



КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**СТРУКТУРНО ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ  
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

Прохоров А.О.

[alprokhor1011@gmail.com](mailto:alprokhor1011@gmail.com)

2019

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от социальных условий окружающей его действительности, поставленных целей, собственных индивидуальных особенностей и особенностей лиц, с которыми он общается.

В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции: человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты.

Необходимость в регуляции собственных состояний (саморегуляции) возникает, как правило, у человека в случае неадекватности его состояния обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности.

**Функция регуляции** настолько важна, что невозможно представить направленного целевого действия без осознанной (ментальной) регуляции - регуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку: психические процессы, состояния и поведение (действия и поступки).

Не рассматривая общепсихологические и поведенческие концепции регуляции (**В.А.Бодров, О.А.Конопкин, В.И.Моросанова, Е.А.Сергиенко, R.F. Vaumeister, L. Pulkkinen** и др.) обратимся к регуляции (саморегуляции) психических состояний.

Область теорий саморегуляции представлена концепциями, созданными в рамках деятельностного подхода (**Л.Г.Дикая, А.Б.Леонова**).

Согласно взглядов этих исследователей саморегуляция осуществляется на уровнях операционально-технического обеспечения деятельности (операции), изменений в целевой структуре деятельности (действия) и смены доминирующей мотивационной направленности субъекта труда (**Б.Леонова,2006**).

По мнению **Л.Г.Дикой** (2003) саморегуляция состояния обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, одновременно и сама (саморегуляция) является важной «внутренней» детерминантой деятельности субъекта. Уровни саморегуляции состояния определяются Л.Г.Дикой по их отношению к таким характеристикам активности, как произвольность/непроизвольность, целенаправленность, сознаваемость/неосознаваемость.

*Леонова А. Б. Теория деятельности и механизмы регуляции состояний человека // Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра. Под ред. А.А. Леонтьева.- М.: Смысл, 2006. С. 320–336.*

*Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека.-М.: Изд-во Институт психологии РАН», 2003.-318 с.*

Достоинством представленных взглядов исследователей является анализ регуляторных процессов, где основной «опорой» являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции является деятельность или поведение.

Наименее разработанной в регуляторном процессе является ментальная составляющая: недостаточно изучены отношения саморегуляции и структур сознания, не изучен вклад последних в изменения состояний субъекта, их роль и значение в саморегуляции состояний и др.

В развиваемых нами представлениях, целостная **модель** ментальной регуляции состояний представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями и характеристиками сознания: рефлексией, ментальными репрезентациями, переживаниями, смысловыми структурами, ментальным (субъективным) опытом, целевыми характеристиками, а также социальными факторами: ситуациями, пространством культуры, образом жизни, временными характеристиками вкупе с регуляторными действиями и обратной связью (Рис.1).

