улучшая последние.

Особенности переходных процессов и регуляции в диапазоне изменения «тревога — радость»

После обработки данных, относящихся к этой цепи, нами получено следующее: 47% опрошенных не испытывают большой трудности в преодолении *тревоги*. Наиболее часто встречаются такие переходные состояния, как *спокойствие* (29%), *успокоенность* (21%), *печаль* (14%) и *грусть* (14%) (Рис. 56).

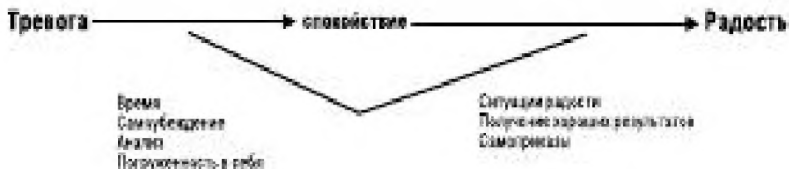


Рис. 56. Переходные состояния (одно состояние) и способы саморегуляции состояний в диапазоне «тревога — радость».



Рис. 57. Переходные состояния (два состояния) и способы саморегуляции состояний в диапазоне «тревога — радость».

Как следует из рис. 56, переход к радости осуществляется через промежуточное состояние — равновесное состояние *спокойствия*. Человек успокаивается благодаря самоубеждению, анализу и погруженности в себя в течение определенного времени. В свою очередь актуализация радости после спокойствия осуществляется через создание ситуаций, вызывающих состояние *радости*, получение хороших результатов в деятельности и самоприказы.

На первом этапе, все еще находясь в отрицательном состоянии, испытуемые стараются в течение определенного времени побыть в одиночестве и подумать, на втором они также находятся в одиночестве со своими мыслями, и лишь на третьем этапе, когда преобладают такие состояния как *спокойствие, успокоенность и расслабленность*, у них появляется потребность в общении, музыке и компании друзей или близких (Рис. 57).

Только 10% испытуемых справляются с тревогой с помощью трех переходных состояний и прибегают к таким способам регуляции, как *обдумывание, время, одиночество, спорт, друзья и любимое занятие*.

Особенности переходных процессов и регуляции в диапазоне изменения «разочарование — радость»

После изучения полученных данных обнаружено, что 43% испытывают два состояния при переходе от *разочарования* к *радости*. В 1-ой группе преобладают *грусть, тоска, досада*, во второй — *успокоение, смирение*. Они прибегают к таким способам регуляции, как *время, общение, обдумывание, одиночество, любимое дело* и *наличие хорошей новости* (Рис. 58).

Как показывают результаты, 37% опрошенных справляются с *разочарованием* с помощью лишь одного переходного состояния. Наиболее часто встречаются такие состояния, как *грусть* (27%), *тоска* (18%), *удовлетворение* (18%) и *успокоение* (18%). Среди способов регуляции лидируют *одиночество, анализ*, с одной стороны, и *хорошая новость, веселая компания* и *положительные эмоции* — с другой.

При анализе результатов регуляции в диапазоне «*разочарование — радость*» при наличии трех переходных состояний было установлено, что первые два этапа переходного процесса представляют собой неравновесные состояния низкого уровня психической активности, и только лишь на третьем этапе возникает равновесное состояние. Отсюда на первых двух этапах среди способов регуляции доминируют погруженность в себя, самоанализ, активизация мышления. Переход к равновесному состоянию связан с повышением физической активности, самоубеждением, самоанализом и общением. И только переход к положительному состоянию из равновесного имеет качественное отличие в спосо-



Рис. 58. Переходные состояния их регуляция в диапазоне «разочарование — радость».

бах регуляции: на передний план выходит занятие любимым делом, общение, время, проведенное в компании, изменение ситуации, связанное с получением хороших новостей.

Особенности переходных процессов и регуляции в диапазоне изменения «тоска — радость»

После обработки данных, относящихся к этой цепи, было получено следующее: 53% опрошенных справляются с *тоской* без особых усилий, испытывая только одно переходное состояние, к которым относятся *грусть* (19%), *удовлетворение* (12%), *смирение* (12%), *облегчение* (12%) и *успокоение* (12%), а среди способов регуляции — общение, анализ ситуации, время, веселая компания и заинтересованность (Рис. 59).

Представленные на рис. 59 результаты показывают, что в случае одного переходного состояния от *тоски* к *радости* испытываемые в промежуточном состоянии переживают состояния более высокого уровня психической активности (относительно равновесные состояния) по сравнению с состоянием *тоски*. Это *грусть*, *спокойствие*, *удовлетворенность* и др. Способы регуляции при переходе от *тоски* к относительно равновесным состояниям связаны с мыслительной деятельностью, погруженностью в себя, общением и обсуждением проблем, также необходимо время для того, чтобы субъект перешел в относительно более активное состояние. В свою очередь, переход из относительно равновесного



Рис. 59. Переходные состояния и их регуляция в диапазоне «тоска—радость».

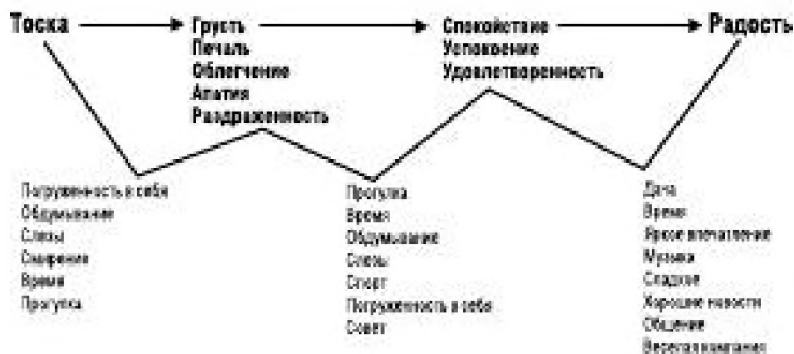


Рис. 60. Переходные состояния и их регуляция в диапазоне «тоска—радость».

состояния в состояние высокого уровня активности связан с использованием других способов регуляции: в них преобладают общение в веселой компании, увлечение любимым делом, получение «хорошей» информации, занятия спортом и т.п. Это более активные способы регуляции, в них нет интеллектуальной составляющей, погруженности в себя, размышлений и т.п. Можно сказать, что на первом этапе регуляции доминируют способы, имеющие как бы «внутренний» вектор, на втором — «внешний».

37% испытуемых переживают два состояния при переходе от тоски к радости. При этом на I этапе наиболее часто встречаются — грусть (55%) и печаль (18%), на втором — спокойствие (55%) и успокоение (27%) и др. (Рис. 60).

Общая закономерность изменений состояний в диапазоне от тоски к радости следующая: от состояния к состоянию наблюдается постепенное повышение уровня психической активности (энергетического уровня) состояний. И непосредственно перед состоянием высокого уровня активности — радостью — субъект переживает равновесное состояние.

Способы регуляции, используемые субъектами, также направлены на повышение уровня психической активности: на первом этапе доминируют приемы, имеющие внутренний вектор регуляции (погруженность в себя, размышления), на втором к ним добавляется физическая активность, на третьем этапе способы и приемы регуляции имеют внешний вектор: физическая активность, работа на даче, веселые компании, получение хороших новостей и т.п.

10% испытуемых проходят путь от отрицательного состояния к положительному за более продолжительное время, по

сравнению с остальными. Переходные состояния от *тоски* к *радости*, как и в предыдущем случае, характеризуются постепенным повышением уровня психической активности до равновесного, а потом к положительному состоянию. Способы регуляции подтверждают выявленную закономерность: на первых этапах преобладают внутренние векторы в способах (человек как бы обращен внутрь себя), а на последнем этапе — вектор внешний (он обращен кнаружи: общение, музыка).

Обобщим результаты исследования. Рассмотрим общие закономерности динамических изменений состояний. **Обратимся к отрицательным состояниям высокого уровня психической активности (страх, ярость, тревога).** Анализ динамики показывает, что можно выявить ряд закономерностей при разных количествах переходных состояний (Рис. 61). В случае одного переходного состояния динамика изменений состояний выглядит следующим образом: исходное отрицательное состояние высокого уровня вследствие применения приемов регуляции переходит в относительно равновесное состояние, а затем в положительное состояние высокого уровня психической активности (в нашем случае в состояние *радости*).

Результаты, представленные на рис. 61, показывают, что переход к положительному состоянию осуществляется через фазу пребывания субъекта в относительно равновесном состоянии. Рассмотрим особенности динамики в случае двух переходных состояний (Рис. 62).

Как показано на рис. 62, регуляция исходного отрицательного неравновесного состояния высокого уровня психической активности на первом этапе переводит субъекта в отрицательное неравновесное состояние низкого уровня психической активно-

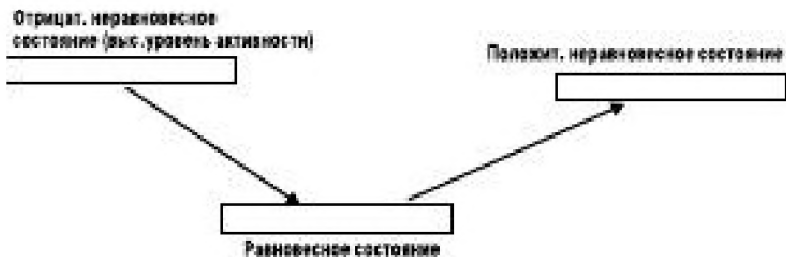


Рис. 61. Динамика изменения психических состояний при наличии одного переходного состояния.

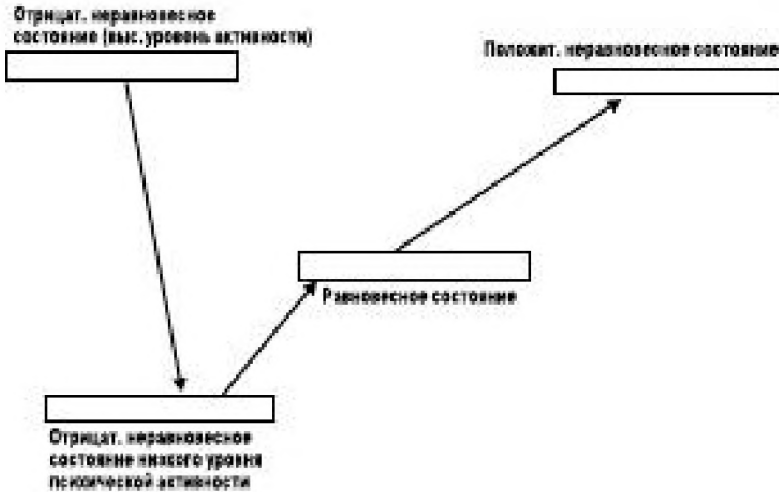


Рис. 62. Динамика изменения психических состояний при наличии двух переходных состояний.



Рис. 63. Динамика изменения психических состояний при наличии трех переходных состояний.

сти (внутренний вектор регуляции), регуляция этого состояния обуславливает возникновение относительно равновесного состояния и, наконец, регуляция равновесного состояния (внешний вектор регуляции) приводит к возникновению положительного неравновесного состояния.

Рассмотрим особенности динамики в случае трех переходных состояний (Рис. 63).

Результаты, представленные на рис. 63, показывают, что регуляция исходного отрицательного состояния практически не приводит к изменению знака и уровня активности (исходного состояния), применение на этом этапе других способов регуляции (внутренний вектор) изменяет состояние — оно становится состоянием низкого уровня психической активности. Изменение этого состояния с помощью других регуляторных средств приводит к возникновению относительно равновесного состояния. Новый комплекс психорегулирующих средств (внешний вектор регуляции) способствует актуализации положительного неравновесного состояния.

Обратимся к особенностям динамических изменений в случае отрицательного неравновесного состояния низкого уровня психической активности (разочарование, тоска). Графики изменений представлены на рис. 64.

На рис. 64 рассматриваются изменения психических состояний в диапазоне отрицательные неравновесные состояния низкого уровня психической активности — положительное неравновесное состояние высокого уровня активности с одним переходным этапом. Как показывают представленные результаты, таким переходным этапом являются относительно равновесные состояния (*удовлетворенность, спокойствие* и др.).

На рис. 65 представлена аналогичная динамика, но только уже с двумя промежуточными этапами (состояниями).

Как показано на рис. 65, в данном варианте динамики (при двух промежуточных этапах) первое состояние, после исходного, является во многом похожим ему (по уровню психической активности и знаку), невзирая на применяемые способы регуля-

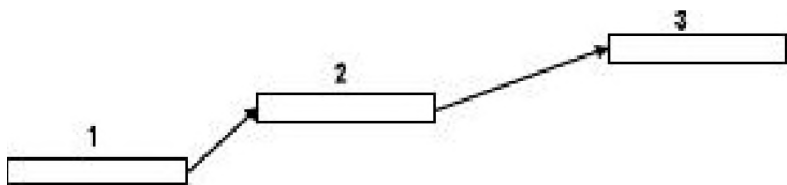


Рис. 64. Динамика изменения психических состояний в ходе саморегуляции при одном промежуточном этапе.

Условные обозначения. 1 — исходное состояние (неравновесное отрицательное состояние низкого уровня психической активности); 2 — промежуточные равновесные состояния; 3 — положительное неравновесное состояние (высокий уровень психической активности).

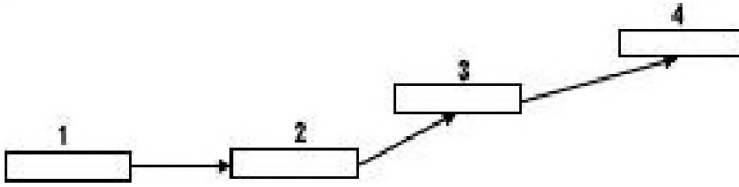


Рис. 65. Динамика изменений психических состояний в ходе саморегуляции при двух промежуточных этапах.

Условные обозначения. 1 — исходное состояние (неравновесное отрицательное состояние низкого уровня психической активности); 2 — промежуточные отрицательные неравновесные состояния; 3 — промежуточные равновесные состояния; 4 — положительное неравновесное состояние (высокий уровень психической активности).

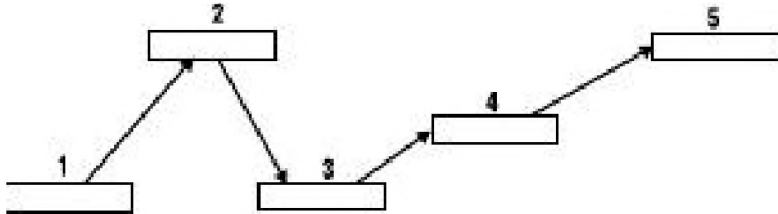


Рис. 66а. Динамика психических состояний в ходе саморегуляции при трех промежуточных этапах

Условные обозначения. 1 — исходное состояние (неравновесное отрицательное состояние низкого уровня психической активности); 2 — промежуточные отрицательные неравновесные состояния высокого уровня активности; 3 — неравновесное отрицательное состояние низкого уровня психической активности; 4 — промежуточные равновесные состояния; 5 — положительное неравновесное состояние (высокий уровень психической активности).

ции. И только второй этап, связанный с внутренним вектором регуляции, приводит к изменению — переходу в равновесное состояние. Последующая регуляторная активность субъекта приводит к актуализации положительного неравновесного состояния.

В случае трех переходных этапов динамика изменений состояний выглядит следующим образом (Рис. 66а).

На рис. 66а показано, что в данном варианте динамики к группе первых переходных состояний (№ 2) относятся отрицательные неравновесные состояния высокого уровня психической активности. Группа вторых переходных состояний (№ 3)—

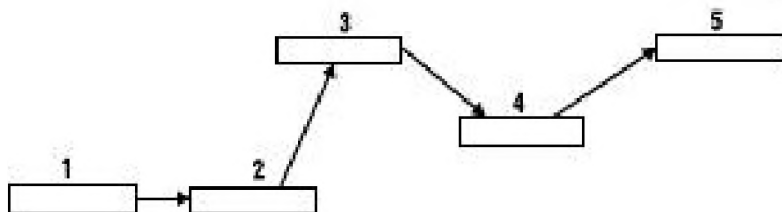


Рис. 66б. Динамика психических состояний в ходе саморегуляции при трех промежуточных этапах

Условные обозначения. 1 — исходное состояние (неравновесное отрицательное состояние низкого уровня психической активности); 2 — промежуточные отрицательные неравновесные состояния низкого уровня активности; 3 — неравновесное отрицательное состояние высокого уровня психической активности; 4 — промежуточные равновесные состояния; 5 — положительное неравновесное состояние (высокий уровень психической активности).

это состояния, подобные исходному. Группа третьих переходных состояний — равновесные состояния (№ 4). № 5 — положительные неравновесные состояния.

На рис. 66б показан другой вариант динамики состояний.

Как показано на рис. 66б, в этом варианте динамики состояний субъекты на начальном этапе остаются в неравновесных состояниях низкого уровня активности, затем они переходят в неравновесные отрицательные состояния высокого уровня психической активности, далее в равновесные, а затем и в положительные.

Обратимся к способам регуляции, применение которых приводит к динамическим изменениям состояний.

С позиций *общего* в случае *одного переходного состояния*, ведущими способами и приемами от отрицательного к переходному состоянию являются интеллектуальные приемы: *анализ ситуации, погруженность в себя, общение, ориентация на время* («время залечит»). То есть это способы, имеющие «внутренний» вектор регуляции. Переход от промежуточного к искомому (положительное состояние) имеет более широкую гамму психорегулирующих средств, ведущими из которых являются *ориентация на время, общение в веселой компании, смена обстановки, хорошие новости и пр.* Можно назвать эти приемы и способы как «внешний» вектор регуляции состояний.

В случае *двух переходных состояний* при переходе от отрицательного к следующему первому состоянию наиболее выражены

интеллектуальные способы регуляции (*анализ ситуации, размышления*). Сюда также можно отнести *погруженность (уход в себя)* и *ориентацию на время*. При переходе от второго состояния к третьему используется более широкий диапазон психорегулирующих средств: *беседы (общение), музыка, погруженность в себя, анализ ситуации, попытки устранения причин, вызывающих негативное состояние и др.* В свою очередь переход от этого (второго) состояния к положительному на последнем этапе связан с еще большим увеличением количества психорегулирующих средств и приемов, ведущими из которых являются *общение, встречи с друзьями, ориентация на время, занятие спортом и физическими упражнениями и др.* Вектор этих способов регуляции также «внешний».

При *трех переходных состояниях* количество применяемых способов резко падает: на первом этапе регуляции доминирует ориентация на внутреннее состояние (*погруженность в себя, анализ ситуации и т.п.*), на втором этапе эти способы также остаются ведущими, но разнообразие приемов увеличивается, на третьем этапе к интеллектуальным способам добавляются *общение, физическая культура и спорт, ориентация на время* и пр., на четвертом этапе количество регуляторных приемов значительно возрастает, они имеют «внешний» вектор: *спорт, встречи с друзьями, занятия любимым делом и т.п.*

Таким образом, общая закономерность: начало регуляции связано с «внутренним» вектором регуляции (интеллектуализированные способы, уход в себя и размышления), а конец — с «внешним» (общение, участие в веселых компаниях, спорт и др.). От этапа к этапу возрастает количество психорегулирующих средств. Если на первом этапе практически происходит конвергенция к двум-трем приемам, то на последнем этапе — дивергенция к многим приемам. Интересно отметить и то, что нормализация состояния всегда осуществляется через этап относительно равновесного состояния. Близкие результаты были получены Ю.И.Филимоненко [165], который отмечает, что базой для развития методов психической саморегуляции служит так называемое релаксационное состояние, для которого характерны специфическое снижение уровня бодрствования, уменьшение эмоциональной доминанты и ускорение процессов восстановления. Релаксационное состояние, на наш взгляд, может быть отнесено к категории равновесных состояний.

С позиции *особенного* рассмотрим обобщенную картину ре-

гуляции отрицательных состояний разного уровня психической активности: высокого — *страх, ярость, тревога* и низкого — *разочарование, тоска*. Как показывают представленные выше результаты, способы и приемы регуляции неравновесных состояний высокого и низкого уровня психической активности во многом близки (по применяемым приемам), но в тоже время существуют и отличия в специфике регуляции этих состояний. Так, общее число применяемых приемов и способов значительно выше (в два раза) в случае регуляции отрицательных состояний высокого уровня активности, т.е. налицо большее разнообразие, тогда как при регуляции отрицательных состояний низкого уровня активности наблюдается конвергенция к малому числу приемов. Это, как правило, интеллектуализированные способы: *анализ ситуации, размышления, погруженность в себя*, тогда как в случае регуляции состояний высокого уровня активности наряду с этими способами применяются *ориентация на время, общение, занятия физической культурой и спортом*.

Резюмируя, отметим следующее:

1. Установлено, что переход от отрицательных состояний к положительным имеет промежуточные этапы: от одного до трех. 15% опрошенных справились с отрицательными состояниями с помощью трех переходных состояний, 44% имели два переходных состояния, 41% испытуемых справились с отрицательным состоянием с помощью одного переходного состояния. Переход от отрицательного состояния в положительное также возможен в случае резкого изменения ситуации.

