**Лекция 1. Теоретические основы организации и проведения тренингов по психологической саморегуляции для разнородных групп клиентов: концепции саморегуляции психических состояний (2 часа)**

**План:**

1.Психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности

2.Психологические концепции саморегуляции

**1.Психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности**

Необходимость в регуляции собственных состояний возни­кает, как правило, у человека в случае неадекватности его со­стояния обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности. Су­щественным условием саморегуляции является осознание че­ловеком необходимости в изменении собственного состояния.

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. 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 пределах сложившихся в процессе эволюции биологических констант или эталонов организма.

Функция саморегуляции настолько важна, что в нормаль­ных условиях мы не можем себе представить направленного целевого действия без сознательной регуляции - саморегуля­ция пронизывает все психические явления, присущие челове­ку: психические процессы, состояния и поведение (действия и поступки).

Принцип единства сознания и деятельности является одним из основополагающих принципов советской психологии. Впервые он был сформулирован С. Л. Рубинштейном в 1933 году: «...Психические свойства личности и ее поведение, сознание и деятельность человека включаются как звенья, как стороны в единый процесс, в котором причина и следствие непрерывно меняются местами». «Формируясь в деятельности, психика, сознание в деятельности и проявляется. Деятельность и сознание — не два в разные стороны обращенных аспекта. Они образуют органическое целое — не тождество, но единство».

Сознание порождается деятельностью (бытие определяет сознание); когда сознание уже возникло, оно становится частью бытия. Единство, но не тождество сознания и действия. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены: деятельность человека обуславливает формирование его сознания, его психических связей, процессов и свойств, а эти последние, осуществляя регуляцию человеческой деятельности, являются условием их адекватного выполнения Сознание и жизнь, сознание и поведение, сознание и деятельность взаимосвязаны. Сознание с необходимостью формируется деятельностью. Сознание постоянно проявляется в деятельности. Сознание — это единство всех психических процессов, свойственных человеку как личности, оно есть отражение объективной реальности, процесс чрезвычайно сложный и многосторонний. Обобщенные образы и понятия помогают создавать картину мира. При этом, стоит подчеркнуть, что сознание это высший уровень психического отражения человеком действительности.

Сознание объединяет в себе все формы познания человеком реальности и его отношение к тому, что он отражает. Все психические процессы, такие как, например, ощущение, память, мышление, настроение, мечта, настойчивость, склонность, принципиальность и прочие, а так же состояния и свойства человека — всё это формы проявления сознания. Развитие всех психических функций обеспечивает формирование у человека индивидуального отражения внешнего мира, своего рода идеальную модель его. Эта модель оказывает направляющее влияние на поведение человека. Именно это и называется сознанием.

Леонтьев А. Н. подчеркивал, что основной характеристикой деятельности является её предметность, а сама деятельность есть ничто иное, как прямая связь субъекта и объекта, в которой в меру необходимости включена психика. Таким образом, деятельность неотъемлемо связана с человеческой психикой, так как последняя, есть регулятор поведения, определяющий мотивации, цели, их решения, а, соответственно и результат.

Таким образом, суть принципа единства сознания и деятельности состоит в том, что разные уровни психических процессов раскрываются, соответственно, в разных уровнях деятельности. И даже само осознание деятельности неостановимо влияет на её процесс.

***Биологические и физиологические (психофизиологические) концепции регуляции жизнедеятельности***

Становление человека как вида Homo sapience 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 образует надындивидуальную 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.

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

Обратимся к наиболее значимым концепциям биологиче­ской регуляции:

*Уровневая концепция построения движений Н. А. Бернштейна*

Н.А. Бернштейн (1966) выделил пять уровней.

*Уровень А* - самый низкий и филогенетически самый древний. У человека он не имеет самостоятельного значения, зато заведует очень важным аспектом любого движения - то­нусом 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*. 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*. 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 Е*. 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.

Н.А. Бернштейном разработана схема 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.

 *Концепция функциональной системы П. К. Анохина.*

Представление о рефлекторном кольце легло в основу формирования функциональной системы (по П. К. Анохину). П. К. Анохин (1975) предложил модель организации и регу­ляции поведенческого акта, в которой есть место для всех основных психических процессов и состояний. Последняя по­лучила название функциональной системы.

Под названием «обстановочная аффе­рентация» представлена совокупность разнообразных воздей­ствий, которым подвергается человек, оказавшийся в той или иной ситуации. Многие связанные с ней стимулы могут ока­заться несущественными и только некоторые из них, вероятно, вызовут интерес - ориентировочную реакцию. Эти факторы на схеме изображены под названием «пусковая афферентация».