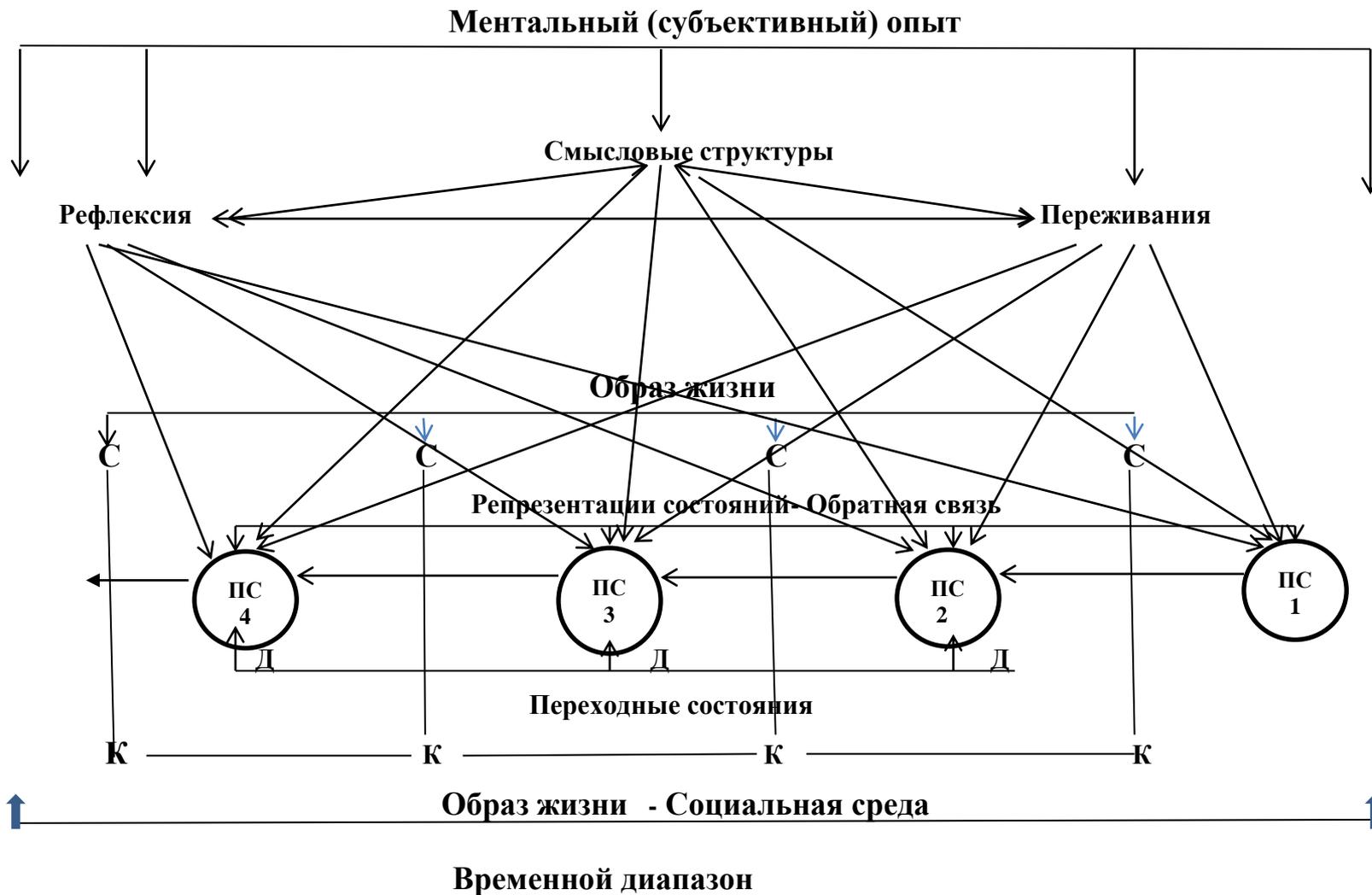


Рис. Структура ментальной регуляции психических состояний

Условные обозначения. ПС1-ПС 4 – психические состояния; Д – регуляторные действия; С – ситуация; К – пространство культуры

В совокупности, весь регуляторный комплекс является составляющей частью **субъективного ментального регуляторного опыта** человека. По мнению **Е.Ю. Артемьевой** субъективный опыт – это «*структуры, организующие и хранящие историю индивидуальных деятельностей*» (1999, 313). Отметим, что феномен опыта является ключевым звеном "связи времен" внутри субъекта (**М.А.Холодная**, 2002).

Включенность опыта проявляется в актуализации психического состояния определенного качества, в использовании наиболее часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, «наработанных» или «выработанных», или стихийно сложившихся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности, в целом, а также в организации «упорядоченных» структур сознания, образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности.

**Артемьева Е.Ю.** Основы психологии субъективной семантики.-М.: Наука; Смысл, 1999. - 350 с.  
**Холодная М. А.** Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: 8 Питер, 2002. -272 с.

## **Составляющие субъективного ментального регуляторного опыта.**

Включение «цели» в регуляторный процесс, связано с тем, что цель является системообразующим фактором: организация ментальных структур осуществляется сообразно цели регуляторного процесса.