2. Выявлено влияние фактора неравновесности-равновесности. В случае одного переходного этапа последним промежуточным этапом перед положительным состоянием *всегда* является относительно равновесное состояние. Если *исходное* отрицательное неравновесное состояние имеет высокий энергетический уровень, то второе состояние (второй этап) будет отрицательным состоянием, но уже низкого энергетического уровня (при изменении состояний в два этапа). В случае динамики в три этапа второе состояние после исходного будет того же уровня, третье — низкого уровня активности и т.д. Если исходное состояние будет отрицательным состоянием низкого уровня активности, то второе состояние будет такого же уровня. При трех переходных этапах выделены два варианта динамики: при любом варианте субъекты проходят перед относительно равновесным состоянием

ем этапы состояний как высокого, так и низкого уровня психической активности.

3. Выделены особенности влияния регуляции на динамические изменения состояний. Общая закономерность: перед последним промежуточным состоянием доминируют способы, имеющие «внутренний» вектор, а от последнего промежуточного — «внешний». Показано, что от этапа к этапу возрастает количество психорегулирующих средств.

Таким образом, в результате обобщения проведенных исследований могут быть сделаны следующие выводы:

1. Выявлены функциональные структуры саморегуляции психических состояний, развертывающихся в динамике выполняемой деятельности субъектом. Необходимым условием возникновения таких структур является относительно типичная, повторяющаяся деятельность и ее стандартные ситуации. Функциональная структура представляет собой динамическую иерархическую систему, основанием которой являются регулируемые типичные состояния субъекта, повторяющиеся в относительно постоянных условиях деятельности. Требования оптимального функционирования субъекта в социальной системе при выполнении профессиональной деятельности приводят к образованию и фиксации относительно устойчивых функциональных комплексов (блоков) из различных способов и приемов саморегуляции. В динамике деятельности происходит последовательное развертывание функциональных комплексов саморегуляции сообразно ситуациям деятельности. Функциональные комплексы характерны для часа, дня и недели. Отношения между комплексами — отношения включения. Могут быть выделены сквозные способы саморегуляции. Последние, по-видимому, являются интеграторами частных, отдельных приемов.

Существуют как качественные, так и количественные различия между функциональными структурами саморегуляции психических состояний, присущие разным видам жизнедеятельности субъекта. Эти различия обусловлены условиями, ситуациями и обстоятельствами деятельности субъекта.

Обнаружены различия между функциональными комплексами, регулирующими отдельные психические состояния в отрезке актуального времени, психические состояния в рамках текущего времени (часовой период), циркадного ритма (активный период) и длительного времени — недельный цикл.

Выявлены закономерности динамики состояний в функцио-

нальных комплексах саморегуляции. Установлено, что переход от отрицательных состояний к положительным имеет промежуточные этапы: от одного до трех.. Показано влияние фактора неравновесности-равновесности: при любом варианте динамики субъекты приходят к нормализации психических состояний через этап относительно равновесного состояния независимо от того, какое состояние высокого или низкого уровня психической активности ему предшествовало. Общая закономерность саморегуляции: перед последним промежуточным состоянием доминируют способы, имеющие «внутренний» вектор, а от последнего промежуточного — «внешний».

Целостная функциональная структура саморегуляции психических состояний. Саморегуляция психических состояний и успешность жизнедеятельности

Как отмечалось нами ранее, более высокий уровень саморегуляции психических состояний — *целостная функциональная структура*. Она включает в себя предыдущие уровни функциональной структуры регуляции. Целостная структура саморегуляции психических состояний обусловлена спецификой жизнедеятельности и связана с образом жизни субъекта. Направленность жизни субъекта «задает» (создает) целостную функциональную структуру саморегуляции состояний. Ее проявления — в сложившихся формах поведения, в продуктивности и успешности различных форм жизнедеятельности субъекта.

Становление функциональной структуры регуляции психических состояний осуществляется в ходе онтогенеза — в процессе жизнедеятельности («проживания») и «преодоления» ситуаций жизнедеятельности [127].

7.1. Саморегуляции психических состояний и успешность профессиональной деятельности

Целью исследования являлось изучение специфики саморегуляции психических состояний при успешной и неуспешной деятельности.

В исследовании участвовали 40 человек, из которых 25 — женщин и 15 — мужчин. Возраст испытуемых: от 27 до 40 лет.

Сферой деятельности испытуемых являлся бизнес в разных сферах производства и торговли.

Для исследования была составлена оригинальная анкета. Она включала в себя вопросы относительно типичных психических состояний и способов саморегуляции последних в ситуациях и успеха и неуспеха в профессиональной деятельности.

Рассмотрим результаты. В ходе частотного анализа ответов респондентов были выделены наиболее типичные психические состояния, характерные как для успешной, так и неуспешной деятельности. К ним были отнесены: при успешной профессиональной деятельности: *радость, удовлетворенность, гордость, уверенность, подъем*. При неуспешной профессиональной деятельности: *разочарование, подавленность, огорчение, неудовлетворенность, апатия*.

В результате частотного анализа ответов респондентов были выявлены наиболее типичные способы саморегуляции психических состояний, обеспечивающие эффективность профессиональной деятельности. Причем, из ответов следует, что применение данных способов обеспечивает эффективность, а неприменение — снижает успешность деятельности. Другими словами, использование этих способов способствует успешности, а неиспользование, наоборот, приводит к неуспешности в профессиональной деятельности. К таким способам саморегуляции респондентами были отнесены:

1. Самовнушение. (Этот способ саморегуляции, действует на рассудочном привычно-стереотипном уровне и имеет императивный характер).
2. Самоубеждение. (Способ саморегуляции, в основании которого находятся логические формы мышления).
3. Настрой и сосредоточенность. (Это эмоционально-волевые способы саморегуляции. Включение волевых процессов помогает мобилизоваться, настроиться на деятельность, создавая наиболее благоприятную атмосферу для активной жизнедеятельности).
4. Общение. (Достаточно эффективный способ саморегуляции, который позволяет разрядить очаг возбуждения, переключиться на другую тему, снизить значимость травмирующей ситуации).
5. Анализ ситуации и самоанализ. (Это логические формы саморегуляции. Данные способы разнообразны и индивидуальны. Наиболее часто применяются логические

формы саморегуляции, главная цель которых — снизить значимость негативных событий).

6. Двигательная разрядка. (Эффективный способ саморегуляции, связанный с активным переключением. Снимает активность очага возбуждения, и формируют конкурирующую доминанту. Это позволяет отвести «удар» от внутренних систем организма вовне).

В обобщенном виде полученные результаты могут быть представлены в виде следующей схемы (Рис. 67).

Результаты, представленные на рис., показывают, что эффективность применения представленных способов, их использование — неиспользование, частота их применения в реальной деятельности приводят к разной степени успешности в профессиональной деятельности. Если же рассматривать систему саморегуляции отдельно взятого человека, то можно прийти к заключению о том, что используемый набор способов саморегуляции для каждого человека весьма разнообразен. Все рассмотренные способы саморегуляции действуют не изолированно, а взаимодополняют друг друга, составляя индивидуальную систему саморегуляции.

Кроме вышеперечисленных способов саморегуляции были также названы такие способы, как *сон, чтение, музыка, посещение зрелищных мероприятий, общение с природой, перемена обстановки, алкоголь, курение, тренинг, медитация, уединение.*

Данная система саморегуляции формируется под воздействием многих факторов: сюда входит индивидуальный опыт человека, осознание им своих жизненных целей, мотивов, ха-



Рис. 67. Отношения успешности—неуспешности деятельности, психических состояний и способов саморегуляции.

рактера отношений с другими людьми, социальные стереотипы. Если рассматривать особенности функционирования системы саморегуляции применительно к деятельности, результат которой может быть как успешный, так и неуспешный, то можно увидеть связь между способами саморегуляции и психических состояний. Эта взаимосвязь выражается следующим образом: эффективность применения способов саморегуляции психических состояний отражается на результате деятельности, который сопровождается гаммой положительных и отрицательных состояний. С другой стороны, наличие и сознательное отношение к использованию способов и приемов саморегуляции состояний приводит к их оптимизации и достижению успеха в профессиональной деятельности.

Секретом успеха функционирования регуляторной системы будет знание и применение наиболее эффективных способов саморегуляции, адекватных конкретной ситуации, а также выработка собственных индивидуальных приемов с учетом своих возможностей и способностей.

Таким образом, исследование показывает, что сложившаяся (наработанная) система использования способов саморегуляции влияет на успешность—неуспешность профессиональной деятельности.

7.2. Саморегуляция психических состояний и успешность—неуспешность в учебной деятельности

Целью исследования являлось изучение особенности саморегуляции психических состояний «успешных» и неуспешных учащихся.

В исследовании приняли участие 54 учащихся 7 и 8 классов. При этом испытуемые были разбиты на две группы, отличающиеся по уровню успешности учебной деятельности. В первую группу вошли юноши и девушки, средний уровень успеваемости которых составляет 4 — 5 баллов. Во вторую группу вошли учащиеся, средняя оценка по успеваемости которых колеблется от 3 до 3,9 баллов.

Исследование проходило в несколько этапов. *На первом этапе* изучались способы преодоления детьми разного уровня успеваемости эмоционального дискомфорта (использовалась методика А.Н.Фоминой [166]).

Методика А.Н.Фоминой рассматривает способы регуляции негативных состояний детей дома и в школе. В методике выделяются 4 уровня саморегуляции:

1 уровень отражает развитие уровня базальной системы эмоциональной регуляции — пассивное приспособление к внешней среде.

2 уровень — саморегуляция при активности этого уровня связана с удовлетворением соматических потребностей.

3 — саморегуляция при активности этого уровня отражает активную адаптацию к нестабильной ситуации. При недостаточном развитии других уровней саморегуляции, особенно четвертого, эта активность может проявляться в агрессивном поведении.

Четвертый уровень эмоциональной регуляции отражает степень взаимодействия с другими людьми в тревожащей ситуации.

На втором этапе изучались стили саморегуляции психических состояний. Стилиевые характеристики саморегуляции типичны для человека и связаны с наиболее существенными индивидуальными особенностями самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью субъекта.

Исследование индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека проводилось нами при помощи опросника «Стиль саморегуляции поведения» или опросник ССП-98, разработанного В.И. Моросановой и Е.М. Коноз [102].

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений.

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У лиц с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие ис-

пытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно не самостоятельны.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Шкала «Оценивания результатов» (ОР) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Шкала «Самостоятельности» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Обратимся к результатам.

Особенности саморегуляции психических состояний «успешных» школьников.

При изучении причин эмоционального дискомфорта в выборке подростков, *имеющих успехи в учебе*, нами обнаружено, что для данной выборки более свойственен четвертый уровень системы эмоциональной регуляции — уровень эмоционального контроля, обеспечивающий налаживание эмоционального взаимодействия с другими людьми. В случае неудачи удачный подросток обращается за помощью к другим людям. К такому способу преодоления эмоционального дискомфорта прибегают 70% успешных подростков в негативных ситуациях, возникающих дома, и 44% подростков также готовы активно взаимодействовать с окружающими при появлении дискомфорта в школе (Рис. 68).

Дома 30% испытуемых данной выборки используют второй уровень эмоциональной регуляции — уровень стереотипов. То есть решают задачу регуляции процесса удовлетворения соматических потребностей. При появлении эмоционального дискомфорта дома они могут послушать музыку, съесть что-нибудь

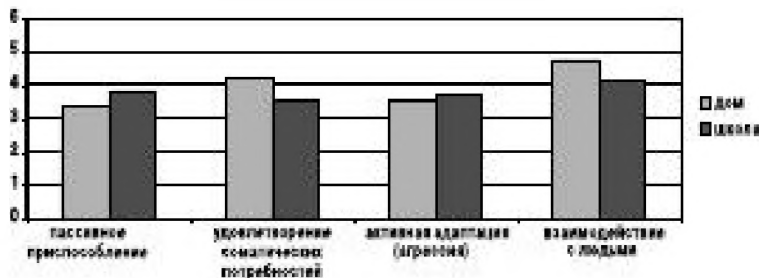


Рис. 68. Сравнение способов преодоления эмоционального дискомфорта у учащихся, имеющих успехи в учебе.

вкусное. При этом необходимо отметить, что в школе данный способ регуляции негативных состояний находится на последнем месте. К нему прибегают 15% испытуемых, пытаясь вспомнить что-то хорошее или побегав и поиграв на перемене.

Более часто в школе используют первый и второй уровень эмоциональной регуляции. 26% учащихся данной выборки пытаются пассивно приспособиться к окружающей среде, что обеспечивает постоянный процесс выбора позиции наибольшего комфорта и безопасности. Тогда как дома к такому способу регуляции эмоционального дискомфорта прибегают 22% учащихся. В школе у учащихся, наиболее успешно справляющихся с учебной, в определенных ситуациях проявляется третий уровень аффективной организации поведения — уровень экспансии. Данный уровень обеспечивает им активную адаптацию к нестабильной ситуации, когда аффективный стереотип поведения становится несостоятельным. На этом уровне на преодоление трудностей мобилизует нестабильность и неизвестность. При этом мобилизация происходит лишь при условии предвкушения победы, уверенности в своем успехе.

В соответствии с этапами исследования далее нами изучались стилевые особенности саморегуляции у учащихся, учебная деятельность которых является достаточно успешной. Анализ этих значений позволяет утверждать, что развитость саморегуляции имеет достаточно высокий уровень в данной выборке, что мы можем проследить и при анализе структурных шкал общего уровня развитости саморегуляции (Табл. 45).

Анализируя каждую из структурных шкал, мы получили следующие результаты: 78% испытуемых набрали высокие показатели по шкале «Планирование», что говорит о сформированной

Таблица 45

Стиль саморегуляции поведения для выборки, успешно справляющейся с учебной деятельностью

	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУ
Юноши	7,08	7,77	6,54	7,08	6,77	6,92	38,6
Девушки	7	7	6	6,71	6	7,5	30,4

Условные обозначения. Пл. — шкала «Планирование»; М — шкала «Моделирование»; Пр. — шкала «Программирование»; ОР — шкала «Оценивания результатов»; Г — шкала «Гибкость»; С — шкала «Самостоятельности»; ОУ — «общий уровень саморегуляции».

потребности в осознанном планировании деятельности, при этом планы реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Соответственно 22% испытуемых по данной шкале имеют низкие показатели. То есть потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, цели выдвигаются ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» также имеет высокие как средние значения, так и индивидуальные. 85% испытуемых согласно результатам, полученным по данной шкале, способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. Они способны гибко изменять модель значимых условий и программу действий при смене образа жизни. При этом средний показатель в мужской выборке выше, чем в женской, хотя различия статистически не значимы. Что касается распределения частот, то в группе юношей высокие показатели получены у 92%, а в группе девушек — у 78%. Соответственно 8% юношей и 21% девушек имеют слабую сформированность процессов моделирования, которая приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании. У них могут возникнуть трудности в определении цели и программы действий.

Сформировавшаяся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей отмечена у 92% юношей и 71% девушек. Они самостоятельно разрабатывают программы, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результа-

тов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Остальные 8% юношей и 29% девушек неспособны продумывать последовательность своих действий. Чаще всего действуют импульсивно, не могут сформировать программу действий, сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

В целом данная выборка характеризуется наличием адекватной самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Испытуемые объективно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Однако гибкость адаптации наблюдается лишь у 78% испытуемых, причем у юношей она проявляется в большем числе случаев, по сравнению с девушками. То есть испытуемые, набравшие высокие показатели по шкале «Гибкость», демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу. Остальные испытуемые в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях, несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. Анализ средних значений показывает, что более самостоятельны, более автономны в организации активности девушки, юношам данные также свойственны, но в меньшей степени. Они способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Особенности саморегуляции психических состояний «неуспешных» учащихся.

Изучая причины эмоционального дискомфорта в выборке

подростков, не успевающих в учебной деятельности, нами обнаружено, что для данной выборки, как и для успешных учащихся, более свойственен четвертый уровень базальной системы эмоциональной регуляции — уровень эмоционального контроля, обеспечивающий налаживание эмоционального взаимодействия с другими людьми. В случае неудачи неуспешный подросток обращается за помощью к другим людям. К такому способу преодоления эмоционального дискомфорта прибегают 74% неуспешных подростков в негативных ситуациях, возникающих дома, и 26% подростков также готовы активно взаимодействовать с окружающими при появлении дискомфорта в школе. При этом в школе неуспешные учащиеся чаще при регуляции эмоционального дискомфорта стараются поговорить со сверстниками и избегают общения с учителями (Рис. 69).

Дома 19% испытуемых данной выборки используют второй уровень эмоциональной регуляции — уровень стереотипов. То есть решают задачу регуляции процесса удовлетворения соматических потребностей. При появлении эмоционального дискомфорта дома они могут послушать музыку, съесть что-нибудь вкусное. В школе данный способ регуляции негативных состояний, находится также на втором месте. К нему прибегают 22% испытуемых, пытаясь вспомнить что-то хорошее или побегав и поиграв на перемене.

Далее по частоте применения в школе и дома используют первый и третий уровень эмоциональной регуляции. 15% учащихся данной выборки пытаются пассивно приспособиться к окружающей среде, что обеспечивает постоянный процесс выбора позиции наибольшего комфорта и безопасности. В школе

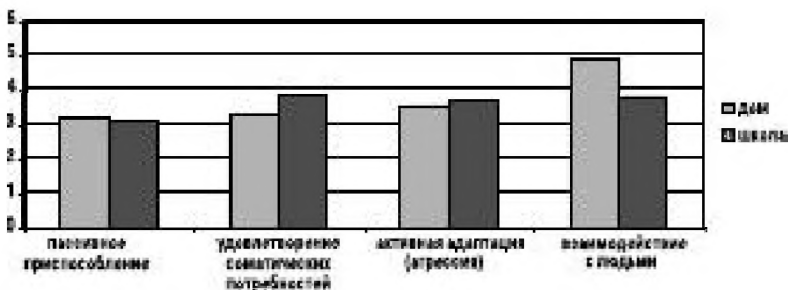


Рис. 69. Сравнение способов преодоления эмоционального дискомфорта у учащихся, имеющих трудности в учебе.

у учащихся, имеющих трудности в учебной деятельности, в определенных ситуациях проявляется третий уровень аффективной организации поведения — уровень экспансии. Данный уровень обеспечивает им активную адаптацию к нестабильной ситуации, когда аффективный стереотип поведения становится несостоятельным. На этом уровне на преодоление трудностей мобилизует нестабильность и неизвестность. При этом мобилизация происходит лишь при условии предвкушения победы, уверенности в своем успехе. Необходимо отметить, что третий уровень эмоциональной регуляции очень редко встречается у этих испытуемых при преодолении эмоционального дискомфорта дома. И ни один испытуемый не показал при анкетировании высокого результата, так же как и в выборке более успешных учащихся.

Таким образом, испытуемые, имеющие трудности в учебной деятельности, так же ищут активного взаимодействия и общения с окружающими, причем данное стремление снижается при появлении эмоционального дискомфорта в школе. И как следствие, увеличивается процент использования первого уровня — пассивного приспособления, и второго уровня эмоциональной регуляции, когда учащиеся начинают отвлекаться, вспоминая что-то хорошее, или просто бегают во время перемены. Вероятнее всего, данный факт может быть объяснен повышенной школьной тревожностью у испытуемых данной выборки, а также страхом, возникающим в общении с учителями, снижающим эффективность использования четвертого уровня саморегуляции эмоционального дискомфорта.

Следующим этапом исследования было изучение стилевых особенностей саморегуляции у учащихся, отличающихся учебной неуспеваемостью. Анализ этих значений позволяет утверждать, что развитость саморегуляции не имеет высокого уровня в данной выборке, что мы можем проследить и при анализе структурных шкал общего уровня развитости саморегуляции.

Анализируя каждую из структурных шкал, мы получили следующие результаты: 81,4% испытуемых по данной шкале имеют низкие показатели. То есть потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, мало реалистично. Эти испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигаются ситуативно и обычно несамостоятельно. Соответственно, 19% испытуемых набрали высокие показатели по шкале «Планирование», что говорит о сформиро-

ванной потребности в осознанном планировании деятельности, при этом планы реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Что касается отдельного анализа мужской и женской группы, то средние значения значимо не отличаются. Анализируя же распределение частот, мы обнаруживаем, что низкие показатели по данной структурной шкале имеют 85% юношей и 79% девушек.

Шкала «Моделирование» также имеет недостаточно высокие как средние значения, так и индивидуальные. Всего лишь 30% испытуемых, согласно результатам, полученным по данной шкале, способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. Они способны гибко изменять модель значимых условий и программу действий при смене образа жизни. При этом средний показатель результатов в мужской выборке ниже, чем в женской, хотя в показателях различия статистически не значимы. Что касается распределения частот, то в группе юношей высокие показатели получены у 31%, а в группе девушек — у 29%. Соответственно 69% юношей и 71% девушек имеют слабую сформированность процессов моделирования, которая приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У них могут возникнуть трудности в определении цели и программы действий. Они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

92% юношей и 71% девушек неспособны продумывать последовательность своих действий. Чаще всего действуют импульсивно, не могут сформировать программу действий, сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок. Сформировавшаяся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей отмечена у 8% юношей и 29% девушек. Они самостоятельно разрабатывают программы, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям произ-

водится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности.