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 центральной нервной системе (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 афферентацию 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.*

А. Крауклис (1973) 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-реф- лекторную саморегуляцию уровня общей активности бодр­ствующего организма.

*Первый тип* - отреагирование избыточной активностью и нервной импульсацией мозга на периферию нервной си­стемы, пронизывающую мышечную ткань. Как отмечает Л.П. Гримак, 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 от- реагирования, снимают возбуждение через тяжелую работу, например, колют дрова, выбивают ковры.

*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 импуль- сация, 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.

*Четвертый тип регуляции* имеет место тогда, когда не «срабатывают» первые три, или они недостаточны. Происходит это в так называемых кризисных ситуациях (стрессах, фрустра­циях, конфликтах и др.), при крайних вариантах реализации внутренних необходимостей 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.

**2.Психологические концепции саморегуляции**

*Концепция осознанного регулирования деятельности О. А. Конопкина*

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. Конопкин (2011) понимает 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.

Произвольная осознанная активность - одно из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека, которая обеспечивает достижение принимаемых человеком целей. В понятии «субъект» 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 модели процесса осознанной саморегуляции. При всем разнообразии проявлений саморегуляция имеет следующую структуру (Рис. 2).



Рисунок 1  Структура саморегуляции

*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.

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.

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

*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.

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

В качестве методологического основания модели служит сочетание системного и межсистемного подходов, что отражает, по мнению авторов, 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.

Инициирующим фактором процессов регуляции считается 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 тип психической активности (текущую, ситуативную, долгосрочную) 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.

В табл. 1 показана взаимосвязь степени несоответствия между объективной реальностью и субъективным отражением и типами психической активности.

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  | Достаточносущественная | Ситуативная | Анализ ситуаций, поиск путей выхода из них; эмоциональные и чув­ственные переживания; пространственно-временная ориентация и координация действий; стремление к овладению ситуациями |
| 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 знания. |

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 подобии процессов, заставляющих человека изменить свое поведение или дея­тельность под влиянием возникших в некоторой ситуации чувств и поиска и формирования целей и программ выхода из этой ситуации.

*Связь с классами проблемностей 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. Можно полагать, что активационно-энергетическая стабилизация предназначена для поддержа­ния функционирования физиологических систем организма в определенных 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.

Процессы возникновения и преодоления проблемностей в процессе активационно-энергетической стабилизации долж­ны быть быстротечными, то есть проблемности этого уровня необходимо отнести к классу проблемных моментов. Ука­занные проблемные моменты будут заключаться, например, в трудностях по поддержанию некоторой позы, в неоднознач­ностях оценки положения частей тела, в неопределенности 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 проблемностей будут не столь быстротечны и, как минимум, должны относиться к классу проблемных ситуаций.

Поэтому проблемности на уровне ситуативного реагиро­вания могут заключаться в неоднозначности реакций на со­бытия, неопределенностях оценки их последствий, затрудне­ниях 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.

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.* 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. 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.

Алгоритм регуляторных процессов 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 проблемности, определяющие не­который минимальный и максимальный уровни регуляции из пяти возможных (Табл. 2.).

Таблица 2  Соответствие между классами проблемностей и уровнями регуляции

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс проблемностей** | **Содержание процессов психической регуляции** | **Уровень психической регуляции** |
| **Проблемные****моменты** | Организация непосредственного чувственно-практического контакта с действительно­стью. | Непосредственноговзаимодействия |
| **Проблемные****ситуации** | Пространственно-временная организация и логическая координация деятельности. | Опосредованнойкоординации |
| Анализ общих особенностей и закономерностей деятельности, поиск и формирование ее целей и программ. | Программно-целе- вой 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. | Мировоззренческихкоррекций |

В силу целостности алгоритма разрешения проблемностей процессы их преодоления должны реализовываться 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.

Каждый уровень регуляции обусловливает 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 задержки, 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 будет 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 во временных масштабах 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 контроля поведения Е.А. Сергиенко*

Контроль поведения понимается как психологический уровень регуляции поведения, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. Контроль поведения является основой самоконтроля. Контроль рассматривается как единая система, включающая три субсистемы регуляции: когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль, которые интегри­руются, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Саморегуляция - следствие контроля поведения, его индиви­дуальный паттерн.

В отличие от саморегуляции, контроль поведения обладает спонтанностью и самопроизвольностью, он основан на интеграции индивидуальных ресурсов человека, к которым относятся когнитивные, эмоциональные и волевые способности человека. При этом выраженность выделенных ресурсов имеет сугубо ин­дивидуальный профиль, т.е. соотношение когнитивных, эмо­циональных и волевых способностей представлено у каждого человека в разных пропорциях. Системообразующим фактором является цель, выбранная субъектом.