Отметим, что и в зарубежных концепциях саморегуляции подчеркивается роль цели. К ней отнесены персональные завоевания, жизненные задачи, личные проекты и др. Цель связана с ресурсами, привлеченными для достижения цели, самоконтролем поведения, волевыми процессами, обратной связью и др. (Azeverdo R., Cromley J.G., 2004.; De Ridder D, de Wit J., 2006; Muraven, M., Slessareva, E., 2003; Vohs, K.D., Baumeister, R.F., (2016).

Субъективный опыт интегрирует смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, конструкты, смысловые установки и ориентации и др.), ментальные репрезентации, входящие в структуру знаний (ассоциативные, оценочные, понятийные, образные характеристики), переживания, значения с категориальными структурами сознания, рефлекссию и её виды, образы, процессы понимания (Рис.2).

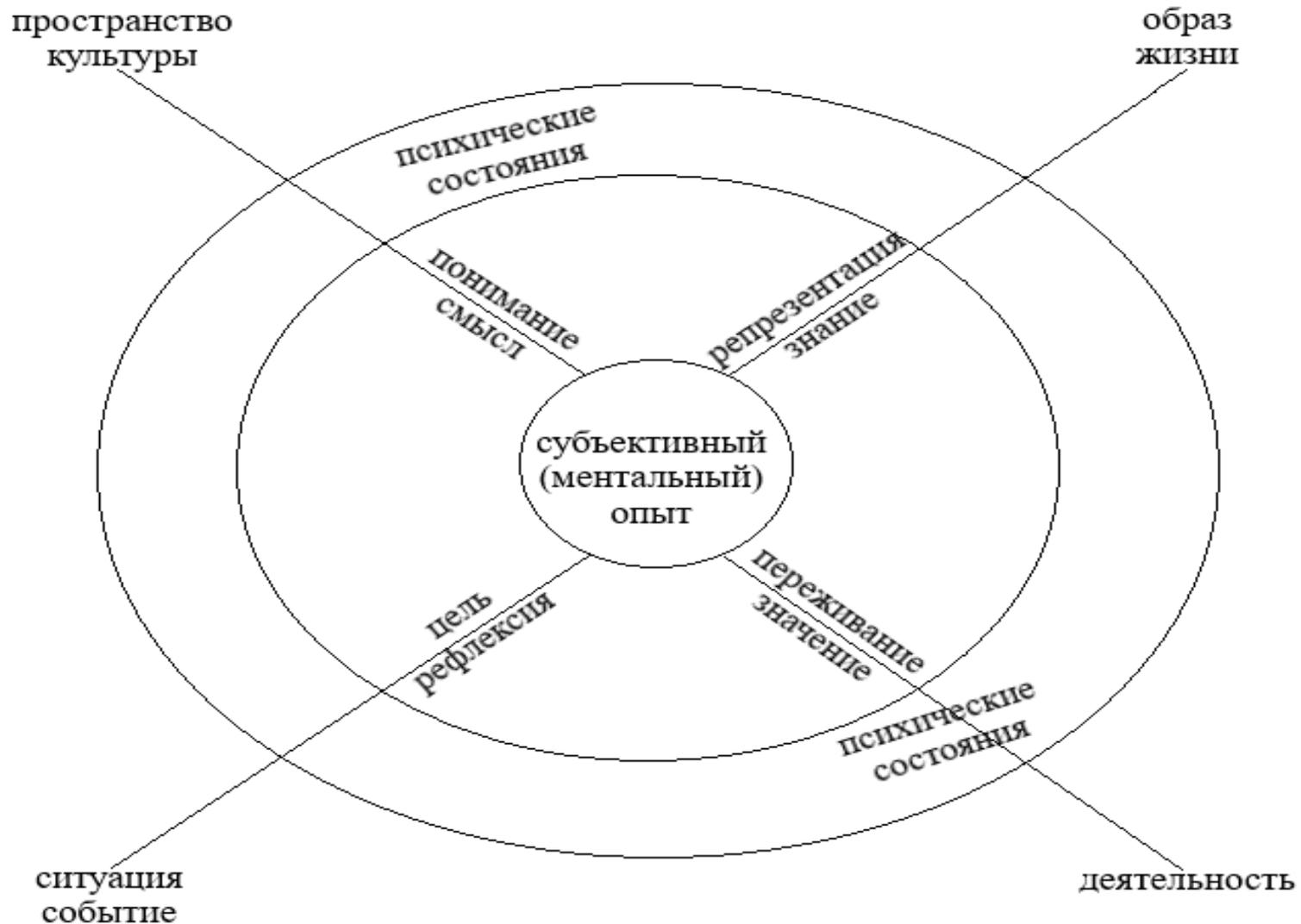


Рис.2. Структура отношений между составляющими ментального субъективного опыта

Составной частью субъективного опыта являются **смысловые структуры** сознания. Именно смысловые структуры приводят в соответствие бытие и субъекта, наполняют бытие смыслом, обеспечивая смысловое принятие жизни. Состояния являются отражением этого процесса и свидетельствуют о качестве «внутренней» жизни субъекта в соотнесении с его бытием.

Взаимодействие ситуации и смысловых структур приводит к формированию корреляционных образований («констелляций», по **Б.Г.Ананьеву, 1968**) из отдельных «ведущих» смысловых структур сознания и значимых составляющих (объектов) ситуации. Корреляции влияют на переживания, психические функции, вегетативные реакции и другие характеристики субъекта, эти изменения актуализируются в виде психического состояния, последнее, в свою очередь, объективируется через деятельность, общение и поведение субъекта.

*Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания.- Л.:Изд-во Ленинградского университета, 1968, 340 с*

*Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний.- М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.-352с*

Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях. «**Окрашивание**» смыслом значения приводит к своеобразному связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Те или иные значения приобретают «пристрастность», которая впоследствии выражается в состоянии субъекта. Причем, есть основания полагать, что за определенными значениями (объектами, предметами, ситуациями и пр.) в ходе онтогенеза и накопления жизненного опыта закрепляются также и определенные психические состояния.