В целом данная выборка имеет средние результаты по шкале «Оценивания результатов», что отличает испытуемых наличием адекватной самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Испытуемые адекватно оценивают как сам факт расхождения полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При этом анализ распределения частот показывает несколько иные результаты. Разброс значений по данной шкале колеблется от 2 до 7 баллов, что и приводит к достаточно высокому среднему показателю. В группе юношей адекватность самооценки характерна только 23%, тогда как в группе девушек только 21% испытуемых. Соответственно 77% юношей и 79% девушек не замечают свои ошибок, не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

74% испытуемых в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать расхождение полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. Гибкость адаптации наблюдается лишь у 26% испытуемых, причем у юношей она проявляется в большем числе случаев, по сравнению с девушками. То есть испытуемые, набравшие высокие показатели по шкале «Гибкость», демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Гибкость «регуляторики» позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу. Что же касается самостоятельности, то анализ средних значений показывает, что более самостоятельны, более автономны в организа-

пии активности юноши, девушки также обладают данными качествами, но в меньшей степени.

Проведенное исследование особенностей стилевых особенностей саморегуляции в выборке учащихся, неуспешных в учебной деятельности показало, что у большинства испытуемых не сформирована потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения, они более зависимы от ситуации и окружающих людей. Успешность овладения новыми видами деятельности зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Сравнительный анализ особенностей саморегуляции «успешных» и «неуспешных» учащихся.

Сравнение способов преодоления учащимися эмоционального дискомфорта двух выборок при помощи критерия Манна-Уитни не выявило значимых различий, т.е. способы преодоления эмоционального дискомфорта учащимися с разным уровнем успешности обучения примерно близки.

Аналогичная процедура сравнения нами проведена и с результатами изучения стиля саморегуляции поведения успешных и «неуспешных» учащихся (Табл. 46).

Анализ сравнения стилевых особенностей саморегуляции при помощи критерия Манна-Уитни показал наличие значимых различий по всем структурным шкалам в исследуемых выборках. При чем результаты учащихся, имеющих успехи в учебной дея-

Таблица 46
Стилевые особенности саморегуляции у «успешных» и «неуспешных» учащихся

	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУ
Успешные	7,04	7,37	6,26	6,69	6,37	7,22	30,5
Неуспешные	4,11	4,44	4,44	4,41	4	3,74	25,6
$U_{\text{не}}$	152	176	199	129	195	115	140
Значимость	**	**	**	**	**	**	**

Условные обозначения. Пл. — шкала «Планирование»; М — шкала «Моделирование»; Пр. — шкала «Программирование»; ОР — шкала «Оценивания результатов»; Г — шкала «Гибкость»; С — шкала «Самостоятельности»; ОУ — «общий уровень саморегуляции». ** — достоверность различий на уровне $p < 0.01$.

тельности, значимо выше результатов выборки учащихся, имеющих трудности в обучении. Следовательно, мы можем утверждать, что уровень целеполагания и удержания целей значимо выше в выборке «успешных» учащихся. То есть, «успешные» испытуемые более осознанно планируют свою деятельность и планы у них более реалистичны, чем у «неуспешных» испытуемых. Значимо высокие результаты в выборке «успешных» и по шкале «Моделирования», то есть, можно сказать, что учащиеся, успешные в учебной деятельности, более способны в выделении значимых условий достижения целей, как в текущих ситуациях, так и в перспективном будущем. Они также имеют более сформированные потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, при этом программы разрабатываются самостоятельно, чего нет у испытуемых «неуспешной» выборки.

Таким образом, проведенный статистический анализ показал, что испытуемые выборки, успешной в учебной деятельности, имеют сформированную индивидуальную систему осознанной саморегуляции произвольной активности. Причем этот уровень значимо выше по сравнению с уровнем развитости индивидуальной системы саморегуляции у учащихся, имеющих трудности в обучении.

Подводя итог, отметим следующее. Проведенное исследование, направленное на изучение особенностей саморегуляции «успешных» учащихся, показало, что для испытуемых характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Большинство учащихся с успехами в учебной деятельности самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий. Выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, препятствующих достижению цели. Основным способом, который «успешные» испытуемые используют при регуляции эмоционального дискомфорта, выступает стремление испытуемых к активному взаимодействию и общению с окружающими, причем данное стремление снижается при появлении эмоционального дискомфорта в школе. И как следствие, усиливается пассивное приспособление.

Выявленные особенности саморегуляции «неуспешных» учащихся характеризуются следующим: испытуемые также ищут активного взаимодействия и общения с окружающими, причем дан-

ное стремление снижается при появлении эмоционального дискомфорта в школе. И как следствие, усиливается использование пассивного приспособления и второго уровня эмоциональной регуляции, когда учащиеся начинают отвлекаться, вспоминая что-то хорошее, или просто бегают во время перемены. Стилиевые особенности саморегуляции в выборке учащихся, «неуспешных» в учебной деятельности, отличаются несформированностью потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения, они более зависимы от ситуации и окружающих людей.

7.3. Становление функциональных структур саморегуляции психических состояний в онтогенезе

Исследование становления и возрастного развития функциональных структур саморегуляции психических состояний было разделено на два этапа: «ранее детство — поздняя юность» и «взрослость — зрелость — старость».

Особенности развития саморегуляции психических состояний в диапазоне «ранее детство — поздняя юность».

Общий объем выборки в исследовании составил 484 человека. Дети были разделены на 4 возрастные группы: дошкольный возраст (160 детей), младший школьный возраст (83 чел.), подростковый (62 чел.) и юношеский (50 чел.), поздняя юность (129 чел.).

Дошкольники обследовались по двум методикам «Паровозик» и «Цветик-восьмицветик» [138]. Первая методика направлена на определение степени положительного или отрицательного психического состояния (применяется индивидуально с детьми (с 2,5 лет). Вторая методика позволяет выявить отношение ребенка к членам семьи, их отношение к ребенку. Исследование проводится с детьми 2,5—8 лет в форме игры-беседы. Результаты уточнялись в беседе с воспитателями. В ходе беседы определялись также и способы регуляции состояний.

Вторая возрастная группа — младшие школьники. При обследовании использовался «Цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников» [134]. Цвето-рисуночный тест предназначен для диагностики психических состояний младших школьников в ходе учебной деятельности.

Третья возрастная категория — подростки. Выборку составили респонденты в возрасте от 11 до 15 лет. На I первом этапе об-

следования была предложена анкета, составленная из глоссария психических состояний А.О. Прохорова [130]. Подростки должны были выбрать те состояния, которые у них чаще всего встречаются, а также описать присущие им способы саморегуляции.

Следующая возрастная категория — раннее юношество (старшеклассники). Это учащиеся 10—11 классов в возрасте 16—17 лет. Так же, как и подростки, старшеклассники должны были выбрать те состояния, которые у них чаще всего встречаются, а также описать присущие им способы саморегуляции.

Последняя наиболее многочисленная возрастная категория — студенты — зрелый юношеский возраст (поздняя юность). Выборку составили студенты в возрасте от 18 до 22 лет. Процедура обследования была аналогична предыдущим возрастным группам.

Обратимся к полученным результатам.

Специфика саморегуляции психических состояний в раннем детстве (дошкольный возраст).

Трудность диагностики психических состояний детей дошкольного возраста состоит в том, что они не обладают богатым словарным запасом, не могут полно оперировать понятиями и описать свое внутреннее состояние. И чем младше дошкольники, тем сложнее определить его психическое состояние. Наиболее приемлемый метод исследования дошкольников — цвет и пиктограммы, изображающие эмоциональные состояния.

В результате обследования детей были установлены следующие отрицательные состояния: *тоска, гнев, ревность, страх*.

Как показывают исследования, данные отрицательные состояния регулируются 4 основными способами:

- общение (общение друг с другом, с воспитателями, родителями);
- речевая разрядка;
- двигательная активность;
- пассивная разрядка (слезы).

В другом, углубленном исследовании детей дошкольного возраста (в эксперименте участвовало 1697 детей), проведенном нами совместно с С.В.Велиевой [138], было обнаружено, что число отрицательных состояний детей этой возрастной группы значительно больше, так же, как и число применяемых средств саморегуляции. Так, установлено, что дошкольники, в дополнение к перечисленным выше, переживают состояния *агрессии, скуки, тревоги, печали, злости, обиды, усталости, стресса, нервозности, стыда*.

Выявлены 15 способов саморегуляции, которые условно можно отнести в группы «активных» способов и «пассивных». К активным могут быть отнесены те, которые требуют значительного усилия над собой: *концентрация внимания на другом виде деятельности, поиск причин, размышления, рассуждения, вопросы поискового характера, самоприказы, самоубеждения, «уход в себя» как попытка скрыть свое истинное состояние* и др. Пассивные — возникающие без личного участия, сами по себе, отражающие зависимость от кого- или чего-либо. Сюда могут быть отнесены *пассивная разрядка, речевая, отдых, двигательная разрядка, автоматические движения* и пр.

Проведенный нами анализ позволил выделить следующие ведущие линии становления саморегуляции психических состояний в дошкольном возрасте. Так, в возрасте 3—4 года преобладают пассивные способы регуляции (двигательные, речевые реакции). Соотношение пассивных и активных способов 7 : 1.

В 4—5 лет в игровой деятельности детей формируется способность к элементам взаимокоррекции и взаимоконтроля. С помощью взрослых и сверстников происходит закрепление эмоциональной саморегуляции. Соотношение пассивных и активных способов 4 : 1.

С расширением сферы социализации, развитием игровой деятельности на рубеже 5—6 лет, вырабатываются более сложные способы регуляции, с вовлечением функций воображения, памяти, мышления, речи. Соотношение пассивных и активных способов 1 : 1.

В возрасте 6—7 лет вырабатываются способы, направленные на самоизменение, самокоррекцию, самоконтроль. Расширение диапазона применения этих способов в разных ситуациях жизнедеятельности приводит к их упрочиванию. Соотношение пассивных и активных способов 1 : 3.

Происходит непрерывное изменение регуляторной способности от чисто внешних, вербальных инструкций взрослых, поведенческих проявлений сверстников к внутреннему самоконтролю, от интерпсихического к интрапсихическому. Разнообразие использования способов регуляции возрастает постепенно.

Особенности саморегуляции психических состояний младшими школьниками.

Одним из главных и больших событий этого возраста является поступление в школу, учеба в школе. У ребенка расширяется круг обязанностей, начинают более остро переживаться не-

удачи. Большое значение для них играет признание его сверстниками, овладение новыми ролями.

Было установлено, что типичными отрицательными состояниями детей этого возраста являлись: *утомление, усталость, агрессивность, лень/леность, досада, возбужденность*. В качестве основных способов саморегуляции применялись следующие приемы: *общение, двигательная активность, пассивный отдых, уединение*.

Особенности саморегуляции психических состояний в подростковом возрасте.

Из отрицательных состояний чаще всего встречались: *гнев, зависть, беспокойство, обида, ревность* и др. Типичными способами саморегуляции являлись *общение, двигательная активность, волевая регуляция (самоприказы), пассивная разрядка (слезы), молитва, уединение, речевая разрядка, просмотр ТВ, общение по телефону, занятие спортом, прогулки*.

Ведущие — *общение, речевая разрядка, двигательная активность, волевая регуляция (самоприказы), пассивная разрядка (слезы), общение по телефону*.

В этой возрастной группе респондентам был задан вопрос о возрасте первоначального использования способов регуляции психических состояний.

Как следует из ответов, около 70% обследуемых указывают возраст 3—6 лет как начало сознательного использования способов саморегуляции состояний. Ситуациями, в которых они использовались, были следующими:

- общение с взрослыми (родителями, учителями, воспитателями);
- во время прогулки, во дворе;
- при прослушивании сказки, чтении стихов;
- утренники, праздники дома, в детском саду.

Специфика саморегуляции психических состояний в раннем юношеском возрасте.

Были выявлены следующие отрицательные психические состояния: *беспокойство, гнев, рассеянность, ревность, апатия, бессонница, зависть*. Способами саморегуляции являлись: *общение, двигательная активность, речевая разрядка, волевая саморегуляция, молитва, прием пищи, переключение, смена деятельности, анализ ситуации, пассивный отдых, слушание музыки, размышления, чтение, уединение, спиртные напитки, прогулка*.

Ведущими способами саморегуляции являлись: *общение,*

двигательная активность, речевая разрядка, волевая саморегуляция, анализ ситуации, размышления.

Особенности саморегуляции психических состояний в позднем юношеском возрасте (студенчество).

В исследовании были обнаружены следующие типичные отрицательные состояния: *гнев, меланхолия, бессонница, голод, паника, рассеянность, волнение, колебание/сомнение, одиночество, страх и похмелье.*

Способами саморегуляции в этой возрастной группе являлись: *двигательная активность, общение, волевая саморегуляция, использование положительных образов, размышления, установка на деятельность, общение, худ./муз. деятельность, пассивный отдых, размышления, самоанализ, молитва, курение, уединение, покупки, эмоциональная разрядка, речевая разрядка, прием пищи, употребление спиртных напитков.*

Ведущие способы: *общение, волевая саморегуляция, размышления, самоанализ, пассивный отдых, изменения установок.*

Основная тенденция «школьного периода» развития саморегуляции связана с повышением сложности деятельности ребенка и изменением удельного веса отдельных способов (например, общение у дошкольников используется в 75% случаях регуляции состояний, а у студентов, примерно, в 30%), а также все большей «интеллектуализации» и произвольности саморегуляции.

Обобщим результаты этого этапа исследования. Становление и развитие саморегуляции «идет» по пути интериоризации способов и приемов, используемых взрослыми, особенно на начальных этапах развития ребенка. В дальнейшем в ходе освоения ребенком деятельности, социальных ролей, изменений социальной ситуации развития происходит закрепление одних способов за определенными состояниями и формирование новых. Это — путь формирования устойчивых функциональных структур регуляции в направлении все большей произвольности, большей включенности сознания, мышления в регуляторный процесс. Он сопровождается расширением спектра и номенклатуры используемых средств регуляции. «Начало» становления, осознанного использования приемов саморегуляции относится к трехлетнему возрасту, времени появления системы Я и осознания себя ребенком. Выделены ведущие способы саморегуляции. В онтогенезе изменяется удельный вес отдельных приемов и способов в целостной функциональной структуре регуляции.

Особенности саморегуляции психических состояний в возрастном диапазоне «взрослость — зрелость — старость».

Для изучения особенностей саморегуляции психических состояний людей зрелого и пожилого возраста был разработан опросник, первая часть которого включала анкетные данные. Во второй части предложен список отрицательных психических состояний, отобранный нами из глоссария психических состояний [133]. Третья и четвертая части представляли собой бланки для описания выделенных психических состояний с учетом возраста, ситуации и способа регуляции, со свободно конструированным ответом.

В исследовании приняли участие 360 человек в возрасте от 20 до 40, от 40 до 60, от 60 и старше.

Респонденты выбирали из предложенного списка отрицательных психических состояний только те, которые они наиболее часто испытывали в своей повседневной жизни (оговорка о какой-либо определенной сфере жизнедеятельности не делалась). Далее респонденты описывали выбранные психические состояния, с учетом ситуации, возраста и способа регуляции.

При обработке эмпирического материала, для выделения группы наиболее часто испытываемых отрицательных психических состояний, использовался метод контент-анализа. Интересующие нас состояния рассматривались и интерпретировались в связи с ситуациями, в которых респонденты испытывали данные состояния, возраста и саморегуляции как способа нормализации отрицательного состояния.

Для упрощения процесса анализа все описываемые респондентами ситуации (мы не делали акцент на сферу жизнедеятельности) были сгруппированы нами в определенные смысловые темы, а именно:

Быт

Дети

Досуг

Заинтересованность в информационных ситуациях

(ТВ передачи, чтение литературы, путешествия)

Конфликт

(ссора, несдержанное обещание, полное непонимание, ошибка в людях)

Литература (чтение)

Материальное благосостояние

(подарки, покупки, получение квартиры)

Несправедливое отношение

Неудачи

(плохие новости, плохой день, материальные трудности, разочарование в людях)

Отдых *(праздник, отпуск)*

Отрицательная эмоциональная ситуация *(беда других людей)*

Отрицательный внешний фактор окружающей среды
(плохая погода)

Отсутствие общения *(один дома)*

Отсутствие руководства *(отсутствие рядом лидера)*

Проблемная ситуация *(трудная ситуация)*

Работа, учеба

Семья

Спорт

Творчество *(разработка новых дел, писала стихи)*

Тревога за внешнюю безопасность *(обстановка в мире)*

Физическая и психическая слабость *(болезнь)*

Фобии *(боязнь воды, темноты и др.)*

Хобби (увлечение) *(народная медицина)*

Такая же работа была проделана и со способами саморегуляции, поскольку предлагаемый опросник со свободно конструируемым ответом не ставил перед респондентами задачи правильного в грамматическом и стилистическом плане оформления своих высказываний.

Были выделены следующие способы саморегуляции:

Актуализация контроля ситуации *(контролирую)*

Библиотерапия *(чтение литературы)*

Воспитание

(занимаюсь с детьми, успокаиваю, решаю проблемы, настраиваю)

Водные процедуры

Информирование

(сообщаю родственникам, рассказываю друзьям, звоню подруге)

Лекарственная терапия

Мотивация на продуктивную деятельность

(желание выполнить работу хорошо)

Общение

(ухаживаю за ребенком, праздную с друзьями, обмен информацией)

Отключение—переключение

(не думаю о плохом, переключаюсь, отвлекаюсь, поиск новых дел, смена видов деятельности, музыка)

Приготовление пищи

Пассивный отдых (*когда высыпаюсь, сон*)

Пассивная разрядка (*плачу*)

Помощь другим

Питание («пищевая разрядка»)

Размышление—осмысление (*анализирую, думаю*)

Самопрограммирование

(*подготовка к встрече, настраиваюсь, подготовка к соревнованиям*)

Самореализация в деятельности

(*участие и организация мероприятий, поиск новых дел, смена видов деятельности, работа в огороде, активно тружусь, прилагаю усилия, ремонт, устройство быта*)

Стремление заинтересовать собой

(*стараюсь быть в центре внимания*)

Стимуляция вознаграждением (*мысль о зарплате*)

Самоприказ (*заставляю себя*)

Обратимся к полученным результатам.

Особенности саморегуляции психических состояний в период ранней взрослости. В возрастной группе от 20—40 лет общее количество респондентов, участвовавших в опросе, составило 120 человек. В ходе контент-анализа было установлено, что в данном возрасте наиболее часто переживаются такие психические состояния как: *обида, лень, страх, одиночество, скука, ревность, беспокойство, бессонница, раздражение, жалость, грусть*. Это, преимущественно, эмоциональные состояния разного уровня интенсивности. При изучении способов саморегуляции была выявлена следующая картина (Табл. 47).

Таким образом, нами установлено, что в возрасте от 20 до 40 лет ведущим способом саморегуляции является сознательная регуляция внимания — *отключение—переключение*. С помощью этого способа регулируются волевые, психофизиологические и эмоциональные состояния в разных сферах жизнедеятельности: работе, учебе, в семье и сфере межличностного общения. Второй по частоте использования способ — волевой и связан с *самоприказами*. Применяется для преодоления волевого состояния — лени, во время физической слабости, в период учебы и работы. Третий по частоте применения способ саморегуляции — *общение*. Его использование связано с регуляцией эмоциональных состояний во время работы, учебы, в семье. Применяемые спо-

Таблица 47
Способы регуляции отрицательных психических состояний
в ранней взрослости

Способ регуляции	Состояние	Ситуация
«отключение— переключение»	Бессонница	Работа, учеба, проблемные ситуации
	Лень	Климатические условия
	Раздражение	Работа, учеба
		Неудачи, конфликты
	Беспокойство	Дети, семья, учеба
	Обида	Конфликт
Грусть, скука	Работа, учеба, отсутствие общения	
«самоприказ»	Лень	Работа, учеба, физ. слабость
«общение»	Беспокойство	Семья
	Раздражение	Работа, учеба
	Скука, грусть	Проблемная ситуация, отсутствие общения
«питание»	Бессонница	Работа, учеба
«пассивный отдых»	Лень	Климатические условия
«самовнушение»	Беспокойство	Работа, учеба
		Проблемная ситуация

Примечание. Здесь и далее в таблице способы регуляции даны в порядке частоты их применения сверху вниз.

собы саморегуляции образуют функциональную структуру саморегуляции, реализующую функцию регуляции психических состояний в различных сферах жизнедеятельности в широком диапазоне взрослости от 20 до 40 лет.

Особенности саморегуляции психических состояний в период «зрелости».

В исследовании участвовали 120 человек. Были выявлены следующие отрицательные психические состояния: *беспокойство, жалость, лень, бессонница, обида, огорчение, боязнь, грусть, утомление, скука, нервозность, безразличие, ревность* и способы их саморегуляции.