Субъект и личность образуют метасистему, где личность является содержательным, смысловым ядром, направляющим и регулирующим поведение, а субъект - исполнитель­ным звеном, выбирающим соответствующие индивидуальным ресурсам и личностным задачам пути, стратегии реализации и решения ситуативных задач.

Уровень развития ресурсов индивидуальности интегрируется, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Данная интегративная характеристика определяется уровнем развития человека как субъекта, отражая степень интегративности всех его психических особенностей и свойств. Эффективность кон­троля поведения связана с возможностями реализации психи­ческих ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения. Соотношение стра­тегий решения может указывать на профиль контроля поведе­ния, на ресурсы функционирования которого они опираются.

Профиль контроля поведения как своеобразное соотноше­ние когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет определять не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит.

Основные следствия:

* субсистемы контроля поведения (когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, произвольный/волевой кон­троль) являются тесно связанными характеристиками;
* уровневая организация субъекта может выступать как ос­нова контроля поведения, как интегративное проявление субъектности;
* ресурсные возможности субъекта определяют реализацию контроля поведения на определенном уровне субъектного развития;
* согласованность между уровнем личностного развития и уровнем развития субъектности человека, возможно, определяет эффективность его регуляторных функций;
* контроль поведения как интегративный индивидуальный способ регуляции поведения отличается у людей, и его эф­фективность различается в зависимости от выраженности его параметров;
* трудные жизненные ситуации позволяют выявить различия контроля поведения, поскольку предъявляют высокие тре­бования к индивидуальным ресурсам регуляции;
* контроль поведения складывается в раннем онтогенезе че­ловека;
* субсистемы контроля поведения развиваются гетерогенно и гетерохронно, постепенно образуя единую систему регу­ляции поведения;
* контроль поведения, психологические защиты и совладе­ющее поведение составляют единый континуум защитных механизмов, поскольку все они базируются на организации субъектности человека, что означает интеграцию всех ин­дивидуальных ресурсов и особенностей человека

*Когнитивно-мотивационная модель совладения со стрессом Р.Лазаруса*

Согласно когнитивной теории психологического стресса и совладания с ним, стресс наступает в том случае, когда человек считает, что обстоятельства предъявляют ему слишком высокие, значительно превышающие его ресурсы требования и ставят под угрозу его благополучие. С этим связаны две стадии когнитивной оценки.

На стадии первичной оценки человек оценивает, поставлено ли что-либо на карту в данном взаимодействии, есть ли здесь угроза или опасность. Например, есть ли потенциальная угроза потерять самооценку или, наоборот, существует возможность обрести ее? Есть ли риск для вашего здоровья или для здоровья любимого вами человека?

На стадии вторичной оценки человек оценивает, что можно сделать и возможно ли сделать хоть что-нибудь, что сможет исправить вред, предупредить вред или увеличить возможности извлечь пользу. Иными словами, вторичная оценка означает оценку ресурсов человека, необходимых для того, чтобы справиться с потенциальной угрозой или с потенциальной выгодой, которые были оценены на стадии первичной оценки.

Однако исключительно когнитивные процессы обусловливают как качество, так и интенсивность этих эмоциональных реакций. В своих работах автор пытается дифференцировать понятие физиологического стресса от психологического, путем введения когнитивного компонента в структуру понятия стресса. По мнению Р. Лазаруса, физиологический и психологический стресс существенно различаются между собой по особенностям воздействующих стимулов, по механизму его развития и характеру ответных реакций. Несмотря на некоторые противоречия в рамках подхода этого автора, им было выделено несколько важных положений стресса:

* одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей;
* одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом - как обычное, нормальное.

Кроме этого, когнитивная теория стресса отразила представления о том, что, во-первых, взаимодействие человека и среды в определенных адаптационных условиях постоянно подвергается изменению. Во-вторых, для того, чтобы взаимосвязь между этими переменными была стрессовой, у человека должна наблюдаться заинтересованность, высокая мотивация в достижении результатов. В-третьих, психологический стресс возникает только тогда, когда человек оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы.