Каждая составляющая, входящая в семантическое пространство состояния, может являться своего рода «ключом» к возникновению состояния: закрепившаяся за определенным оперантом система психологических, физиологических, поведенческих и др. характеристик «развертывается» в состояние при его актуализации. Образно говоря, *«нажатие одной клавиши вызывает аккорд звуков».*

Благодаря **рефлексии** происходит осознание собственных смыслов в ходе самоотражения и переживаемых ситуаций, оценка, осознание и сличение актуального состояния с искомым и, далее, в случае необходимости, субъект вносит коррекцию в используемые способы и приемы регуляции.

Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции – потребностью в изменении психического состояния как несоответствующего ситуации, взаимодействию субъектов или деятельности. Отметим, что необходимость изменения психического состояния осознается субъектом благодаря рефлексии. Рефлексия также активизирует смысловые структуры сознания, детерминируя их включенность в регуляцию психических состояний.

Результатом рефлексии и означивания является не только придание психическому состоянию конкретного значения, но и появление его **образа**, репрезентируемого в сознании субъекта как представленность самому себе переживаемого состояния. Содержание образа есть результат отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект. Отраженные компоненты психического состояния закрепляются в сознании в определенном сочетании, формируя структуру. Последняя изоморфна реальному состоянию. Закрепляясь в структурах памяти, образ становится структурным элементом субъективного опыта переживания состояний.

*Прохоров А.О. Образ психического состояния. М.: , Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. -245 с*

Форматом мысленного образа, в котором происходит содержательное отображение переживаемого состояния, являются **ментальные репрезентации** .

Эта форма имеет специфическую конфигурацию, зависящую от качества психического состояния, а также определенные свойства: пространственную организацию, ядерные составляющие, вариативные характеристики, относительную устойчивость и независимость репродукций от ситуаций жизнедеятельности субъекта.