В данной возрастной группе были выявлены следующие особенности. Как и в предыдущей возрастной группе, первую пози-

Таблица 48
 Способы регуляции отрицательных психических состояний
 в период «зрелости»

Способ регуляции	Состояние	Ситуация
«отключение — переключение»	Раздражение	Работа, учеба, конфликт
	Бессонница	Ожидание события
	Обида	Конфликт
	Лень	Работа, учеба
	Огорчение	Неудачи
	Грусть	Отсутствие общения
	Боязнь	Дети
	Беспокойство	Дети, семья, проблемная ситуация
Равнодушие	Семья	
«пассивный отдых»	Лень	Работа, учеба
		Физическая слабость
	Напряженность	Работа, учеба
Утомление	Работа, учеба	
«размышление — обмысление»	Обида	Трудности межличностных отношений
		Работа, учеба
«библиторалии»	Бессонница	Конфликт
	Утомление, лень	Работа, учеба, физическая слабость
	Грусть	Отсутствие общения
«актуализация контроля ситуации»	Беспокойство	Дети
«воспитание»	Беспокойство	Семья
		Дети
	Огорчение	Дети
«общение»	Обида	Работа, учеба
	Боязнь	Дети
«самоприказ»	Лень	Физическая слабость
		Работа, учеба
«питание»	Напряженность	Работа, учеба

цию в саморегуляции занимает *отключение—переключение*. С помощью этого способа регулируется широкий спектр разных психических состояний и в различных ситуациях жизнедеятельности. Второе место, в отличие от предыдущей возрастной группы, занимает *пассивный отдых*, связанный с психофизиологическими и волевыми состояниями, возникающими в профессиональной деятельности и учебе вследствие высоких нагрузок. Третьи позиции связаны с интеллектуализированным способом саморегуляции: *размышлением-осмыслением*. Он «включается» в функциональную структуру саморегуляции при переживании состояния обиды в межличностных отношениях, а также в производственной деятельности. Наконец, четвертое место занимает интеллектуализированный способ — *библиотерапия*, необходимость в которой возникает при переживании психофизиологических и эмоциональных состояний при конфликтах, производственной деятельности, при отсутствии общения.

Особенности саморегуляции психических состояний у пожилых людей.

В данной возрастной группе общее количество респондентов, участвовавших в опросе, составило 120 человек. Выявлены следующие отрицательные состояния: *бессонница, беспокойство, одиночество, обида, грусть, страх, боязнь, жалость, лень, обида*.

Как показывают результаты, представленные в табл. 49, ведущим способом саморегуляции остается *отключение-переключение*. С помощью отключения-переключения регулируется широкий спектр эмоциональных состояний в семье, общения с детьми, межличностных отношений.

На второе место в саморегуляции выходит *общение*, с помощью которого регулируются эмоциональные состояния в разных ситуациях межличностного общения. Третье место занимает *лекарственная терапия*, с помощью которой регулируются эмоциональные и психофизиологические состояния, возникающие вследствие физической слабости, неудач на работе. Нельзя не отметить такой способ, как *размышление—осмысление*, занимающий четвертое место. Он включен в функциональную структуру как способ регуляции эмоциональных и психофизиологических состояний пожилых людей при осмыслении неудач, межличностного общения, семейных отношений.

Таким образом, становление и развитие саморегуляции «идет» по пути интериоризации способов и приемов, используемых

Таблица 49
 Способы регуляции отрицательных психических состояний
 у пожилых людей

Способ регуляции	Состояние	Ситуация
«отключение— перевесочение»	Обида	Конфликт
	Беспокойство	Дети
		Семья
	Грусть	Отсутствии общения
	Страх	Дети
	Бессонница	Дети
	Одиночество	Отсутствии общения
	Беспокойство	Дети
Проблемная ситуация		
Страх, боязнь	Тревога за внешнюю безопасность, семья	
	Отсутствии общения	
«общение»	Одиночество	Отсутствии общения, конфликт
	Беспокойство	Дети
	Грусть, обида Огорчение	Отсутствии общения, неудачи межличностного общения
	Лень	Быт
«лекарственная терапия»	Бессонница	Физическая слабость
		Семья
		Неудачи
		Работа
Беспокойство	Дети	
«размышление — осмысление»	Обида	Конфликт
	Бессонница	Дети
		Неудачи
Одиночество	Отсутствии общения	
«парасимпатическая разрядка»	Обида	Конфликт
	Грусть	Отсутствии общения
«библиотерапия»	Бессонница	Дети
	Обида	Конфликт

взрослыми, особенно на начальных этапах развития ребенка. В дальнейшем в ходе освоения ребенком деятельности, социальных ролей, изменений социальной ситуации развития происходит закрепление одних способов за определенными состояниями и формирование новых. Это — путь формирования устойчивых функциональных структур регуляции, в направлении все большей произвольности, большей включенности сознания, мышления в регуляторный процесс. Он сопровождается расширением спектра и номенклатуры используемых средств регуляции. «Начало» становления, осознанного использования приемов саморегуляции относится к трехлетнему возрасту, времени появления системы Я и осознания себя ребенком. Выделены ведущие способы саморегуляции. В онтогенезе изменяется удельный вес отдельных приемов и способов в целостной функциональной структуре регуляции.

Впервые осознанно способы саморегуляции психических состояний начинают использоваться в возрасте 3—6 лет, в ситуациях повседневного, обыденного общения.

Выявлена зависимость использования способов и приемов саморегуляции от длительности и глубины переживаемого состояния: кратковременные недостаточно глубокие психические состояния, характерные для детей, регулируются «энергетическими» способами, направленными на уменьшение интенсивности переживаемого состояния (речевая, двигательная разрядка и др.). Длительные состояния взрослых регулируются интеллектуализированными способами и волевой саморегуляцией.

Показана зависимость количества используемых приемов саморегуляции от сложности и видов деятельности: в детском и пожилом возрасте деятельность менее разнообразна (более — монодеятельность) и менее сложна, что приводит к уменьшению как числа состояний, так и числа используемых регуляторных средств.

В возрастной группе от 20 до 40 лет психические состояния и способы их регуляции определяются характером ведущей деятельности: проявляется тенденция связывания психических состояний, значимых для личности, с ситуациями межличностного общения и профессиональной (учебно-профессиональной) деятельности. Большая часть респондентов в возрасте от 20 до 40 лет в качестве основных способов саморегуляции, входящих в функциональную структуру саморегуляции психических состояний, выделили *переключение внимания, самоприказы и общение*,

т.е. волевую, сознательную регуляцию и общение как форму группой психотерапии.

Во временном диапазоне от 40 до 60 лет в функциональной структуре саморегуляции состояний ведущее место за *отключением-переключением* сохраняется, но в структуру включаются *пассивный отдых, размышление и библиотерапия* как основные способы регуляции состояний. Их включение обусловлено ориентацией лиц зрелого возраста на продуктивную социальную деятельность, на творческую самореализацию личности. Способы саморегуляции состояний также опосредованы соответствующими значимыми сферами бытия.

В возрасте от 60 лет и старше значимой сферой жизни становится семья и семейные отношения. Практически все состояния связаны с семьей, воспитанием внуков, переживаниями о близких и собственном физическом состоянии. Поэтому в функциональный комплекс саморегуляции психических состояний наряду с *переключением-отключением* входят *общение, лекарственная терапия, размышление-осмысление, пассивная разрядка*.

В ходе онтогенеза происходят изменения содержания функциональных комплексов саморегуляции психических состояний. Они обусловлены изменениями социальной ситуации развития субъектов, ведущей деятельности, возрастными стадиями онтогенеза психофизиологических функций.

Обобщая полученные результаты, отметим следующее.

Показано, что сложившаяся функциональная структура саморегуляции психических состояний влияет на успешность профессиональной и учебной деятельности. Для нее характерны осознанность и взаимосвязанность отдельных регуляторных звеньев в общей структуре регуляции, что проявляется в самостоятельности, гибкости и адекватности поведения при изменении ситуаций жизнедеятельности. Также характерны осознанность целей, планирование и программирование поведения и действий. Высокая мотивация достижения формирует стиль саморегуляции, компенсирующий личностные, характерологические особенности, препятствующих достижению цели. Способы и приемы саморегуляции характеризуются активностью.

Процесс становления и развития саморегуляции психических состояний характеризуется повышением сложности функциональной структуры в онтогенезе со стороны содержания (увеличение количества используемых регуляторных средств), изменением частоты использования и предпочтения тех или иных спо-

собов, связанного с изменением удельного веса отдельных составляющих (приемов и способов) функциональной структуры, что связано с перестройкой «управляющей системы», изменения составляющих функциональных комплексов, повышением произвольности и «интеллектуализированности» средств саморегуляции и др. Факторами, влияющими на становление и развитие функциональной структуры, являются ведущая деятельность, характерная для определенного возраста, усвоение социальных ролей, социальные ситуации развития, возрастные стадии онтогенеза психофизиологических функций. Начальный период осознанной саморегуляции психических состояний — возраст трех лет. Выявлена специфика использования способов и приемов саморегуляции, связанная с длительностью и глубиной переживаемого состояния. Показана специфика используемых приемов саморегуляции, их количество, зависящие от возраста, сложности и особенностей видов деятельности (профессиональная деятельность, творческая самореализация личности и др.). Выделены сквозные, характерные для всех возрастных групп приемы саморегуляции, и специфические, присущие определенному возрастному периоду.

Социально-психологические и культуральные влияния на регуляцию психических состояний субъекта

8.1. Гендерные особенности саморегуляции психических состояний в семье

Для изучения саморегуляции в семье нами был разработан опросник, в содержание которого вошли вопросы социально-демографического плана: возраст, длительность брака и пр., и вопросы, направленные на выявление отрицательных состояний в семье, их причин и особенностей саморегуляции. В опросник были включены вопросы, касающиеся специфики регуляции состояний в зависимости от гендерных характеристик членов семьи.

Было обследовано 50 семей. Испытуемым предлагалось самостоятельно (без чьего-либо влияния) отвечать на вопросы. Опросники выдавались на длительный срок, чтобы спокойно можно было обдумать и ответить на предложенные вопросы, причем вопросы были открытого типа, и к ответу разрешалось писать комментарии.

Результаты.

В таблице 50 представлена обобщенная картина результатов изучения саморегуляции психических состояний членов семей.

Представленные в таблице 50 результаты показывают, что типичными отрицательными состояниями всех членов семьи (собираемый образ) являются состояния *раздражения, усталости, агрессии*, для мужчин характерны свои «собственные» состояния, для женщин — свои. Существует определенная гендерная специфика в переживаемых состояниях — женщинам характерен более широкий спектр отрицательных состояний, чем мужчинам, независимо от возраста. Причем «мужские состоя-

Таблица 50

Особенности саморегуляции психических состояний членами семьи

Члены семьи	Типичные психические состояния	Типичные способы саморегуляции
Отец	Раздражительность, усталость	Пресмотр ТВ, чтение, хобби, употребление спиртного
Мать	Раздражительность, усталость, тревожность, депрессия, агрессивность, злость	Уборка квартиры, чтение, общение, рукоделие, просмотр ТВ
Сестра	Раздражительность, депрессия, апатия, тревожность, злость, усталость, агрессивность	Общение, прослушивание музыки, чтение, прогулка, рукоделие
Брат	Раздражительность, усталость, агрессивность	Прослушивание музыки, общение

Примечание. Порядок состояний и способов, представленных в табл., определяется частотой их актуализации и использования.

ния» отличаются от «женских» доминированием психофизиологических оснований и отношений, тогда как женщины добавляют в палитру актуальных состояний в семейной жизни еще и переживания отрицательных эмоциональных состояний.

Другая гендерная особенность — разные способы регуляции отрицательных состояний. Мужчины применяют относительно «спокойные, пассивные» способы, в определенной степени «телесноориентированные», тогда как женщины — более «активные»: общение, уборка, рукоделие. В целом, можно говорить об определенной типичной функциональной структуре регуляции состояний каждого члена семьи, складывающейся в процессе семейной жизнедеятельности.

Саморегуляция психических состояний в зависимости от длительности брака и возраста супругов. Из 50 семей, исследуемых нами, наибольшее количество пришлось на средний возраст от 32 до 42 лет (60% — 30 семей), на втором месте — молодые браки от 27 до 32 лет (24% — 12 семей), ранние и пожилые браки — поровну (8% ранние — 4 семьи и 8% пожилые — 4 семьи).

По мнению В.А. Сысенко, все браки можно сгруппировать следующим образом: совсем молодые — от свадьбы до 5 лет; молодые — от 5 до 10 лет; средние — от 10 до 20 лет и пожилые — от 20 и более лет [162].

В первый период (0 — 5) — для «совсем молодых браков» характерны первоначальное вхождение в мир друг друга, распре-

деление труда и обязанностей в семье, решение жилищных, финансовых проблем и обязанностей в семье, связанных с ведением общего хозяйства и быта, вхождение в роли мужа и жены, процесс приобретения жизненного опыта, взросления и возмужания. Этот период брачной жизни является самым трудным и опасным с точки зрения стабильности семьи, так как происходит изменение личности каждого из супругов. Именно в этот период случается наибольшее количество разводов (до половины). Именно в этот период возникают, на фоне неустроенности быта и материальных затруднений, самые серьезные отрицательные состояния (по данным нашего обследования), такие как:

- *постоянная раздражительность;*
- *чувство некомпетентности во всем, отчего возникают проблемы не только в семье, но и на работе; чувство вины;*
- *потеря интереса к жизни;*
- *боязнь всего (страх);*
- *постоянное состояние неудачи;*
- *трудность принятия решений;*
- *безразличие: у женщин этот симптом часто проявляется в форме полного безразличия к домашним делам, у мужчин — безразличия к женам, к работе. Оба супруга перестают заботиться о своей внешности;*
- *страх перед будущим и перед собственной несостоятельностью;*
- *страх перед одиночеством.*

И если в этот период жизни в браке дело не дошло до разрыва, то во многом в этом заслуга саморегуляции, применяемых обоими супругами. Способы саморегуляции были следующие:

- *общение с друзьями («разделить часть душевной тяжести с ними») — 90%;*
- *компромиссы путем взаимных разговоров, собеседований, частичных уступок — 90% и более;*
- *извинения, нежность, любовь — 70%;*
- *переключение на положительные или иные действия — 30%;*
- *прослушивание музыки, посещение кино — 25%;*
- *пассивная разрядка (слезы у женщин) — 60%;*
- *двигательная разрядка — 50%.*

Таблица 51
*Особенности саморегуляции состояний в семьях
 с продолжительностью брака от свадьбы до 5 лет*

%	Способы саморегуляции	Регулируемые состояния
100	Речевая разрядка	Раздражительность, чувство вины, некомпетентности, боязнь, трудность принятия решения, страх одиночества, страх будущего, скука, беспомощность
90	Общение с друзьями, компромисс	Раздражительность, чувство вины, некомпетентности, боязнь, трудность принятия решения, страх одиночества
70	Кашленика, нежность, любовь	Раздражительность, чувство вины, страх одиночества, потеря интереса к жизни
60	Пассивная разрядка	Нервозность, раздражительность, досада, подавленность, одиночество, печаль
50	Двигательная разрядка	Раздражительность, возбужденность, досада, злость
30	Отвлечение-переключение	Раздражительность, злость, подавленность, печаль, волнение, апатия, возбужденность, одиночества, волнение
25	Прислушивание успокаивающей музыки, посещение кино	Раздражительность, возбужденность, злость, досада, чувство одиночества, печаль, подавленность

Молодым бракам (5—10 лет) присущи состояния, связанные с рождением и воспитанием детей: напряженность от постоянного дефицита времени, резкое ограничение развлечений, отдыха, досуга, возрастание физической и нервно-психической усталости. Все это накладывается на проблемы профессионального статуса, а со стороны собственно супружества — на изменение любви и формирование супружеской дружбы. Этот период жизни в браке часто является самым трагичным. Любовь, очарование первых устойчивых впечатлений еще не ушли, но уже уходят, а уйти на стезю дружбы могут только те, которые хорошо воспитаны — в духе высокой культуры. Если супружеская пара и семья в целом выдержат этот период, который не зря называется критическим, дальше становится легче. Во второй молодой период обостряются отрицательные состояния первого, совсем молодого периода и добавляются новые: ревность, ненависть к самому (самой) себе, гнев, злость, едва сдерживаемое чувство ярости, неприязнь, отвращение. В этот период брачной жизни для сохранения семьи супруги прибегают к более сложным видам саморегуляции:

1. Занятие любимым делом, чтение, музыка (играет положительную роль во всех возрастах), посещение кино.
2. Общение с близким человеком и с детьми.
3. Прием успокоительных и снотворных средств, частое курение, прием алкоголя.
4. Активное переключение (физическая работа, плавание, физическая культура, путешествие, мышечная нагрузка до изнеможения).
5. Физиологическое переключение (гурманство, половая близость и др.).
6. Успокоение силой логики, переключение на воспоминание, приятные мысли.
7. Агрессивное действие (срыв злости на ком-либо).
8. Разрядка слезами.
9. Аутотренинг.
10. Дыхательные упражнения.
11. Прочие методы (общение с природой, душ, парная баня, вязание, шитье и пр.).

Результаты, представленные в таблице 52, показывают, что общение с близким человеком и детьми, двигательная разрядка, а также занятие любимым делом являются ведущими способами

Таблица 52
Типичные способы саморегуляции отрицательных состояний в семьях с продолжительностью брака 5–10 лет

%	Способы саморегуляции	Регулируемые состояния
90	Общение с близким человеком и детьми	Нервозность, подавленность, печаль, возбужденность, одиночество
75	Активное переключение (двигательная разрядка)	Злость, ярость, гнев, возбужденность, раздражительность
45	Занятие любимым делом, чтение, музыка, кино, ТВ	Раздражительность, страх одиночества, возбужденность
35	Прием успокоительных и снотворных средств, алкоголь	Ревность, злость, иногда ярость, неприязнь к себе, головные и сердечные боли
30	Агрессивные действия	Чрезмерная возбужденность, злость, ярость, раздражительность
30	Физиологическое переключение	Ревность, злость, ярость, возбужденность, раздражительность
25	Успокоение силой логики	Ревность, злость, иногда неприязнь и отвращение

саморегуляции состояний в семейной жизни. В то же время необходимо отметить, что эти способы не единственны в арсенале супругов. Как правило, в функциональную структуру саморегуляции семейной жизнедеятельности супруги применяют несколько разных приемов. В частности, раздражительность регулируется общением с близким человеком и детьми, двигательной разрядкой, занятием любимым делом, физиологическим переключением. Множественность используемых приемов и способов характерна для всех регулируемых состояний.

Средние браки (10—20 лет) являют собой другую, более спокойную и тихую картину. Происходит стабилизация семейных отношений, сложилась супружеская дружба, укрепилась взаимная поддержка, в домашнем быту установилось распределение труда и обязанностей, укрепилось положение, подросли и стали достаточно самостоятельными дети.

Отрицательные состояния на этом этапе брачной жизни, как оценивают большинство респондентов, случаются по пустякам, по мелочам из-за усталости, а также ослабления физических и душевных состояний от прожитых лет. Случаются ссоры, обиды, тревожность на душе из-за волнения за детей, раздражительность.

Регулируются такие состояния — *выдерживанием паузы (молчание), терпением, философствованием о смысле жизни и ее краткосрочности, лекарственная терапия, ну и во всех случаях: беседы, разговоры, сдерживаемое (корректное) высказывание того, что накопилось на душе, принятие обоюдных соглашений и решений, общение, самовнушения, самоприказы, пассивный отдых (сон), хобби*. Малейшее отрицательное состояние погашается мощнейшим набором средств саморегуляции.

Пожилые браки (20 лет и более). На них накладывается некоторое обострение супружеских проблем, связанных с приобретением детьми самостоятельности и независимости, определенной усталостью супругов друг от друга, дисгармонией сексуальных потребностей и возможностей, психологическим отчуждением. Именно в связи с этим в последние несколько лет наблюдается устойчивая тенденция к росту разводов.

Здесь, как и в молодом возрасте, возникают всевозможные недоразумения на финансовой почве. Это обусловлено сложным экономическим положением людей старшего поколения в стране, уничтожением сбережений пожилых и старых людей, повышением цен на все (в том числе и на сохранение здоровья), а так-

Таблица 53
*Наиболее часто применяемые способы саморегуляции
 отрицательных состояний в средних браках (10-20 лет)*

№	Способы саморегуляции	Регулируемые состояния
90	Беседы, «выплескивание» эмоций, компромиссы, общение, принятие решений	Чувство одиночества, возбужденность, раздражительность, пассивность, досада, огорчение, лень
90	Отключение – переключение	Страх, возбужденность, апатия, лень, обида, одиночество, усталость, досада
80	Занятие любимым делом (хобби)	Нервозность, возбужденность, раздражительность
50	Пассивный отдых (сон)	Угрюмость, усталость, переутомление, меланхолия
45	Логика, размышления о кратковременности и преходящести бытия	Нервозность, раздражительность, иногда переходящая в ярость и злость, агрессия, угрызения совести, эффект неадекватности
40	Терпение, уединение, музыка	Грусть, печаль, подавленность, душевные муки
35	Разрядка с помощью двигательной активности	Усталость, агрессия, грусть/печаль
30	Лекарственная терапия, самовнушение	Сердечные и головные боли, сильное напряжение, стресс, усталость, апатия

же невозможностью молодых, взрослых людей получить бесплатно жилье (как это было раньше), и поэтому пожилые люди вынуждены делиться жилищной территорией с семьями молодых. Отсюда всевозможные столкновения, ссоры из-за недопонимания молодыми «старых» и наоборот.