Не менее популярной явилась и поведенческая линия развития концепции стресса, впервые предложенная Р.Лазарусом и С.Фолкманом, а несколько позже переработанная С.Хобфоллом и др. Авторы полагают, что стрессогенными являются не сами по себе жизненные события (смена работы, обмен жилья и т.д.), сколько связанная с этим утрата какой-либо жизненной позиции - потеря статуса, заработка, власти, изменение привычных средств труда, потеря самоуважения и т.д. Центральным понятием концепции С.Хобфолла становится понятие «копинг», введенное впервые Р. Лазарусом с целью снятия противоречия между физиологической неспецифичностью и психологической избирательностью стресса. Определяя содержательную сущность данного понятия, авторы концентрируют свое внимание не только на основных положениях теории стресса, но и акцентируют внимание на различных формах поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности. При этом еще Р. Лазарус подчеркивал значимость возможностей преодоления стресса по сравнению с природой, величиной и частотой возникновения самого стрессорного воздействия.

В работах современных психологов термин «coping» был заменен русским словом «совладание», суть которого в большей мере отражает суть концепции предложенной указанными авторами. В соответствии с содержанием концепции, «совладать с ситуацией» означает своевременно и точно распознать причины, вызвавшие затруднительную ситуацию, вовремя и адекватно отреагировать на те или иные обстоятельства жизненной среды.

В работах зарубежных и отечественных авторов было показано, что в рамках определения проблемы копинг-поведения наиболее важным является не тот или иной тип стратегии, сколько соотношение копинг-поведения с особенностями окружающей среды. Однако исследование понятия стресса с точки зрения копинг-стратегий и копинг-ресурсов является не единственным теоретическим направлением, разрабатываемым в рамках отечественной психологии. Отечественные авторы выделяют три основных типа стратегий взаимодействия с угрожающей внешней средой:

1) механизм защиты Эго;

2) прямое действие (нападение или бегство);

3) совладание («копинг»).

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

Изучение психической саморегуляции является одним из ведущих направлений в исследованиях надежности человека-оператора. На этапе эксплуатации системы «человек-машина» оператору необходимо иметь сформированные умения и навыки саморегуляции и самоконтроля. По мнению Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта. Для нее характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью, развитие психической саморегуляции обусловливает развитие адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях. На основании экспериментальных данных автором была разработана и сформулирована концепция психофизиологической саморегуляции как специфической психической деятельности, направленной на сохранение или преобразование текущего состояния в требуемое.

Л.Г. Дикой были выделены этапы становления системы саморегуляции функциональных состояний от неосознаваемых автоматических процессов в план сознания, а затем их перевод в план вторичной автоматизации. Полноценной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании цели этой активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции. Психическая саморегуляция субъектом своего состояния не только обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной детерминантой деятельности субъекта.

Активность субъекта по изменению собственного состояния может быть неосознанной и непроизвольной – и тогда образ состояния не актуализируется и не вербализуется – или осознанной, с использованием произвольных способов саморегуляции. В этом случае в сознании не только актуализируется образ текущего состояния, но происходит его соотнесение с требуемым для данных условий, формируется психический образ состояния, в котором отражается не только эмоциональное переживание и представленная в нем окружающая среда, но и внутренняя среда в виде многообразия ощущений.

Однако спонтанно формируемый образ состояния не отличается целостностью, четкостью, яркостью и часто не отражает текущее состояние, поскольку при его формировании происходит превращение внутренних ощущений в представления, их вербализация и рефлексия. Неразвитость этих образов приводит к неадекватной оценке своего состояния, к излишнему или недостаточному вниманию к своему самочувствию, к выбору и использованию способов саморегуляции, не вполне соответствующих данному состоянию и не способствующих эффективному выполнению профессиональной деятельности. При целенаправленных занятиях саморегуляцией, например, при обучении аутотренингу, йоге, образ состояния, к которому стремится субъект постепенно обогащается. В этом случае 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. Образ функционального состояния отличается сложностью, мощностью, целостностью, дифференцированностью. Исследованиями было показано, что лица, характеризующиеся развитой произвольной регуляцией, отличаются и целостностью, яркостью и четкостью образов состояний.

На основании проведенных исследований Л.Г. Дикая формулирует двухуровневую модель индивидуального стиля саморегуляции состояния: первый, физиологический, представляет собой вегетативный тип саморегуляции; второй, психодинамический, обеспечивает поведенческую и эмоциональную активность личности.