Другая составляющая, связанная с рефлексией и смысловыми структурами в ментальной регуляции психических состояний - **переживание**.

*Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики//Экспериментальная психология.2016.Т.9.№2. С.23-37.*

Включение переживания в структуру регуляции психических состояний обусловлено тем, что возникновение психического состояния субъекта связано с его бытием, отражением этого бытия, а также отражением его отношения к бытию.

Суть переживания, заключается в перестройке психологического мира личности и производстве смысла (Ф.Е.Василюк, 1984). Переживание, как деятельность по производству смыслов, присутствует постоянно, отражая динамическую связь состояний субъекта и смысловых структур личности. Именно в переживании субъекту дается реальность его психических состояний (Л.Р.Фахрутдинова, 2009).

*Василюк Ф.Е. Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций.- М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.-240 с.*

*Фахрутдинова Л.Р. Теория переживания. Казань, КГУ, 2009. - 416 с.*

Включенный в ментальную регуляторную структуру **образ жизни** понимается как система деятельностей, характеризующая жизнь людей в определенных условиях. Связь образа жизни и **ситуации** осуществляется через пространственно-временные характеристики, в которых жизнедеятельность человека осуществляется в единстве условий сознания и деятельности, а «ситуации» понимаются как прошедшие сферу сознания и введенные в повседневную жизнедеятельность людей условия жизни. Образ жизни через совокупность соответствующих ситуаций сказывается в регуляции психических состояний. В свою очередь, ментальная регуляция опосредуется **пространством культуры**, носителем которой является субъект. Основными формами культуры, посредством которых осуществляется влияние структур сознания, являются вещи (артефакты), знаковые системы (семиосфера) и модели поведения.

*Прохоров А.О., Ларионова И.Г. Этнокультуральная идентичность и саморегуляция психических состояний (на примере русских и татар)//Психолог. ж. 2007. т.28. № 6. С.59-68.*

*A.O. Prokhorov et.al., The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 2019/Psychology of subculture: Phenomenology and Contemporary Tendencies of Development*

В функциональном плане, в основании саморегуляции находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния.

Достижение цели – желаемого состояния осуществляется через цепь переходных состояний. Такая цепь может состоять из одного или нескольких состояний.