Регулируются отрицательные состояния на этом этапе жизни семьи следующими способами (Табл. 54).

В таблице 54 показано, что способы регуляции состояний супругов могут быть охарактеризованы как относительно «спокойные» по сравнению с браками «более молодых» семей, да и психические состояния супругов могут быть отнесены к категории состояний низкого уровня психической активности (усталость, подавленность, огорчение, обида и т.п.).

Подводя итог нашему исследованию, можно сказать следующее:

- выявлена гендерная специфика саморегуляции психических состояний, заключающаяся в различиях применяе-

Таблица 54

Наиболее часто применяемые способы саморегуляции отрицательных состояний в пожилых браках (свыше 20 лет)

№	Способы саморегуляции	Регулируемые состояния
95	Пассивный отдых, отключение—переключение	Усталость, упрямость, переутомление, чувство одиночества, апатия
85	Беседа, компромисс, логика, приход к обоюдному согласию	Утрата совести, эффект неадекватности, огорчение, обида
70	Лекарственная терапия, самоощущение	Подавленность, сердечные и головные боли
50	Воспоминания в «корешках», спиртное	Грусть/печаль, безволие, пассивность, апатия, меланхолия, уныние, чувство одиночества
30	Занятие домашними делами, хобби	Неразность, раздражение, огорчение, обида, досада

мых приемов и средств саморегуляции, векторах регуляции состояний супругов и детей в семейной жизни;

- обнаружены различия в способах регуляции состояний супругов, обусловленные продолжительностью брака и переживаемыми состояниями: для более ранних браков характерны интенсивные отрицательные состояния и соответственно более интенсивные (энергичные) способы регуляции. Более длительным бракам присущи менее интенсивные переживаемые состояния и соответственно менее «энергичные» способы регуляции. Период от свадьбы до пяти лет характеризуется доминированием разного рода разрядок, связанных с нормализацией эмоциональной сферы супругов, плюс общение. Период 5—10 лет характеризуется общением и переключением, 10—20 лет — применением интеллектуализированных способов, включая переключение (это наиболее «богатый» на психологические средства период), 20 и старше — пассивный отдых, а также переключение и общение.
- могут быть выделены функциональные структуры саморегуляции психических состояний в семейной жизнедеятельности (типичные повторяющиеся способы и приемы саморегуляции), обусловленные гендерной принадлежностью и стадиями развития семьи (продолжительностью брака).

8.2. Регуляция психических состояний в зависимости от социально- психологических характеристик семьи

Нет необходимости говорить о значимости семьи для человека — она очевидна. На взаимоотношения в семье оказывают влияние внешние и внутренние факторы. К внешним факторам относятся совокупность материальных и духовных условий, существующих в данном обществе. Это и определяет межличностные отношения в обществе, трудовом коллективе, в семье.

Действие и проявление внутренних факторов наблюдается на уровне межличностных отношений через реализацию (или наоборот) взаимных ожиданий, их внутренней удовлетворенности процессом взаимоотношений. К внутренним факторам, способствующим успешной деятельности семьи, относятся индивидуальные психологические особенности семейных партнеров: это интеллектуальные, характерологические и социально-психологические особенности супругов, в том числе и умение управлять собственными состояниями.

В исследовании мы исходили из представлений о том, что в «семейной системе» складываются и формируются устойчивые функциональные комплексы регуляции психических состояний, позволяющие функционировать семейной системе, в свою очередь, зависящие от социально-психологических особенностей семьи. Изучению таких типичных функциональных комплексов посвящено данное исследование.

В качестве основного метода исследования использовались тестирование и анкетный опрос родителей и детей. В исследовании были использованы следующие методики.

Для исследования сферы межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений предназначена детская проективная методика Рене Жилия. Цель методики состоит в изучении социальной приспособленности ребенка, а также его взаимоотношения с окружающими и членами семьи [122];

Психологический материал, характеризующий систему личностных отношений ребенка, можно условно разделить на 2 большие группы переменных.

1. Переменные, характеризующие конкретно-личностные отношения ребенка: отношение к семейному окружению

(мать, отец, бабушка, сестра и др.), отношение к другу или подруге, к авторитетному взрослому и пр.

2. Переменные, характеризующие самого ребенка и проявляющиеся в различных отношениях: общительность, отгороженность, стремление к доминированию, социальная адекватность поведения.

Отношение к определенному лицу выражается количеством выборов данного лица, исходя из максимального числа заданий, направленных на выявление соответствующего отношения.

Для изучения отношений родителей и разных сторон семейной жизни была использована методика PARI (parental attitude research instrument) Е.Шеффер, Р.Белла, адаптирована Т.В.Нечерет [122].

Методика выделяет 23 социально-психологические характеристики семьи:

вербализация, чрезмерная забота, зависимость от семьи, подавление воли, ощущение самопожертвования, опасение обидеть, семейные конфликты, раздражительность, излишняя строгость, исключение внесемейных влияний, сверхавторитет родителей, подавление агрессивности, неудовлетворенность ролью хозяйки, партнерские отношения, развитие активности ребенка, уклонение от конфликта, безучастность мужа, подавление сексуальности, доминирование матери, чрезвычайное вмешательство в мир ребенка, уравнивание отношения, стремление ускорить развитие ребенка, несамостоятельность матери.

Каждый показатель измеряется с помощью 5 суждений, уравновешенных с точки зрения измеряющей способности и смыслового содержания. Вся методика состоит из 115 суждений. Суждения расположены в определенной последовательности, и отвечающий должен выразить к ним отношение в виде активного или частного согласия или несогласия. Сумма цифровой значимости определяет выраженность признака. Таким образом, максимальная выраженность признака 20, минимальная 5; 18,19,20 — высокие оценки, соответственно 8,7,6,5 — низкие. Кроме вышеперечисленных методик, для исследования состояний супругов в семье и способов регуляции этих состояний мужьям и женам были заданы следующие вопросы:

1. Какие отрицательные состояния у Вас возникают в семье?
2. Какие способы саморегуляции Вы применяете для нормализации своего состояния?
3. Какие положительные состояния у Вас возникают в семье?

4. Что Вы делаете для интенсификации и продления положительных состояний?

В экспериментах участвовали 93 человека. Из них 62 взрослых (мамы и папы) в возрасте от 22 до 45 лет и их дети (31 ребенок) не старше 6 лет.

Рассмотрим полученные результаты. Обратимся к отдельным фрагментам, иллюстрирующим влияние социально-психологических характеристик семьи на саморегуляцию психических состояний.

Анализ семей по уровню *вербализации* (общению в семье) показывает, что ведущим отрицательным состоянием, возникающим в семьях, является *раздражительность*. Способы саморегуляции самые различные: чтение книг, прослушивание спокойной музыки, самовнушение. У лиц с максимальным показателем «вербализации» отрицательные состояния следующие: *раздражительность, гнев, злость*. Регулируются эти состояния чаще всего путем беседы, выяснением отношений, разговорами с близкими.

Положительные состояния, возникающие у людей с минимальным значением показателя «вербализации», это *радость, спокойствие*, интенсификация этих состояний происходит за счет того, что люди пытаются в такой момент не думать о насущных проблемах, или заниматься любимыми делами, кроме того, помогать другу и дарить подарки.

Положительные состояния, возникающие в семьях с максимальным показателем «вербализации»: *радость, веселье, восхищение, восторг, гордость* за успехи ребенка. Преобладающим способом продления этих состояний являются игра с ребенком или поход всей семьей на природу.

Выявлены различия в семьях с разным уровнем вербализации: в семьях, где уровень вербализации низок, обнаружен высокий уровень общения с братьями и сестрами, при низком — с бабушками, дедушками и подругами.

В то время как в семьях с высоким уровнем общения между родителями наблюдается низкий уровень общения детей с братьями и сестрами и относительно высокий с бабушками и дедушками и друзьями.

В семьях, где родители прилагают *слишком много усилий, заботясь о ребенке*, возникают следующие отрицательные состояния: *усталость, депрессия, раздражительность* (Табл. 55). Способы саморегуляции в этих семьях следующие: успокоение путем прослушивания музыки, принятия душа, просматривание журналов, кроме того, сон и выяснение отношений. У супругов с ми-

нимальным значением этого же показателя наблюдаются следующие отрицательные состояния: *раздражение, гнев, злость*. Регулируются эти состояния чаще всего путем примирения, размышлений, разговоров с близкими, прогулкой в одиночестве.

Положительные состояния, возникающие в семьях с доминированием «чрезмерной заботы» — *радость, веселье*, иногда *бодрость*. Преобладающим способом продления этих состояний являются игры с ребенком, занятие любимыми делами, вкусная еда, иногда секс.

В семьях с минимальными значениями «чрезмерной заботы», положительными состояниями являются *радость и душевное спокойствие*. Интенсификация этих состояний чаще всего происходит за счет общения между членами семьи во время семейных праздников, играми с детьми, а также поездками на природу.

Выявлены различия в семьях с разными показателями заботы о детях: в семьях, где преобладает чрезмерная забота, обнаружен высокий показатель отношения к родителям, а также достаточно низкий уровень отношения к учителю, кроме того, замечен высокий уровень любознательности, доминантности и общительности. Дети в таких семьях менее закрыты и отгорожены среди сверстников.

В то время как в семьях с минимальным показателем заботы о детях дети более закрыты и отгорожены, менее общительны и любознательны, и не доминируют в среде ровесников. В таких семьях выявлен более низкий уровень отношения к маме и папе.

Нами выявлены следующие отрицательные состояния, возникающие в семьях, где **семейные конфликты имеют максимальный показатель** (32 балла): *гнев, раздражение, усталость, злость, тревога* (Табл. 5б). Нормализуется состояние супругов при помощи общения вне семьи, бесед, размышлений, выяснения отношений, просмотра телепередач, курением или прогулкой в одиночестве. Что касается семей, где конфликты случаются очень редко, то у них *злость, гнев, обида, тревога* являются доминирующими отрицательными состояниями. Саморегуляция у супругов происходит чаще всего за счет общения между мужем и женой, размышлений, уборки в квартире, чтения газет и книг, прослушивания музыки или принятия пищи.

В семьях, где конфликты происходят чаще, положительные состояния следующие: *радость, веселость, восхищение, восторг* и

		Отрицательные состояния, возникающие в семье
MAX (3,2)		
	3,2	Усталость, раздражение, гнев, злость
	3,2	Усталость
	3,2	Злость, депрессия, апатия
	3,2	Раздражение; депрессия; гнев
MIN (1,6)		
	1,6	Гнев; злость; раздражение
	1,6	Раздражение; гнев, злость
	2,0	Гнев; раздражение

Примечание. «Жирные

		Принципальные состояния, возникающие в семье	
MAX (32)	32	Гнев; раздражение	Р
	32	Конфликтные ситуации	Б
	32	Усталость; раздражение; гнев; злость; тревога	У
	32	Раздражение; гнев; злость	З
MIN (27)	27	Злость	С
	27	Гнев; злость	Д
	27	Обида; раздражение; усталость	П
	27	Тревога; обида; переживание; галоп	У

бодрость. Чтобы продлить свое положительное состояние, супруги играют с ребенком, выезжают вместе на природу, дарят подарки друг другу, оказывают взаимопомощь. Физическая близость между ними также помогает продлить положительные состояния.

Супруги, имеющие минимальный показатель семейных конфликтов, испытывают в семье следующие положительные состояния: *радость, веселость, бодрость, восхищение, спокойствие*. Для интенсификации этих состояний супруги играют с ребенком, посещают близких или родственников, шутят, смеются и стараются запечатлеть эти моменты на фотопленку.

Нами обнаружены следующие различия в семьях с разными показателями конфликтности. Дети, воспитывающиеся в семьях, где показатель семейных конфликтов минимален, лучше относятся к своим родителям, нежели в конфликтных семьях. Дети, родители которых имеют максимальный показатель семейных конфликтов, в свой круг общения чаще всего включают сестер, братьев, друзей, подруг и авторитетных взрослых.

В семьях, где показатель *раздражительности* максимален (33), возникают следующие отрицательные состояния: *раздражение, обида, гнев, тревога и злость*. Супруги стараются нормализовать свои состояния путем игр с ребенком, просмотра телепередач, курения, прогулки или общения вне семьи (Табл. 57). Что касается семей с минимальным показателем раздражительности (22,8), то выявлены следующие отрицательные состояния: *усталость, гнев, раздражительность, злость, депрессия*. Способы саморегуляции в этих семьях различны: уединение, сон, размышление, общение, курение, иногда принятие спиртных напитков.

Положительные состояния, возникающие в семьях с максимальной раздражительностью: *гордость за успехи ребенка, веселье, радость, бодрость*. Продление этих состояний происходит за счет игр с ребенком, физической близости супругов, прогулки на природу, кроме того люди пытаются просто не думать о проблемах в эти моменты. В семьях, где показатель раздражительности минимален, выявлены следующие положительные состояния: *радость, бодрость, веселость, спокойствие*. Интенсифицируются эти состояния путем общения, маленьких семейных праздников, прогулкой на природу и игр с детьми.

Обнаружены следующие различия в семьях с разными показателями раздражительности: у детей показатель отношения к

		Функциональ- ная состоя- тельность, взаимодействие родителей в семье	
ММХ (3,3)	34	Усталость от одиночества; раздражение; гнев	
	34	Раздражение; гнев; злость	
	32	Обида; раздражение; гнев	
	32	Усталость; раз- дражение; гнев; злость; тревога	
ММН (3,3, 3)			
	21	Усталость; раздражение; напряжение	
	21	Злость; депрессия; апатия	
	24	Гнев; раздражение на жестокость детей	
	24	Гнев; злость; раздражение	
24	Гнев; злость; раз- дражение; грусть		

маме и авторитетному взрослому высок при минимальной раздражительности родителей, кроме того, наблюдается высокий уровень любознательности, общительности, дети также доминируют в среде сверстников. В семьях, где раздражительность максимальна, дети имеют низкие показатели отношения к маме, но высокий показатель отношений к братьям и сестрам. Хочется отметить, что дети раздражительных родителей менее любознательны и не доминируют в среде сверстников.

В семьях, где *показатель строгости максимален* (32,5), возникают следующие отрицательные состояния: *тревога, обида*, хотя среди них есть люди, которые указывают, что не имеют никаких отрицательных состояний в семье вообще. Супруги стараются нормализовать свое состояние путем чтения книг или газет, уборкой в квартире. Что касается семей с минимальным показателем строгости (19), то выявлены следующие отрицательные состояния: *злость, раздражительность, усталость, иногда апатия и депрессия*. Способы саморегуляции в этих семьях различны: общение, аутотренинг, чтение журналов, прогулка в одиночестве, общение и принятие пищи.

Положительные состояния, возникающие в семьях с максимальным показателем строгости, следующие: *радость, восхищение, веселость*. Продление этих состояний происходит за счет общения, шуток и игр с ребенком. В семьях с минимальным показателем строгости выявлены следующие положительные состояния: *радость, бодрость, веселость*. Интенсифицируются эти состояния путем игр с ребенком, занятия любимыми делами, физической близости супругов, иногда путем посещения близких родственников.

Обнаружены следующие различия в семьях с разными показателями строгости родителей: замечен высокий показатель отношения к маме и папе в семьях, где родители не слишком строги. Выявлено, что в семьях, где родители чересчур строгие, показатель отношения к друзьям (подругам), братьям и сестрам высокий.

В семьях, где *показатель подавления агрессивности максимален* (34), возникают следующие отрицательные состояния: *гнев, огорчение, обида* (Табл. 58). Супруги стараются нормализовать свое состояние путем общения, чтения книг и журналов. Что касается семей с минимальным показателем подавления воли, то выявлены следующие отрицательные состояния: *раздражение, гнев, злость, иногда грусть*. Способы саморегуляции в этих

		Отрицательные состояния, возникающие в семье	
MAX (14)	34	Гнев; злость	В
	34	Обида; раздражение; усталость	П
	34	Сгорченные, печаль; гнев	Ч
MIN (13, 23)	16	Гнев; раздражение	К
	21	Гнев; злость; раздражение	П
	21	Гнев; злость; грусть; раздражение	Р

семьях различны: общение, просмотр телепередач, курение, прогулка в одиночестве.

Положительные состояния, возникающие в семьях с максимальным показателем подавления агрессивности: *радость, веселость, бодрость*. Продление этих состояний происходит за счет игр с ребенком, физической близости супругов или общения с близкими родственниками. В семьях, где показатель подавления агрессивности минимален, выявлены следующие положительные состояния: *радость, спокойствие, веселость*. Интенсифицируются эти состояния путем общения, игр с ребенком, прогулкой на природу.

Нами обнаружены следующие различия в семьях с разными показателями подавления агрессивности: в семьях, где подавляется агрессивность, дети чаще всего общаются с папой, братьями и сестрами, дедушками и бабушками, авторитетным взрослым. Что касается семей, где агрессивность не подавляется, дети более близки к маме, подруге или другу, более любознательны и общительны.

В семьях, где *показатель безучастности мужа* имеет максимальное значение (31,2), обнаружены следующие отрицательные состояния: *раздражительность, усталость, гнев* (Табл. 59). Супруги стараются нормализовать свое состояние путем уединения, отдыха, сна, общения вне семьи. Что касается семей, где показатель безучастности мужа минимален (19), возникают следующие отрицательные состояния: *гнев, раздражительность*. Способы саморегуляции различны: общение, чтение книг или журналов, прогулка в одиночестве, курение.

Положительные состояния, которые были выявлены в семьях, где муж не принимает активного участия в жизни семьи следующие: *бодрость, веселость, радость*. Продление этих состояний происходит за счет того, что супруги пытаются не думать о насущных проблемах в эти моменты. В семьях, где отец семейства принимает активное участие в жизни семьи, наблюдаются следующие положительные состояния: *радость, спокойствие, бодрость и веселость*. Интенсифицируются эти состояния за счет игр с ребенком, общение в семье и вне семьи, прогулкой на природу.

Нами обнаружены следующие различия в семьях с разным уровнем участия мужа: в семьях, где муж принимает активное участие в жизни семьи, наблюдаются высокие показатели ребенка по отношению с обоими родителями, папе и маме как к родительской чете, а также бабушке и дедушке, братьям и сестрам,

		Опрямительные системы, в том числе юбка в семье	
МАЖ (17-2)	32	Усталость; раздражение; депрессия	Усталость
	32	Раздражение; усталость	Раздражение
	32	Раздражение; депрессия; гнев	Раздражение
	33	Раздражение; гнев; скука	Раздражение
	33	Усталость от одиозности; раздражение; гнев	Усталость
МИН (1-2)	18	Гнев; раздражение на вину, детей	Гнев
	18	Гнев; злость; грусть; раздражение	Гнев
	18	Отчаяние; печаль; гнев	Отчаяние
	22	Гнев; раздражение	Гнев

другу или подруге, авторитетному взрослому, кроме того, дети таких пап общительны, любознательны, доминируют в среде ровесников. Эти же самые показатели имеют более низкие значения в семьях, где муж безучастен к жизни семьи.

Нами обнаружены следующие отрицательные состояния, возникающие в семьях, где *доминирующую роль играет мать: раздражение и гнев* (Табл. 60). Супруги стараются нормализовать свое состояние за счет общения и размышлений. Что касается семей, где мать не играет доминирующую роль, то выявлены следующие отрицательные состояния: *гнев, раздражительность, злость, обида*. Нормализация состояния происходит за счет размышлений, общения, прогулки в одиночестве, курения.

Положительные состояния в семьях, где показатель доминирования максимален, наблюдаются следующие: *бодрость, восхищение, восторг, веселость*. Продление этих состояний происходит за счет физической близости супругов или игр с ребенком. В семьях же, где мать не играет доминирующую роль, выявлены следующие положительные состояния: *радость, веселость, спокойствие*. Интенсификация этих состояний происходит за счет общения, прогулок на природу и игр с ребенком.

Обнаружены следующие различия в семьях с разными показателями доминирования матери: в семьях, где этот показатель высокий, отношения ребенка более близки с мамой, братом или сестрой, бабушкой или дедушкой, подругой или другом, или авторитетным взрослым. В семьях же, где показатель доминирования матери имеет минимальное значение, отношения ребенка к близким людям имеет низкие значения.