Уровни саморегуляции состояния определяются Л.Г. Дикой по 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

1. На *непроизвольном и неосознаваемом уровне*саморегуляции состояния ведущим является активационный компонент, за который ответственны механизмы неспецифической активации. Субъект использует на этом уровне элементы саморегуляции, которые находят отражение в форме непроизвольной реакции (возбуждения/торможения) и которые еще не соотносятся с каким-либо компонентом структуры деятельности. На этом уровне происходит неосознаваемая и потому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям деятельности. На этом этапе саморегуляция состояния как бы «вплетена» в деятельность и является частью активационного компонента деятельности.
2. На *произвольном, но еще недостаточно осознаваемом уровне*в саморегуляции состояния преобладает активационно-эмоциональный компонент, а способы саморегуляции, применяемые субъектом, соотносимы с *операциями*в структуре деятельности. Активизация этих способов саморегуляции возникает в усложненных условиях деятельности и в 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. Все эти способы совершаются автоматически и не отвлекают внимание человека от основной деятельности.
3. 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. 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. На этом уровне саморегуляции используются такие способы, как волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг, психофизические упражнения, в том числе элементы йоги, которые относятся к *целенаправленным*действиям.
4. На *осознаваемом и целенаправленном уровне*саморегуляции доминирует когнитивно-коммуникативный компонент. В зависимости от значимости выполняемой деятельности и тяжести неблагоприятных состояний, когда человек осознает, что в этом состоянии он не может эффективно выполнять деятельность, перед ним встает задача выбора между деятельностью по саморегуляции состояния и выполнением профессиональной деятельности. Происходит изменение целевых установок, установок, мотивов, изменение направленности сознания, и человек начинает использовать такие способы самовоздействия, как самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование. В некоторых случаях человек может предпочесть саморегуляцию в целях оптимизации своего состояния за счет ухудшения показателей деятельности или временного отказа от нее.

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 субъекта, характера и степени соответствия-несоответствия состояния и деятельности, выбираемых способов регуляции. Оказалось, что наибольшие возможности для совмещения открываются при выполнении простейших видов деятельности, при сложных видах сенсорно-перцептивной и интеллектуальной деятельности эти возможности ограничены.

*Системно-функциональная концепция саморегуляции психических состояний*

*А.О. Прохорова*

В концепции регуляции психических состояний, разрабатываемой А.О. Прохоровым как личностно - ориентированной концепции регуляции психических состояний, основополагающим ядром является *изучение системно-функциональных механизмов регуляции психических состояний — функциональных структур.*

Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует «психологический строй» личности: процессы — состояние — свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуаций жизнедеятельности. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния, что выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию.

А.О. Прохоров выделяет составляющие функциональной структуры регуляции:

- рефлексия переживаемого состояния

- представление желаемого состояния (осознанный образ)

- актуализация мотивации и личностного смысла

- психорегулирующие средства.

Это базовый уровень в функциональной структуре регуляции состояний, на котором особое место отводится осознанному образу актуального состояния и его рефлексии. Выделяют оперативный образ как образ объекта в процессе выполнения конкретного действия и образ-цель как отношение образа к предлагаемому результату деятельности.

Рефлексия понимается как обращенность субъекта на себя и свою деятельность, является универсальным механизмом процесса саморегуляции – она останавливает процесс деятельности, отчуждает и объективирует его. Выделяют две формы рефлексии: предметную и личностную. Предметная рефлексия направлена на осознание предметных оснований или исходной модели реальности. Личностная рефлексия может иметь или не иметь направленность на перестройку исходных предметных оснований и существующих смысловых структур. В соответствии с этим выделяют контрольную и конструктивную функцию рефлексии:

Контрольная функция предметной рефлексии направлена на осознание исходной предметной модели и организацию действий в соответствии с принятым эталоном. Конструктивная функция в предметной рефлексии направлена на перестройку исходного эталона (модели) действия как неэффективного в данных условиях.

Контрольная функция личностной рефлексии направлена на осознание внутренних оснований, обеспечивающих направленность деятельности в соответствии с принятым решением. Конструктивная функция личностной рефлексии направлена на перестройку отношений и смыслов как неадекватных сложившейся ситуации.

Другой уровень связан со спецификой функциональных комплексов (блоков), состоящих из состояний, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуациях жизнедеятельности.

Более высокий уровень – целостная структура регуляции. Она включает в себя предыдущие уровни. Отношения между уровнями – отношения включения, где 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.

Становление функциональной структуры регуляции психических состояний осуществляется в ходе онтогенеза – в процессе жизнедеятельности («проживания») и «преодоления» ситуаций жизнедеятельности. Интегрирующая функция психических состояний обеспечивает единство психического, способствует образованию психологического строя личности: свойства-состояния-процессы, обеспечивает взаимодействие психических процессов и психологических свойств личности, образуя целостную психологическую структуру личности.

Таким образом, в основании регуляции находится интегрирующая функция психических состояний, благодаря которой происходит образование психологической структуры из процессов и свойств. Регуляция состояний осуществляется посредством применения различных средств регуляции, способов и приемов. Важным звеном процесса регуляции является образ желаемого состояния. Данные элементы составляют базовый (исходный) функциональный механизм регуляции.