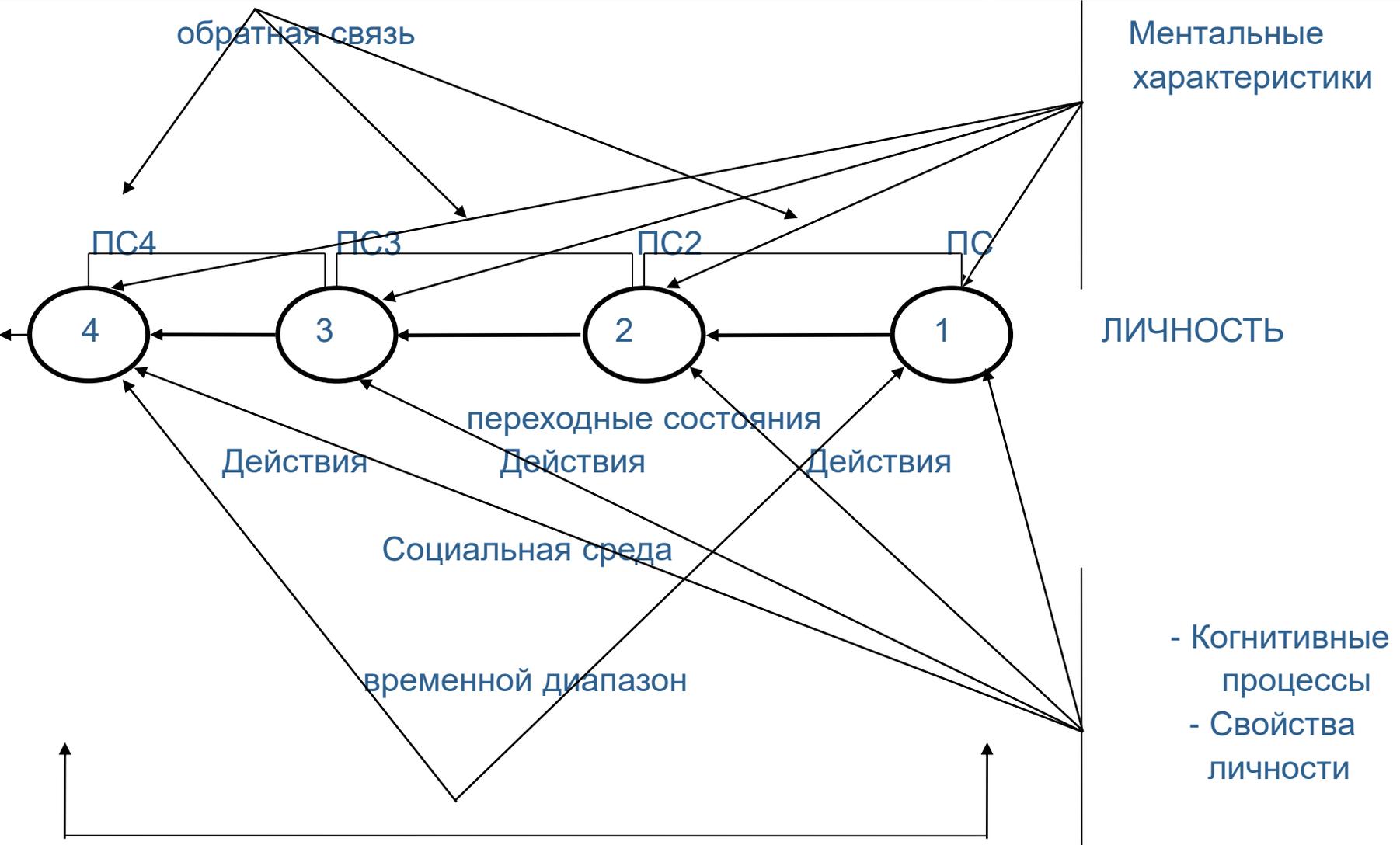
Переход от состояния к состоянию осуществляется при использовании различных психорегулирующих приемов и средств. Информация о достижении желаемого состояния, т.е. насколько переживаемое состояние соответствует искомому, реализуется при помощи обратной связи. Регуляция совершается при активном участии психических процессов и с опорой на психологические свойства (темперамент, характер, способности и др.).

**Прохоров А.О.** Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005. -352 с

**Прохоров А.О.** Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний//Психолог. ж. 2005. Т.26. № 2. С.68-80.

# Модель саморегуляции психических состояний (базовый уровень)

(Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний.-М.: ПЕР СЭ, 2005,с.55.)



Другой уровень регуляции - устойчивые функциональные комплексы, обеспечивающие длительное поддержание субъектом психических состояний с "заданными" параметрами (знак, модальность, интенсивность, длительность и др.) в диапазоне текущего времени в определенных или заданных ситуацией условиях жизнедеятельности.

Типичный функциональный комплекс включает в себя наиболее часто употребляемые способы и приемы регуляции состояний, «наработанные» или «выработанные», или стихийно сложившиеся в ходе освоения профессиональной деятельности и в жизнедеятельности, в целом.

Более высокий уровень - целостная функциональная структура саморегуляции. Она включает в себя предыдущие уровни. Взаимоотношения между уровнями - отношения включения.

*Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).*

*Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции.-Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр, 2017.-380 с* **21**

Регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр., соединён с характерным для него образом жизни.

«Развертывание» регуляторного процесса, а также его параметры и их изменения в жизнедеятельности, определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности, отношением к ней, ментальными и индивидуально - личностными характеристиками.

**Прохоров А.О.** Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека //Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

**Прохоров А.О.** Технологии психической саморегуляции.-Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр, 2017.-380 с.

# Благодарю за внимание