В семьях, где *родители вмешиваются в мир ребенка*, возникают следующие отрицательные состояния: *раздражительность, усталость, гнев, злость, иногда обида*. Супруги стараются нормализовать свое состояние путем общения вне семьи и внутри семьи, размышлений, отдыха (сна), чтением книг или просмотра телепередач. Что касается семей, где родители не вмешиваются в мир ребенка, выявлены следующие отрицательные состояния: *гнев, злость, раздражительность*. Способы саморегуляции различны: общение, просмотр телепередач, прослушивание спокойной музыки.

Положительные состояния, возникающие в семьях, где показатель вмешательства в мир ребенка максимален, следующие: *радость, веселость и бодрость*. Продление этих состояний происходит за счет посещения близких родственников, игр с ребен-

		Фрицидательные фотонные, в фотонных фотонных фотонных	
MAX (22,5)	34	Усталость; раздражение; гнев; злость; тревога	Усталость; раздражение; гнев; злость; тревога
	33	Раздражение; депрессия; гнев	Раздражение; депрессия; гнев
MIN (22,5)	22	Гнев; злость; раздражение	Гнев; злость; раздражение
	22	Гнев; злость; грусть; раздражение	Гнев; злость; грусть; раздражение
	22	Обида; раздражение; иногда гнев на мужа	Обида; раздражение; иногда гнев на мужа
	22	Усталость; раздражение; гнев; злость	Усталость; раздражение; гнев; злость

ком или прогулок на природу. В семьях, где этот же показатель минимален, выявлены следующие положительные состояния: *радость, спокойствие, бодрость*. Интенсификация состояний происходит за счет общения в семье, игр с ребенком, маленьких семейных праздников, кроме того, родители пытаются запечатлеть такие моменты на пленку.

Нами обнаружены следующие различия в семьях с разными показателями вмешательства в мир ребенка: в семьях, где этот показатель имеет минимальное значение, ребенок испытывает *радость* при общении с мамой, папой, братьями и сестрами, бабушкой и дедушкой, или авторитетным взрослым. Такие дети общительны, любознательны, доминируют в среде ровесников. Более низкие значения по вышеперечисленным показателям имеют дети, родители которых чрезвычайно вмешиваются в мир ребенка.

Нами обнаружены следующие отрицательные состояния в семьях, *где родители прилагают все усилия для ускорения развития ребенка: усталость, раздражительность*. Супруги стремятся нормализовать свое состояние отдыхом (сном), размышлениями, также чай помогает снять *раздражение*. Что касается семей, где родители не преследуют цель ускорить развитие ребенка, то в них замечены следующие отрицательные состояния: *гнев, злость, раздражение, огорчение*. Способы саморегуляции у этих людей различны: общение, просмотр телепередач, курение.

Положительные состояния, которые испытывают семьи, где стремление ускорить развитие ребенка стоит на первом месте, следующие: *бодрость, удовлетворение*. Единственным способом продлить приятные ощущения является посещение родственников или друзей. В семьях, где родители не стремятся ускорить развитие ребенка, наблюдаются следующие положительные состояния: *радость, удовлетворенность, веселье, спокойствие*. Интенсификация этих состояний происходит за счет занятий любимыми делами, игр с ребенком, общения внутри семьи.

Нами обнаружены следующие различия в семьях, где показатель стремления ускорить развитие ребенка имеет разные значения: там, где этот показатель максимален, ребенок более близок к папе и не доминирует среди сверстников. В семьях, где родители не стремятся ускорить развитие ребенка, замечен высокий показатель отношения детей к матери, или авторитетному взрослому. Кроме того, выявлено, что такие дети доминируют в среде ровесников.

Обобщим все полученные результаты.

Проведенные нами исследования позволяют сделать вывод, что семьи с разными социально-психологическими характеристиками испытывают практически одинаковые как положительные, так и отрицательные состояния. Выявлены следующие состояния, которые чаще всего возникают в семьях, отрицательные: *раздражение, гнев, скука, злость, тревога, апатия, депрессия, обида, усталость, огорчение, негодование, грусть, печаль*. Положительные: *радость, веселость, гордость за успехи ребенка, восхищение, восторг, спокойствие, удовлетворение, любовь, бодрость*.

Что касается саморегуляции состояний, важно отметить, что в семье, как социальной системе, складываются устойчивые типичные комплексы регуляции состояний, зависящие, в свою очередь, от особенностей внутрисемейных факторов доминирующих взаимоотношений в семье. Более того, семьи с разной выраженностью одного и того же отношения регулируют свои состояния способами, значительно отличающимися друг от друга.

Обнаружено, что семьи с максимальным показателем вербализации, нормализуют свое состояние путем бесед, диалогов, выяснения отношений, общения с друзьями или родственниками. И наоборот, супруги, которые меньше общаются как друг с другом, так и с детьми, регулируя свои отрицательные состояния, замыкаются в себе, т.е. читают книги, слушают спокойную музыку или размышляют. Испытывая положительные состояния в семье, супруги с минимальным показателем ощущения самопожертвования интенсифицируют его за счет игр с ребенком. Супруги, имея максимальные значения по этому же показателю, предпочитают игры с ребенком, будучи в недобром расположении духа, тем самым, подчеркивая жертвенность своего положения в семье. Выявлено, что в семьях, где опасение обидеть имеет максимальное значение, супруги совершенно не используют «метод» ругани, выяснения отношений для нормализации состояний. И наоборот. Замечено, чем строже родители, тем скуднее их способы саморегуляции отрицательных состояний, они ограничиваются лишь уборкой в квартире и чтением книг. Родители же с противоположной социально-психологической характеристикой, имеют широкий спектр способов нормализации состояний: сон, чтение книг, пение, прослушивание музыки, общение с супругом, аутотренинг, размышления, также сладкая пища и кофе помогают снять напряжение. Нами выявлена прямая зависимость между показателем подавления сек-

суальности в семье и способами интенсификации положительных состояний. В семьях, где сексуальность подавляется, продление положительных состояний происходит за счет физической близости супругов. В семьях же, где показатель подавления сексуальности имеет минимальные значения, интенсификация радости и веселья происходит за счет игр с ребенком, общения с близкими, и маленьких семейных праздников. Также в семьях, где выражено доминирование матери, преобладающим способом продления положительных состояний является физическая близость.

Изучая поведение детей в семье, нами была обнаружена зависимость между социально-психологическими характеристиками семьи и показателями личностных отношений ребенка к семейному окружению. Выявлено, что в семьях, где такие социально-психологические характеристики семьи как вербализация, семейные конфликты, раздражительность, излишняя строгость, партнерские отношения имеют максимальные значения, дети сохраняют теплые и близкие отношения с братом или сестрой, бабушкой или дедушкой, другом, или авторитетным взрослым, а показатели отношения к матери или отцу имеют низкие значения. Ребенок предпочитает больше времени проводить с родителями, если они прилагают максимальные усилия, заботясь о нем, кроме того, у ребенка складываются более дружеские и доверительные отношения с родителями, имеющие минимальные значения по таким показателям как зависимость от семьи, подавление воли, ощущение самопожертвования, семейные конфликты, раздражительность, излишняя строгость, развитие активности ребенка, безучастность мужа, чрезвычайное вмешательство в мир ребенка, также в семьях, где родители стараются при любых обстоятельствах уклониться от конфликта. Кроме того, выявлено, что ребенок таких родителей отличается любознательностью, общительностью и высоким уровнем социальной адекватности поведения.

Следовательно, чем меньше осуществляется давление на ребенка в семье и чем теплее отношения между супругами, тем больше дети любят родителей, больше доверяют им. Хотелось бы отметить, что саморегуляция состояний играет немалую роль в отсутствии конфликтов, раздражительности, агрессивности и неудовлетворенности в семье. Именно умение супругов регулировать свое состояние позволяет создать психологически благоприятные и здоровые взаимоотношения в семье. В семьях, где мень-

ше конфликтов, дети, как правило, общительны, инициативны, добры, им легче дается усвоение социально приемлемых и поощряемых форм поведения, они более энергичны и уверены в себе.

8.3. Особенности саморегуляции психических состояний в малой производственной группе

Исследование проводилось в коллективе аудиторской фирмы. В эксперименте участвовали 31 человек. Выбор данной группы обусловлен тем, что производственный коллектив функционирует уже длительное время, что позволяет предположить наличие сложившихся типов взаимоотношений, устойчивых моделей поведения в коллективе и способов регуляции. В состав данного коллектива входят лица среднего возраста (от 23 до 35—40 лет), сотрудники работают вместе не первый год.

Во время исследования были использованы следующие методики:

Методика «Q-Сортировка» В. Стефансона [122], направленная на диагностику основных тенденций поведения в реальной группе и представлений о себе. Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: *зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и «избегание борьбы».*

Тенденция к *зависимости* определяется как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к *общительности* свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи, как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к *«борьбе»* — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противоположность этой тенденции *«избегание борьбы»* показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

2) Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной) [122]. Ее показателями являются:

1) соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

2) приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3) компромисс;

4) избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Кроме указанных методик испытуемым было предложено ответить на следующие вопросы:

— какие отрицательные состояния возникают у вас в коллективе?

— какие способы саморегуляции Вы используете для снятия этих отрицательных состояний?

— какие положительные состояния возникают у вас в группе?

— что вы делаете для интенсификации и продления этих состояний?

В дальнейшем результаты саморегуляции сопоставлялись с характеристиками данных тестов.

Обратимся к полученным результатам. Рассмотрим данные лиц с высокими характеристиками *соперничества*.

У субъектов с максимальными показателями по параметру «соперничество» наблюдается преобладание таких отрицательных состояний, как: *стресс, депрессия, утомление, упадок сил* (результат активной борьбы в коллективе). У людей же с минимальными показателями преобладает *раздражительность, соперничество, враждебность и напряжение*, как результат пассивного противостояния.

Саморегуляция у лиц с максимальными значениями по этому показателю характеризуется использованием интеллектуальных приемов — *юмора* и пассивных, телесноориентированных способов — *сон, еда*, тогда как у людей с минимальными показателями преобладает пассивная саморегуляция — *уход в себя, в свой внутренний мир, в диалог с собой*. Второй типичный способ — *отключение/отвлечение*. В то же время, у части опрошенных наблюдается активная саморегуляция — *спорт, чтение книги, попытка разобраться в ситуации*.

Положительные состояния у людей обеих групп совпадают — преобладает положительное состояние *радости, удовольствия*, при-

чем если у людей с максимальными показателями это у всех, то у лиц с минимальными показателями встречаются также переживаемые *чувства сплоченности, коллективизма* (10% опрошенных).

Саморегуляция положительных состояний (продление и повышение интенсивности) у лиц с минимальными показателями — это *общение и работа в команде*, тогда как у лиц с максимальными показателями — *общение и юмор*.

Обратимся к шкале *сотрудничества*. Максимальные показатели по параметру «сотрудничество» наблюдаются у 13% опрошенных, минимальные — у 12% (Табл. 61).

Отрицательные состояния, возникающие у лиц с разными характеристиками сотрудничества в коллективе, различны. Это — *соперничество, вражда, раздражительность, тревога, эмоцио-*

Таблица 61
Особенности саморегуляции психических состояний у лиц
с разными значениями сотрудничества

а) лица с высокими значениями сотрудничества

№	Отрицательные состояния	Саморегуляция	Положительные состояния	Саморегуляция
1	Соперничество, вражда	Уход в себя	Защищенность, поддержка	Общение
12	Раздраженность	Отвлечение, уход в себя	Чувство долга, ответственности	Работа вместе
20	Тревога, обида	Постараться разобраться	Радость, энергия	Общение
24	Эмоциональная истощенность	Уход в себя, сон	Радость, удовлетворение	Общение

Примечание. Слева №№ (здесь и далее) — показатели респондентов.

б) лица с низкими значениями сотрудничества

№	Отрицательные состояния	Саморегуляция	Положительные состояния	Саморегуляция
7	Раздраженность, усталость	Отвлечение, прогулка, пересур	Радость	Общение
14	Раздраженность	Спортивные упражнения	Эмоциональный подъем	Алкоголь, общение
19	Раздраженность	Отвлечение другими делами	Удовлетворенность	Общение
25	Усталость	Расслабление, массаж	Радость, удовлетворенность	Общение

нальная истощенность — лиц с высокими значениями сотрудничества, в то время как у лиц с низкими показателями по этому показателю наблюдается преобладание *раздражительности, усталости*. То есть, диапазон переживания отрицательных состояний шире и разнообразнее у склонных к сотрудничеству.

У опрашиваемых с максимальными показателями сотрудничества преобладает пассивная саморегуляция — *уход в себя, сон*, тогда как для лиц с минимальными значениями характерно — *переключение внимания (отвлечение), релаксация и спортивные упражнения*.

Что касается положительных состояний, то у лиц с максимальными показателями в 50% случаев наблюдается *радость, чувство локтя, защищенность и поддержка*, тогда как у людей с минимальными показателями преобладают *радость, удовлетворение*. Саморегуляция положительных состояний и у тех, и у других совпадает — это общение в коллективе.

Рассмотрим результаты лиц, характеризующихся разным уровнем *общительности* в коллективе. Отрицательные состояния в обеих группах отличаются. В группе с высокими показателями — *враждебность, напряженность*, в группе с низкими показателями это *утомление и раздраженность*. Это говорит о том, что необходимость общения у людей некоммуникабельных вызывает утомление и раздражение (Табл. 62).

Таблица 62
Особенности саморегуляции психических состояний у лиц с разными значениями общительности

а) с высокими значениями общительности

№	Отрицательные состояния	Саморегуляция	Положительные состояния	Саморегуляция
13	Враждебность, напряженность	Отвлечение, переход на другую тему	Радость, удовлетворение	Общение
18	Раздражение	Питье кофе	Радость	Общение
22	Враждебность, тревога	Уход от разговора, из группы	Радость, удовлетворение	Общение
24	Эмоциональная истощенность	Уход из группы, сон	Радость, удовлетворение	Общение
29	Эмоциональная напряженность	Отвлечение, уход в себя	Радость, удовлетворение	Общение
31	Напряжение	Смех	Радость, удовлетворение	Общение

б) с низкими значениями общительности

№	Отрицательные состояния	Саморегуляция	Положительные состояния	Саморегуляция
11	Утомление	Сон	Удовлетворенность	Еда
12	Раздраженность	Отвлечение, уход в себя	Чувство общности, коллективизма	Работа вместе
18	Утомление, раздраженность	Алкоголь	Радость	Алкоголь, напитки

Таблица 63

Особенности саморегуляции психических состояний у лиц с разными значениями принятия борьбы

а) лица с высокими значениями принятия борьбы

№	Отрицательные состояния	Саморегуляция	Положительные состояния	Саморегуляция
5	Депрессия	Юмор	Радость	Юмор
17	Утомление	Сон, расслабление	Радость	Юмор
26	Переутомление	Сон	Прилив сил	Работа в команде

б) лица с низкими значениями принятия борьбы

№	Отрицательные состояния	Саморегуляция	Положительные состояния	Саморегуляция
6	Обида	Чтение книг	Радость	Спортивные упражнения
14	Раздражение	Спортивные упражнения	Эмоциональный подъем	Алкоголь, общение
19	Раздражение	Отвлечение другими делами	Удовлетворенность	Общение

Что касается саморегуляции отрицательных состояний, то для группы «общительных» характерен такой способ как *отвлечение*, «уход из ситуации общения». «Менее общительным» присущи пассивные способы саморегуляции: *алкоголь, уход в себя, сон*.

Положительные состояния в группе с высокими показателями — *радость и удовольствие*, в группе с низкими показателями кроме *радости* отмечаются также *удовлетворенность*. Саморегуляция положительных состояний отличается кардинально: в первом случае в 100% это активная саморегуляция (*общение*), то во втором — телесноориентированная саморегуляция (*еда, питье и др.*).

Таким образом, у «менее общительных» регуляция положительных состояний не связана с общением, тогда как у «общительных» последнее является основным способом саморегуляции.

Остановимся еще на двух результатах: «*на принятии борьбы*» и «*избегания борьбы*» (Табл. 63).

Для группы с максимальными показателями *принятия борьбы*, т.е. активно противодействующими в групповой жизни, характерны — *депрессия, утомление и переутомление*. Для лиц с минимальными значениями (избегающими противодействия) — *обида и раздражение*.

Для группы с высокими показателями *принятия борьбы* характерны пассивная саморегуляция (сон), а так же юмор как активно-интеллектуальная разрядка, как снятие напряжения. Для группы с низкими показателями присущи более разнообразные способы саморегуляции — интеллектуальная активность (чтение книг), спортивные упражнения, регуляция внимания — отвлечение.

В первой и второй группе положительные состояния близки — *радость, прилив сил, эмоциональный подъем, удовлетворенность*.

Саморегуляция различна и разнообразна. В группе с высокими показателями — это юмор, разрядка и работа в команде, тогда как у группы с низкими показателями — спорт, общение и алкоголь.

Резюмируя, отметим следующее. Нами использовались методики, которые позволили определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: *зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы, избегание борьбы* и выявить преобладание той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду в группе. Также были описаны типы поведения людей в конфликтных ситуациях.

Анализ полученных результатов позволяет проследить следующие основные тенденции поведения людей в реальной группе: большинство лиц стремится избежать активного противостояния, соперничества, и видит самым продуктивным способом решений конфликтов — компромисс. Наблюдается разнообразие отрицательных состояний, в то время как положительные состояния мало чем отличаются друг от друга. Преобладающие отрицательные состояния, которые возникают у людей в группе — это *раздражительность, усталость, стресс, напряженность, соперничество*, что является результатом активной деятельности, борьбы, противостояния большинства людей в коллективе.

Анализ саморегуляции лиц, имеющих высокие значения и низкие значения *зависимости, независимости, общительности*,

необщительности, принятия борьбы, избегания борьбы, компромисса и т.д. показывает, что они мало чем отличаются друг от друга — различия в частоте использования приемов саморегуляции. Так, лица с низкими значениями перечисленных показателей чаще всего используют такие способы саморегуляции как *отключение-отвлечение, уход в себя, спортивные упражнения, алкоголь, сон*. Лицам, характеризующимся высокими значениями перечисленных тенденций поведения и проявлений конфликтности характерны *уход в себя, отключение-отвлечение*, но в меньшей степени. Они также часто используют *юмор* как способ саморегуляции и питье кофе.

8.4. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе

Нами было проведено обследование группы студентов из 35 человек и 32 учителей одной из средних школ.

Студентам были предложены задания по определению психических состояний и их типичных способов регуляции в течение учебного дня и в течение недели. Студенты описывали свои типичные состояния, как отрицательные, так и положительные и способы регуляции в конце каждого дня.

В результате обработки данных было обнаружено, что студенты выделяют около 60 состояний. Наиболее часто встречаются из отрицательных состояний — *страх, усталость, волнение, апатия, голод, монотония, грусть*, из положительных состояний — *радость, бодрость, влюблённость и др.*

Выяснилось, что многие студенты не используют специальных приемов продления положительно окрашенных состояний. Они просто «наслаждаются ими». Однако некоторые применяют для продления положительно окрашенных состояний *отключение—переключение* («не обращаю внимания на мелкие неприятности, вспоминаю что-то хорошее») и т.п., а также *двигательную и физическую активность*. Необходимо отметить, что задание включало описание продления состояний не только в учебной деятельности, но и в повседневной жизни.

При регуляции отрицательных состояний отмечен более широкий диапазон их регуляции. Это не только перечисленные выше способы, но и *самовнушение, общение, самоприказы, воспоминания о приятном, размышления, рассуждения*.

Нами были выделены следующие тенденции. **В понедельник** (у студентов был один выходной день) в 70 случаях из 100 наблюдались *усталость и сонливость*. **Во вторник** наблюдается незначительное доминирование таких состояний как *сосредоточенность, бодрость, активность*. **В среду и четверг** около 90% опрошенных описывают свои состояния как *радость, активность, сосредоточенность*, т.е. преобладали положительно окрашенные состояния. Однако уже **в пятницу** преобладали такие состояния как *усталость, сонливость, истощение, апатия* и такие физиологические проявления как *головная боль, резь в глазах и другие виды лёгкого недомогания*. **В субботу** наблюдается значительное доминирование отрицательных состояний.

Анализируя полученные результаты можно прийти к выводу, что преобладание положительно окрашенных состояний в учебной деятельности наблюдается в середине недели. Высокий уровень работоспособности тоже характерен для этих дней. Понедельник — это день вработывания. Во вторники и последующие дни наблюдается высокий уровень работоспособности, преобладают положительно окрашенные состояния, высокий уровень сосредоточенности. В конце недели происходит смена состояний на отрицательные.

Отмечается интересная закономерность в особенностях регулирования состояний в течение недели. **В начале недели** преобладающий характер носили такие методы регулирования как *использование положительных воспоминаний, общение*. **В дни с хорошей работоспособностью** использовались методы и приемы, затрагивающие мышление, волевые акты, такие как *самоприказы, самовнушения*. **В последний день недели** использовался *пассивный отдых, общение*.

При анализе ответов 32 преподавателей старших классов средней школы (им предлагалось описать способы регуляции состояний при проведении уроков в течение одной рабочей недели; 88% учителей имело стаж работы около 20 лет) было обнаружено, что педагоги чаще всего применяют такие способы саморегуляции как *отключение-переключение, самовнушение, положительные образы, установка перед уроком на хорошее рабочее состояние, терпение, спокойствие, выдержку*. Также учителя перед уроком дают себе установку не обращать внимание на мелкие неприятности. Как было отмечено учителями, необходимость регуляции нужна в следующих ситуациях: при объяснении сложного материала и трудного усвоения, при конфликтных си-

туациях, когда поведение учеников резко отличается от ожидаемого.

Таким образом, исследование показывает, что в учебной и педагогической деятельности сформированные функциональные комплексы регуляции, обеспечивают оптимизацию состояний субъекта в соответствии с требованиями деятельности.

8.5. Этнокультуральные особенности саморегуляции психических состояний

Целью исследования являлось изучение сложившихся функциональных структур саморегуляции состояний в большой социальной группе — национальной, в которой влияние культуральных и этнических факторов через психологический склад, традиции, обычаи, нравы и др. должны, на наш взгляд, привести к формированию и закреплению специфических функциональных структур саморегуляции.

Респондентами в нашем исследовании являлись представители разных национальностей: русские, татары, чувашаи и этнические субгруппы — кряшени, мишары. В исследовании участвовали 172 человека: русские — 51, татары — 50, кряшени — 23, мишары — 25, чувашаи — 23 чел.

Все опрашиваемые работающее население: врачи, мед.сестры, санитарки, фельдшера, лаборанты, преподаватели, воспитатели детских садиков, помощники воспитателей, инженера, водители, электрики, операторы ЭВМ, электромонтёры, трактористы, плотники.

В исследовании использовался разработанный нами опросник «Саморегуляция психических состояний в быту и на производстве», основным содержанием которого являлся предварительно полученный в обследовании список наиболее часто переживаемых негативных состояний и наиболее часто применяемых способов саморегуляции. Испытуемые должны были осуществить выбор их типичных собственных состояний и способов саморегуляции в быту и на производстве.

Обратимся к результатам. Рассмотрим *особенности саморегуляции психических состояний татар в быту и на производстве* (Табл. 64).

Сравнивая результаты в быту и на производстве, отметим, что татары испытывают в быту отрицательные состояния *тревоги, обиды, возмущения*, тогда как на производстве: — *обиду, возму-*

Таблица 64
*Саморегуляция психических состояний татар в быту
и на производстве*

	Отрицательные состояния	В быту	На производстве	Способы регуляции состояний	В быту	На производстве
1	Состояние тревоги	38	22	Курение	2	2
2	Состояние агрессии	5	2	Вкусная еда	12	5
3	Состояние депрессии	4	1	Занятие спортом	3	1
4	Состояние тоски	9	5	Слезы (пасс. разрядка)	14	5
5	Состояние обиды	20	26	Прогулка	13	6
6	Состояние страха	5	3	ТВ	22	8
7	Состояние одиночества	10	2	Бассейн, баня	4	5
8	Состояние тоски	9	2	Интересная книга	18	7
9	Состояние печали	5	1	Речевая разрядка (крик на подчиненных)	11	3
10	Грусть	6	2	Быстрая езда на машине	4	2
11	Беспомощность	3	5	Любимая музыка	20	9
12	Шок	2	1	Отъезд из дома	4	1
13	Возмущение	17	25	Анализ ситуации, выяснение причин	37	41
14	Подавленность	5	2	Уединение	8	6
15	Разочарование	11	17	Деятельность, заглушающая эмоциональные переживания	16	19
16	Злость	6	7	Алкоголь	5	0

Примечание. Здесь и далее цифры в столбцах — количество испытуемых.

щение, тревогу, разочарование. В быту чаще всего отрицательные состояния регулируется татарами при помощи анализа и выявления причин, слушанием любимой музыки, ТВ, чтением книг, а на производстве: при помощи анализа ситуаций и выявления причин, а также с помощью занятия деятельностью, заглушающей эмоционально пережитое.

Особенности саморегуляции психических состояний русских в быту и на производстве (Табл. 65).

Таблица 65
*Саморегуляция психических состояний русских в быту
и на производстве*

	Отрицательные состояния	В быту	В производстве	Способы регуляции состояний	В быту	В производстве
1	Состояние гнева и	27	21	Курение	7	10
2	Состояние агрессии	5	4	Вкусная еда	6	8
3	Состояние депрессии	12	5	Занятие спортом	2	2
4	Состояние гнева	8	12	Слезы (пассажная разрядка)	12	7
5	Состояние обиды	23	24	Прогулка	13	10
6	Состояние страха	8	4	ТВ	19	11
7	Состояние одиночества	4	1	Бассейн, баня	5	2
8	Состояние тоски	8	3	Интересная книга	14	12
9	Состояние печали	7	2	Речевая разрядка (крик на подушечках)	6	4
10	Грусть	10	5	Быстрая езда на машине	3	1
11	Беспомощность	7	8	Любимая музыка	21	8
12	Шок	1	1	Отъезд из дома	14	3
13	Возмущение	20	38	Анализ ситуации, выяснение причин	29	41
14	Подавленность	8	2	Уединение	14	5
15	Разочарование	13	25	Дентельность, заглушающая эмоциональные переживания	21	21
16	Злость	8	6	Алкоголь	5	5

Результаты, представленные в таблице 65, показывают, что для русских в быту чаще всего характерны переживания состояний *тревоги, обиды, возмущения*, на производстве: *тревоги, обиды, возмущения и разочарования*. Эти состояния регулируются преимущественным использованием следующих способов: в быту — просмотром ТВ, анализом ситуации, выполнением дея-

тельности, которая заглушает эмоциональные переживания. Эти же способы характерны и для регуляции состояний на производстве, за исключением — просмотра ТВ.

Особенности саморегуляции психических состояний мишар в быту и на производстве. Результаты исследования показывают: у мишар в быту доминируют *тревога, обида*, а на производстве — *возмущение, разочарование*. Чаще всего отрицательные состояния регулируются при помощи анализа и выявления причины на про-

Таблица 66
Саморегуляция психических состояний мишар в быту
и на производстве

	Отрицательные состояния	В быту	На производстве	Способы регуляции состояний	В быту	На производстве
1	Состояние тревоги	15	10	Курение	4	3
2	Состояние агрессии	6	8	Вкусная еда	4	2
3	Состояние депрессии	3	1	Занятие спортом	1	0
4	Состояние гнева	8	10	Слезы (глас. разрядка)	3	1
5	Состояние обиды	15	11	Прогулка	4	15
6	Состояние страха	2	1	ТВ	13	7
7	Состояние одиночества	3	0	Бассейн, баня	2	0
8	Состояние тоски	8	1	Интересная книга	2	5
9	Состояние печали	1	0	Речевая разрядка (крик на подчиненных)	4	3
10	Грусть	2	1	Быстрая езда на машине	3	2
11	Беспомощность	3	1	Любимая музыка	10	7
12	Шок	0	1	Отъезд из дома	7	4
13	Возмущение	11	17	Анализ ситуации, выяснение причин	10	14
14	Подавленность	3	1	Уединение	5	4
15	Разочарование	9	15	Деятельность, заглушающая эмоциональные переживания	8	9
16	Злость	5	3	Алкоголь	3	2

изводстве, а в быту — прогулкой, просмотром телепередач и анализа, выявления причин отрицательных состояний.

Особенности саморегуляции психических состояний крещеных татар в быту и на производстве.

Результаты, представленные в таблице 67, показывают, что крещени, чаще всего испытывают в быту состояния — *тревоги, обиды*, а на производстве *тревоги, обиды и возмущения*. Для регуляции отрицательных состояний в быту крещени чаще всего ста-

Таблица 67
Саморегуляции психических состояний крещеных татар в быту и на производстве

	Отрицательные состояния	В быту	На производстве	Способы регуляции состояний	В быту	На производстве
1	Состояние тревоги	13	10	Курение	1	5
2	Состояние агрессии	1	2	Вкусная еда	2	0
3	Состояние депрессии	4	1	Занятие спортом	2	0
4	Состояние гнева	3	3	Слезы (пассаж разрядки)	5	3
5	Состояние обиды	17	12	Прогулка	6	2
6	Состояние страха	5	1	ТВ	3	3
7	Состояние одиночества	5	0	Бассейн, баня	7	0
8	Состояние тоски	4	1	Интересная книга	5	2
9	Состояние печали	3	1	Речевая разрядка (крик на подчиненных)	0	4
10	Грусть	3	0	Быстрая езда на машине	6	0
11	Беспомощность	2	2	Любимая музыка	1	4
12	Шок	0	0	Отъезд из дома	16	0
13	Возмущение	4	10	Анализ ситуации, выяснение причин	4	17
14	Подавленность	2	0	Уединение	6	3
15	Разочарование	4	7	Деятельность, заглушающая эмоциональные переживания	1	9
16	Злость	3	1	Алкоголь	1	1

раются уехать из дома, на производстве — проанализировать, выяснить причину отрицательного состояния.

Особенности саморегуляции психических состояний чуваш в быту и на производстве.

В результате обработки полученных результатов были выявлены следующие особенности (Табл. 68).

Сравнивая результаты исследования отрицательных состояний чуваш в быту и на производстве отметим, что у чуваш доми-

Таблица 68
Саморегуляция психических состояний чуваш в быту и на производстве

	Отрицательные состояния	В быту	На производстве	Способы регуляции состояний	В быту	На производстве
1	Состояние тревоги	13	11	Курение	1	0
2	Состояние агрессии	2	2	Вкусная еда	2	0
3	Состояние депрессии	2	0	Занятие спортом	2	0
4	Состояние гнева	1	2	Слезы (глас. разрядка)	3	3
5	Состояние обиды	4	6	Прогулка	9	6
6	Состояние страха	2	4	ТВ	7	5
7	Состояние одиночества	1	0	Бассейн, баня	3	1
8	Состояние тоски	5	0	Интересная книга	11	7
9	Состояние печали	2	1	Речевая разрядка (крик на подчиненных)	1	3
10	Грусть	1	0	Быстрая езда на машине	3	3
11	Беспомощность	2	4	Любимая музыка	12	6
12	Шок	0	0	Отъезд из дома	3	2
13	Возмущение	6	15	Анализ ситуации, выяснение причин	7	15
14	Подавленность	4	3	Уединение	5	2
15	Разочарование	2	9	Деятельность, заглушающая эмоциональные переживания	7	11
16	Злость	1	3	Алкоголь	1	0

нируют в быту — *тревога*, а на производстве — *тревога и возмущение*. Чаще всего отрицательные состояния регулируются в быту при помощи чтения интересных книг, прослушивания музыки, а на производстве — при помощи анализа и выявления причины и занятия деятельностью, которая заглушает неприятные переживания.

Сравнительный анализ полученных данных позволяет прийти к следующим обобщениям. Установлено, что независимо от национальности люди на производстве и в быту испытывают практически одни и те же психические состояния: *тревогу, обиду, возмущение и разочарование*. Только у чуваш нет *обиды* в быту и на производстве, они также не испытывают на производстве и *разочарования*. Что касается способов и приемов саморегуляции, то и в этом случае способы саморегуляции лица разных национальностей используют практически одни и те же. К ним относятся: при регуляции состояний в быту — анализ ситуации, просмотр ТВ, чтение книг, переключение внимания на деятельность, которая заглушает эмоциональные переживания, прослушивание музыкальных произведений. На производстве состояния регулируются преимущественно благодаря анализу ситуации, переключению внимания на деятельность, которая заглушает эмоциональные переживания. Только чуваша уезжают из дома в случае переживания неприятных состояний. Малое число приемов саморегуляции, как показывают наши данные, применяют для саморегуляции крышени и мишары.

По сравнению с анализом отрицательных состояний в быту и на производстве в способах саморегуляции обнаружено несколько большее разнообразие, связанное этнокультуральными признаками. В целом, выявленные тенденции свидетельствуют о том, что совместное проживание этносов в течение веков, совместная деятельность, межкультурные связи и браки привели к практической единообразию в способах саморегуляции психических состояний. Подтверждением нашим предположений является следующее исследование.

В нем изучались *особенности саморегуляции психических состояний русских (30 чел.), татар (30 чел.) и турок (30 чел.)*. Исследование позволило установить, что способы саморегуляции отрицательных состояний русских и татар практически одинаковы, чего не скажешь о способах регуляции лиц турецкой национальности (Табл. 69).

Как следует из результатов представленных в таблице, рус-

Таблица 69
 Способы саморегуляции психических состояний русских,
 татар и турок

Ранг	Русские	Татары	Турки
1	Речевая разрядка	Пассивная разрядка (слезы)	Поисковая активность
2	Пассивная разрядка (слезы)	Речевая разрядка	Уход в себя
3	Двигательная разрядка	Общение	Самовнушение
4	Самоконтроль	Двигательная разрядка	Пассивный отдых
5	Рационализация	Самовнушение	Самоконтроль
6	Переносение тревоги на слушателя	Переносение тревоги на слушателя	Общение

ские и татары имеют 4 из 6 общих регуляторов психических состояний, русские и турки — один, татары и турки (несмотря на то, что они когда-то считались одним народом) — один.

Эти результаты свидетельствуют о том, что близость народов в пространстве (территориальная близость), информационный и межкультурный обмен в рамках единого государства, а также совместная деятельность приводят к формированию близких функциональных структур саморегуляции психических состояний. Обнаруженные тенденции — свидетельство тому.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что в больших социальных группах под действием общих культуральных факторов, национальных традиций и обычаев формируются специфические устойчивые функциональные структуры саморегуляции психических состояний, характерные для определенного этноса. На эти структуры оказывают влияние другие совместно проживающие народы, совместная деятельность, обучение, межкультурные связи и пр., приводя к формированию общих способов саморегуляции психических состояний.

Обобщим полученные результаты.

Установлено, что в малых и больших группах (семья, производственный коллектив, учебная группа, этно-культуральные группы) проявления саморегуляции психических состояний опосредуются социально-психологическими особенностями и спецификой группы, в которой осуществляется жизнедеятельность субъекта. Складывающиеся функциональные комплексы

саморегуляции психических состояний и специфика их проявлений во многом типичны для субъектов в одних видах деятельности (например, производственной) и отличаются, в других.

Выявлены особенности саморегуляции, характерные для каждой социальной общности: семьи, производственной группы, учебной и национальной. В последнем случае интересно отметить, что совместно проживающие большие этнические группы характеризуются близостью функциональных структур регуляции, что проявляется в общности приемов и способов регуляции состояний.

Заключение

Результаты исследования саморегуляции психических состояний, представленные в данной работе, свидетельствуют о значительной сложности механизмов, обеспечивающих регуляцию и разнообразие форм проявлений регуляторного процесса. Фактически нами только очерчены «контуры» целостного образования — функциональной структуры регуляции психических состояний, влияющей на изменения состояний субъекта: показаны феноменология, влияние психических процессов и структур сознания, индивидуальных и индивидуально-психологических особенностей на саморегуляцию состояний, особенности функциональных комплексов саморегуляции и специфика проявления целостных функциональных структур, а также социально-психологическое и этнокультуральное обусловливание регуляторного процесса и др.

К основным итогам работы может быть отнесены следующие результаты. В исследовании выявлены общие, универсальные и специфические способы саморегуляции. Общие способы саморегуляции за счет изменения психической активности гармонизируют состояния субъекта, обеспечивают достижение равновесных состояний, тогда как специфические связаны с саморегуляцией состояний определенной модальности и имеют собственные, свойственные только им способы регуляции. Универсальными способами саморегуляции является общение, далее следуют регуляция функции внимания, волевые и интеллектуальные способы и др. По мере усложнения и повышения устойчивости психических состояний увеличивается число применяемых способов саморегуляции и их сложность. Обнаружена специфика саморегуляции неравновесных психических состояний. В зависимости от типа ситуации (обратимой или необратимой) выявлены различия в способах нормализации неравновесных состояний: состояния,

возникающие в необратимых ситуациях, в отличие от применения простых средств регуляции состояний в случае обратимых ситуаций, нормализуются вследствие использования «интеллектуализированных» способов и приемов, ведущими из которых являются сравнение, анализ и обобщение. Необратимая ситуация «перерабатывается», а состояние нормализуется при появлении новых смыслов, знаний, новообразований в структуре личности и ее ментальности.

Исследования показали зависимость выбора способов саморегуляции от продуктивности психических процессов: лицам с высоким уровнем продуктивности психических процессов присущи «собственные» способы саморегуляции — интеллектуализированные и связанные с физической активностью, тогда как субъектам, характеризующимся относительно низкими характеристиками продуктивности психических процессов, «свои приемы» — речевые действия, общение и «пассивные» способы саморегуляции. Показано, что чем выше уровень рефлексии субъекта, тем успешнее протекает регуляторный процесс, более полно описываются (осознаются) актуальные и желаемые состояния, быстрее переход к желаемому состоянию.

Результаты свидетельствуют о зависимости использования способов и приемов регуляции психических состояний от индивидуально-психологических особенностей личности. Каждое типологическое свойство нервной системы, свойство темперамента и характера оказывают влияние на саморегуляцию состояний: нормализацию отрицательных и продление положительных. Выявлен ряд закономерностей, демонстрирующих зависимость использования способов регуляции состояний от величины значимости для субъекта той или иной социальной ценности: при высокой значимости ценности способы и частота их применения совпадают, в случае средней и низкой, они дифференцируются.

Подводя итог исследованию роли составляющих сознания в функциональной структуре регуляции психических состояний можно констатировать следующее. Осознанный, вербальный образ психического состояния в форме семантического пространства в ходе саморегуляции является ориентиром для субъекта, обуславливая изменения состояния, с одной стороны, и включенность регуляторных воздействий, с другой. Чем интенсивнее, полнее и четче человек представляет желаемое состояние, тем лучше он регулирует актуальное психическое состояние. Процесс саморегуляции представляет собой цепь переход-

ных состояний. Ключевым механизмом саморегуляции, обеспечивающим переходные процессы, являются «перекрывающиеся» составляющие (операнты) семантических пространств близких по энергетическому уровню психических состояний. Установлено, что предпочтение способов регуляции состояний и их использование зависит от личностного смысла, входящего в структуру сознания. Факторы-категории «оценки», «комфортности» и «силы» являются наиболее значимыми и, посредством личностного смысла, через который выражается отношение субъекта к состояниям и средствам их регуляции, обуславливают выбор способов регуляции. Существует специфика факторов-категорий, присущих выбору каждого способа; разделение способов на само- и гетерорегуляцию, в данном контексте не существенно.

Обнаружены различия между функциональными комплексами, регулируемыми отдельные психические состояния в отрезке актуального времени, текущего времени (часовой период), циркадного ритма (активный период) и длительного времени — недельный цикл. Выявлены закономерности динамики состояний в процессе саморегуляции. Установлено, что переход от отрицательных состояний к положительным имеет промежуточные этапы. Показано влияние фактора неравновесности-равновесности: при любом варианте динамики субъекты приходят к нормализации психических состояний через этап относительно равновесного состояния независимо от того, какое состояние высокого или низкого уровня психической активности ему предшествовало. Общая закономерность саморегуляции: перед последним промежуточным состоянием доминируют способы, имеющие «внутренний» вектор, а от последнего промежуточно — «внешний».

Показано, что сложившаяся функциональная структура саморегуляции психических состояний влияет на успешность профессиональной и учебной деятельности. Для нее характерны осознанность и взаимосвязанность отдельных регуляторных звеньев в общей структуре регуляции, что проявляется в самостоятельности, гибкости и адекватности поведения при изменении ситуаций жизнедеятельности. Также характерны осознанность целей, планирование и программирование поведения и действий. Высокая мотивация достижения формирует стиль саморегуляции, компенсирующий личностные, характерологические особенности, препятствующие достижению цели.

Процесс становления и развития саморегуляции психических состояний характеризуется повышением сложности со стороны содержания (увеличение количества используемых регуляторных средств), изменением частоты использования и предпочтения тех или иных способов в онтогенезе. Этот процесс отражает перестройку «управляющей системы» регуляции со стороны состава функциональных комплексов. Основная тенденция в возрастном плане: расширение спектра приемов и способов произвольной регуляции психических состояний, увеличение их удельного веса и «интеллектуализация». Выделены сквозные, характерные для всех возрастных групп приемы саморегуляции и специфические, присущие определенному возрастному периоду. Динамика развития системы саморегуляции приводит к возникновению сложной иерархически организованной регуляторной системы. Закрепившаяся уровневая организация системы саморегуляции представляет собой достаточно автономные комплексы психорегулирующих приемов и средств, находящихся в отношениях включения. Выделены базовый уровень, а также уровни оперативной и текущей саморегуляции и др. Факторами, влияющими на становление и развитие функциональной структуры, являются ведущая деятельность, характерная для определенного возраста, усвоение социальных ролей, социальные ситуации развития, возрастные стадии онтогенеза психофизиологических функций. Начальный период осознанной саморегуляции психических состояний — возраст трех лет.

Установлено, что в малых и больших социальных группах (семья, производственный коллектив, учебная группа, этнокультуральные группы) проявления саморегуляции психических состояний опосредуются социально-психологическими особенностями и спецификой группы, в которой осуществляется жизнедеятельность субъекта. Складывающиеся функциональные комплексы саморегуляции психических состояний и специфика их проявлений во многом типичны для субъектов в одних видах деятельности (например, производственной) и отличаются, в других.

Завершая работу, подчеркнем следующее. Проблема саморегуляции психических состояний всегда открыта для изучения: она настолько многомерна, обширна и многоаспектна, что в ней всегда есть место для новых концепций, новых взглядов и направлений исследователя.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. М., Наука, 1973.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности//Проблемы психологии личности. М.,1982. С. 32—41.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М., 1991.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., Фонд «За экон. грамотность», 1995.
5. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. М., ФК и С, 1968.
6. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. М., ФК и С, 1979.
7. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.,1979.
8. Алман Б.М., Ламбру П.Т. Самогипноз. М.: Класс, 1995.
9. Алиев Х.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. М.,1990.
10. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., Наука, 1977.
11. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб., Питер, 2001.
12. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М., Медицина, 1968.
13. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем. М., 1978.

14. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем//Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1981. С. 4—8.
15. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики/Под ред. И.Б.Ханиной. М.: Наука; Смысл, 1999.
16. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
17. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., Медицина, 1966.
18. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. М., Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997.
19. Богдашевский Р.Б. и др. Экспериментальная модель режима непрерывной деятельности, ее психодиагностические возможности и перспективы использования//Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. М.: Наука, 1983. С.12—21.
20. Бодров В.А. Проблемы профессионального психологического отбора//Психолог. ж. 1985. Т.6. № 2. С.85—94.
21. Бодров В.А. Психофизиологические проблемы профессиональной надежности человека-оператора//Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С.111—120.
22. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: ИП РАН, 1995.
23. Бойко Е.И. Время реакции человека. М., 1964.
24. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М.: ИП РАН, 1998.
25. Бреслав И.С. Произвольное управление дыханием у человека. Л.: Изд-во ЛГУ, 1975.
26. Бурно М.Е. Аутогенная тренировка. М., 1971.
27. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка. М., 1975.

28. Бхагван Шри Раджнеш. Медитация. Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.
29. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. М., МГУ, 1984.
30. Введение в практическую социальную психологию/Ред. Ю.М.Жуков, Л.А.Петровская, О.В.Соловьева. М., Смысл, 1996.
31. Велиева С.В. Психические состояния детей дошкольного возраста. Автореф. дисс. канд. наук. Казань, 2001.
32. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
33. Волков А.М., Микадзе Ю.В., Солнцева Г.Н. Деятельность: структура и регуляция. М.: Изд-во МГУ, 1987.
34. Вяткин Б.Л. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физ-ра и спорт, 1981.
35. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, Изд-во КГУ, 1981.
36. Генинг Г.Н. Особенности психических состояний младших школьников. Автореф. дисс. канд. наук. Казань, 1997.
37. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М., ФК и С, 1990.
38. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Психология автоматизации управления техникой. М., ИП РАН, 1996.
39. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности// Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 6–80.
40. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФК и С, 1986.
41. Гостев А.А. Образная сфера человека. М., 1992.
42. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. СПб., 1999.
43. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002.

44. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1987.
45. Гроф С. За пределами мозга. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1993.
46. Гроф С. Холотропное сознание. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996.
47. Гроф С. Путешествие в поисках себя. М.: Институт трансперсональной психологии; Издательство Института Психотерапии, 2001.
48. Гуменюк Н.П., Шерцис Б.М. Психогигиена спортивной деятельности. Киев: Вища школа, 1978.
49. Гуткина Н.И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 1983.
50. Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к любым условиям//Психологические проблемы деятельности в особых условиях. М.: Наука, 1983. С.28—54.
51. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экспериментальных условиях деятельности// Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 103—114.
52. Дикая Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности// Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С.93—111.
53. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Дисс. доктора наук. М., 2002.
54. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дисс. доктора наук. М., 2002.
55. Дикая Л.Г., Гримак Л.П. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека//Вопросы кибернетики: Психические состояния и эффективность деятельности. М.: Наука, 1983. С.28—54.

56. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психолог. ж. 1991. Т.12. № 1. С. 55—65.
57. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический ж. 1994. Т.15. № 6. С. 28—37.
58. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: ФК и С, 1986.
59. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов / Ред. Ю.Я.Киселева. Л.: ЛНИИФК, 1989.
60. Душков Б.А. Психологические проблемы режимов в жизни и деятельности человека // Психолог. ж. 1980. Т.1. № 2. С. 123—132.
61. Завалишина Д.Н. Полисистемный подход к исследованию решения мыслительных задач // Психолог. ж. 1995. Т.16. № 6. С. 32—43.
62. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986.
63. Зайчковский Л.Д. Биологическая обратная связь и саморегуляция в управлении соревновательным стрессом // Стресс и тревога в спорте. Межд. сб. науч. стат. 1983. С. 250—261.
64. Зараковский Г.М., Савченко В.И. Психофизиологический анализ мотивации достижения и избегания в трудовой деятельности // Физиолог. чел. 1989. Т. 15. № 1. С. 46—51.
65. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психолог. ж. 1988. Т. 11. № 2. С. 122—132.
66. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: Смысл, 1996.
67. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2000.

68. Исследование проблемы психологии творчества/Под ред. Я.А.Пономарева. М., 1983. С. 27—154.
69. Каганов Л. Медитация — путь к себе. М., 1990.
70. Каптен Ю.Л. Основы медитации. Самара: ИЧП «АБС», 1994.
71. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
72. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. М., 1995.
73. Кляйнзорге Х., Клюмбиес Г. Техника релаксации. М., 1985.
74. Козлов В.В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий. Автореф. диссертации доктора наук. Ярославль, 1999.
75. Козлов В.В. Истоки осознания. М.: Изд-во Трансперсонального института, 2001.
76. Кокс Т. Стресс. М., 1981.
77. Конопкин О.А. Проблема осознанного регулирования сенсомоторной деятельности. М., 1977.
78. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
79. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект)//Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5—12.
80. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности//Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 18—26.
81. Крауклис И.А. Влияние позы и мышечных упражнений на эффективность умственной деятельности. Рига, 1973.
82. Куликов В.Н. Психология внушения. Иваново, 1978.
83. Куликов Л.В. Психология настроения. СПб., 1997.
84. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний. // Психические состояния/Сост. и общая редакция Л.В.Куликова. СПб.: Питер, 2000.

85. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования//Эмоциональный стресс/Под ред. Л.Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178—208.
86. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: МГУ, 1984.
87. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. М.: ФК и С, 1985.
88. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986.
89. Ломов Б.Ф. Человек и техника. Л., 1963.
90. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
91. Ломов Б.Ф., Прохоров А.И. К вопросу о контроле за состоянием человека-оператора//Вопросы бионики. М.: Наука, 1967. С. 249—254.
92. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980.
93. Магнуссон Д. Назад к феноменам // Иностранная психология. 1994. № 1 (3). С. 5—12.
94. Магомед -Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы. Дисс.канд.наук М.: МГУ, 1986.
95. Мазур Е.С. Проблема смысловой регуляции в свете идей Л.С.Выготского // Вестник Моск.ун-та. Сер.14. «Психология». 1983. № 1. С. 31—40.
96. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. М., 1984.
97. Медитация. Сб. М.: Летавр, 1994.
98. Миславский Ю. А. Саморегуляция и творческая активность личности//Вопросы психологии. 1988. № 3. С.71—78.
99. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности//Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121—127.
100. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психолог.ж. 1995. Т.16. № 4. С. 26—36.

101. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
102. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118—127.
103. Мясников В.Н., Рыжов Б.Н. Режим труда и отдыха и эффективность деятельности оператора // Функциональные состояния и эффективность деятельности человека-оператора в РНД. М.: ИП РАН СССР, 1987. С. 92—110.
104. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФК и С, 1979.
105. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М.: ФК и С, 1985.
106. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во ЛГУ, 1983.
107. Нестеров В.М. Психологические аспекты применения аутогенной тренировки в условиях производства. Автореф. канд. дис. Л., 1986.
108. Никифоров Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. Л.: Изд-во ЛГУ, 1977.
109. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л.: Изд-во ЛГУ, 1987.
110. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности. СПб.: СПбу, 1996.
111. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояний. Л., 1986.
112. Обознов А.А., Егоров С.В., Кострица В.Г. Психический образ и надежность оператора в условиях монотонной обстановки // Психолог. ж. 1991. Т.12. № 2. С.156—163.
113. Образ в регуляции деятельности (К 90-летию со дня рождения Д.А.Ошанина). М.: РПО, 1997.
114. Осницкий А.К. Структура, содержание и функции регу-

- ляторного регуляторного опыта человека. Автореф. дисс. доктора.
115. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. Полн. собр. соч. М.-Л., 1951. Т.3.
 116. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. СПб.: Питер, 1996.
 117. Пауэрс М. Самогипноз. М., 1998.
 118. Петренко В.Ф. Психосемантический подход к исследованию сознания и личности//Психолог. обозрение. 1996. № 2(3). С. 12—17.
 119. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. М.: Прогресс, 1986.
 120. Польшин А.К. Психологические факторы произвольной саморегуляции состояний. Автореф. канд. дис. Л., 1983.
 121. Практикум по общей психологии/Под рук. А.И. Щербакова. М.: Просвещение, 1979.
 122. Практическая психодиагностика (Методики и тесты)/ Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом «Бахрах», 1998.
 123. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С.Римский. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
 124. Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. М.: ИП РАН, 1999, 356.
 125. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. Казань, 1990.
 126. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань: Изд-во КГУ, 1991.
 127. Прохоров А.О. Саморегуляции психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 156—162.

128. Прохоров А.О. Интегрирующая функция психических состояний // Психолог. ж. 1994. Т.15. № 3. С. 136—146.
129. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. Казань, 1994.
130. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психолог.ж. 1996. Т.17. № 3. С. 9—19.
131. Прохоров А.О. Психология самоуправления//Азбука повседневного самоуправления. Ч.1. Казань, 1997.
132. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: ИП РАН, 1998.
133. Прохоров А.О. Функциональные структуры регуляции психических состояний//Антология современной психологии конца 20 века. Казань, 2001. Т.7. Вып.3. С. 315—323.
134. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. //Учебное пособие. Нижнекамск, 2002.
135. Прохоров А.О. Модель регуляции психических состояний. Серия «Психология». Нижнекамск, 2002.
136. Прохоров А.О. Функциональная структура регуляции психических состояний//Психология как система направлений. Ежегодник Российского психологического общества. М., 2002. Т. 9. Вып. 2.
137. Прохоров А.О. Функциональные структуры регуляции состояний субъекта // Современная психология: состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. С. 129—131.
138. Прохоров А.О., Велиева С.В. Психические состояния детей дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2003. № 5.
139. Прохоров А.О., Прохорова Д.А. Семантические пространства психических состояний // Психолог. ж. 2001. Т.22. № 2. С. 14—27.
140. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия/ Сост. А.Е.Тарас, К.В.Сельченко. Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000.

-
141. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1998.
 142. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / Под ред. А.В.Запорожца и Я.З.Неверович. М., 1986.
 143. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: В 2 кн. М.: ВЛАДОС, 1999.
 144. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1994.
 145. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: Изд-во АН СССР, 1957.
 146. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1973.
 147. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
 148. Рутман Э.М. Надо ли убежать от стресса? М., 1990.
 149. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. М., 2001.
 150. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
 151. Семикин В.В. Произвольная саморегуляция функционального состояния в условиях режима непрерывной деятельности. Автореф. дисс. канд. наук. М., 1986.
 152. Семке В.Я. Умей властвовать собой или беседы о здоровой и больной личности. Новосибирск, 1991.
 153. Сеченов И.М. Избранные произведения. Т. 1. М.: АН СССР, 1952.
 154. Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. М.: Наука, 1975.
 155. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981.
 156. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю.Головин. Минск: Харвест, 1997.
 157. Словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Е.И.Евгеньевой. М.: Русский язык, 1987. Т.3. С. 695.

158. Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. М., 1985.
159. Спиркин Г.А. Сознание и самосознание. М., 1972.
160. Стресс жизни: Сборник. СПб.: ТОО «Лейла», 1994.
161. Стрюков Г.А., Долголенко Т.Н., Конопкин О.А. Психофизиологическая характеристика состояния утомления на основе показателей активации // Вопросы психологии. 1981. № 3.
162. Сысенко В.А. Молодежь вступает в брак. М., 1986.
163. Теория и практика аутогенной тренировки / Под ред. В.С.Лобзина. Л.: Медицина, 1980.
164. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. Киев: Здоровь'я, 1979.
165. Филимоненко Ю.И. Показатели успешности психической саморегуляции состояний // Вестник ЛГУ. 1982. № 23. С. 78—79.
166. Фомина А.Н. К вопросу о причинах эмоционального дискомфорта ребенка в процессе обучения в школе и возможностях эмоциональной саморегуляции // Психология психических состояний. Казань, 2003. С. 313.
167. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1991.
168. Фрейд З. О психоанализе. Пять лекций // История психологии. М.: МГУ, 1992.
169. Холмогорова А.Б. Нарушение рефлексивной регуляции познавательной деятельности при шизофрении. Автореф. дисс. канд. психолог. наук, М., 1983.
170. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. М.: ФК и С, 1985.
171. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. М.: ФК и С, 1988.
172. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности. Одесса: АстроПринт, 1999.

173. Чернякова В.Н. ЭЭГ- исследование процесса приспособления человека к измененному суточному режиму// Косм. биол. авиакосм. мед. 1972, Т. 6. № 1. С. 32—39.
174. Чуприкова Н.И. Психика и сознание как функция мозга. М.: Наука, 1985.
175. Шаров А.С. Рефлексия в развитии и становлении человека//Ежегодник Росс. Психолог. об-ва. Психология и ее приложения. Т.9. Вып.1. М., 2002. С. 47—49.
176. Щедров В.И. Формирование индивидуального стиля саморегуляции состояния в процессе обучения. Автореф. дисс. канд наук. М., 1994.
177. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс (природа и лечение). М., 1985.
178. Эмоциональная регуляция учебной деятельности/Под ред. А.Я.Чебыкина. М., 1988.
179. Юдина Е.В. Саморегуляция фрустрационных состояний или Как переживать неудачи. М., 1996.
180. Юнг К. Аналитическая психология//История зарубежной психологии. Тексты. М.: Изд-во МГУ, 1986.
181. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1993.
182. Ярушкин Н.Н. Психологические основы саморегуляции и самоорганизации социальных систем. Самара, 1995.
183. Ярушкин Н.Н. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности. Автореф. дисс. доктора наук. СПб., 1998.
184. Яцыневич Л.А. Комбинаторные задачи//Методы изучения памяти, мышления, притязаний. Казань: КГПУ, 1975.
185. Adam G. Visceroception, Awareness and Behavioral. Conciousness and Rescarch and Theory. New York, 1978. Vol. 2, P.135-156.
186. Allport G.W. The ego in contemporary psychology//Psychol. Bull. 1943. V.50. P.451-478.

187. Atkinson J.W. Strength of motivation and efficiency of performance// Motivation and Achievement. Atkinson J.W. , Rainor (Eds.) Wash.: Winston & Sons, 1974. 193-218.
188. Bandura A. Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986.
189. Bandura A., Cervone D. Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems//J. Pers. and Soc. Psychol. 1983. V. 45. N 5. P. 1017-1028.
190. Cacioppo J.T. & Tassinary L.G. Inferring psychological significance from physiological signals. American physiologists, 1990, 45, 16-2.
191. Festinger L.A. Theory of cognitive dissonance. Evanston, 1957.V.3.
192. Fromm E. The sane society. N.Y.: Rinehart, 1955.
193. Frankel H.M. Breath//Basic physiology/Ed. P.D.Sturkie. Springer- Verlag New York - Heidelberg - Berlin, 1981.
194. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping processes. N.Y.Mc Graw-Hill, 1966.
195. Lewin K. Wile, Vorsatz und Bedürfniss. Berlin, 1926.
196. Locke E.A., Latham G.P. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1991.
197. May J & Klain P. Measuring the effects upon cognitive abilities of sleep loss during continuous//Brit.J.Psychol.1987, 78, 443, 4.
198. Maslow A.N. Motivation and personality. N.Y.,1954.
199. Mayr U. & Walschburger P. Simultane Effekte und Nachwirkungen des Intensitäts- und Erfolgsphases bei der Bewältigung von Belastungen//Z.Exp. Angew.Psychol.1991. 38 (3), 429-456.
200. Hartig M. Selbstkontrolle. Munchen, 1972.
201. Haslam D.R. Sleep loss, recovery sleep, and military performance//Ergonomics, 1982, 25, 2, 163-178.

-
202. Heckhausen N. Metavolutionales Wissen und Anstrengungs-
srontrolle//Psychol.Beitrage, 1988. 30. 3. 255-268.
 203. Heider F. Psychology of interpersonal relations. N.Y., 1958.
 204. Horne J.A.& Pettit A.N. High incentive effect on vigilance
performance during 72 hours of total sleep deprivation//Acta
Psychol.1985,123-139.
 205. Horney K. Neurosis and human growth. N.Y. W.W. Norton,
1950.
 206. Rogers C.R. Persons or science? A philosophical question//
Amer. Psychol.1955. V.10. P.267-278.
 207. Roese N.J. The functional basis of counterfactual thinking//
J.Per. Soc. Psychol.1994. V. 66. P.805-818.
 208. Stress. Basic mechanisms and clinical implications//Annals of
New York Akademy of Sciences. Vol.771, N.Y.1995.
 209. Jacobson E. Progressive relaxation. – Chicago: University of
Chicago Press. 1938.
 210. Jacobson E. You must relax. New York: McGraw-Hill, 1978.
 211. Watson J.B. Behaviorism. N.Y.: W.W.Norton, 1924.

Введение	5
Глава 1. Психология саморегуляции психических состояний	8
1.1. Понятие о саморегуляции как произвольном действии ...	8
1.2. Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности	11
1.3. Психологические концепции регуляции психической деятельности	22
1.4. Концепции регуляции психических состояний	45
Глава 2. Феноменология саморегуляции психических состояний	70
2.1. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях	70
2.2. Феноменологические особенности регуляции неравновесных психических состояний	77
2.3. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности	94
2.4. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности	104
Глава 3. Влияние психических процессов на саморегуляцию состояний	118
3.1. Влияние когнитивных процессов на саморегуляцию психических состояний	118
3.2. Влияние рефлексии на саморегуляцию психических состояний	135
3.3. Образ желаемого состояния и мотивация в регуляции психических состояний	140
Глава 4. Индивидуные и индивидуально-психологические основания саморегуляции психических состояний	150
4.1. Половые и возрастные особенности регуляции психических состояний	150

4.2. Влияние типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и характера на регуляцию состояний	162
4.3. Влияние социальных ценностей субъекта на регуляцию психических состояний	172
Глава 5. Семантические особенности регуляции психических состояний	179
5.1. Особенности изменений семантических пространств состояний в процессе саморегуляции	180
5.2. Саморегуляция психических состояний в зависимости от специфики семантических пространств и типологических свойств нервной системы	191
5.3. Особенности изменений семантических пространств психических состояний при гетерорегуляции	195
5.4. Влияние личностного смысла на регуляцию состояний	199
Глава 6. Функциональные комплексы регуляции психических состояний	220
6.1. Функциональные комплексы саморегуляции психических состояний в типичной повторяющейся деятельности	221
6.2. Особенности изменений функциональных комплексов в процессе саморегуляции состояний	238
Глава 7. Целостная функциональная структура саморегуляции психических состояний. Саморегуляция психических состояний и успешность жизнедеятельности	257
7.1. Саморегуляции психических состояний и успешность профессиональной деятельности	257
7.2. Саморегуляция психических состояний и успешность—неуспешность в учебной деятельности ...	260
7.3. Становление функциональных структур саморегуляции психических состояний в онтогенезе	272
Глава 8. Социально-психологические и культуральные влияния на регуляцию психических состояний субъекта	287
8.1. Гендерные особенности саморегуляции психических состояний в семье	287
8.2. Регуляция психических состояний в зависимости от социально-психологических характеристик семьи	295

8.3. Особенности саморегуляции психических состояний в малой производственной группе	312
8.4. Саморегуляция психических состояний в учебном процессе	318
8.5. Этнокультуральные особенности саморегуляции психических состояний	320
Заключение	329
Литература	333

Научное издание

Прохоров Александр Октябрьнович

Саморегуляция психических состояний:
феноменология, механизмы, закономерности

Художник: П.П. Ефремов
Компьютерная верстка: Ю.В. Балабанов

Лицензия ИД №01018 от 21 февраля 2000 г.
Издательство «ПЕР СЭ»
129366, Москва, ул. Ярославская, 13, к.120
тел./факс: (095) 682-60-95. e-mail: aperse@psychol.ras.ru
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.П.001292.09.03 от 03.09.2003 г.

Подписано в печать 07.02.05. Формат 84x108/32.
Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная
Усл. печ. л. 11. Тираж 1000 экз. Заказ

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»
105005, Москва, ул. Фр. Энгельса, 46