

УДК 159.9(091)

Волженцева Ирина Викторовна

кандидат психологических наук, доцент

докторант

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье подано концептуальное решение проблемы регуляции жизнедеятельности человека как системного образования, рассмотрены интегральные уровни регуляции, проявлений состояний в контексте целостного психического образования.

Ключевые слова: регуляция жизнедеятельности человека, системный подход, уровни регуляции, уровни проявления состояний, интегральность, регуляция.

Проблема регуляции жизнедеятельности человека относится к числу фундаментальных проблем психологии, основные положения которой раскрыты в работах Б. Г. Ананьева [3], П. К. Анохина [4; 5], Л. С. Выготского [8], Г. Ш. Габдреевой [9], О. А. Конопкина [17], А. Н. Леонтьева [18], Б. Ф. Ломова [19], С. Л. Рубинштейна [24] и др.

Регулирование, являясь частным компонентом управления, осуществляет поддержание значимых показателей (параметров) процесса в каких-либо пределах, соответствующих его наибольшей эффективности в данном контексте. Под управлением в науке понимается функция организованных систем, обеспечивающая: сохранение их определенной структуры; поддержание режима деятельности и цели деятельности, а также реализацию программы [1].

Регуляторные механизмы общения, поведения, деятельности, психического состояния человека, функционирования как всего организма, так и отдельных органов, сложны и многоплановы. Они изучаются многими науками, накопившими огромный теоретический и экспериментальный материал, который может быть обобщен с позиций системного подхода. Так, в философии рассматривается нормативная регуляция поведения людей [22], в социологии — регуляция в технологии управления конфликтом и социокультурная регуляция, связанные с обеспечением коллективных форм жизнедеятельности субъектов [10], в физиологии сформулированы представления о внутренней среде организма, единой нейрогуморальной регуляции, гомеостазе, барьерных функциях организма [5; 6; 12], представлена регуляция активности генов при созревании клеточных РНК, в психологии изучается развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе [7], личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека, волевая регуляция деятельности [20], в медицине — эндокринная регуляция физиологических функций в норме и патологии [20], влияние подкорковых

образований головного мозга в нервной регуляции кровотока вследствие изменения внутричерепного давления и непосредственного раздражения центральных вегетативных аппаратов, прилежащих к стенкам третьего и четвертого желудочков мозга [11; 13]; в педагогике — волевая регуляция — самоприказы, регуляция функции внимания — отключение — переключение и двигательная (мышечная) разрядка, общение как эмпирически найденный прием групповой психотерапии [26; 15; 23; 25].

Несмотря на многообразие обозначенных нами подходов к изучению регуляторных механизмов организма, проблемное поле современной психологической науки ограничивается правильно подобранным методологическим инструментарием. В контексте нашего исследования именно системный анализ открывает реальные перспективы направленного регулирования психических функций. В частности, рис. 1. отражает классификацию регуляции жизнедеятельности человека, включающую в себя социально-психологический, психологический и физиологический уровни регуляции, каждый из которых связан с другими, зависит от них в системе жизнедеятельности человека в целом. Свойства каждого уровня отражают своеобразие связи между другими и образуют закономерную систему, включающую различного рода составляющие. Рассмотрим более подробно свойства каждого уровня, подчиненные различным иерархизированным закономерностям. Так, социально-психологический уровень раскрывает регуляцию межличностных отношений, которые выражаются в совместимости людей в процессе различных видов деятельности, в оптимальном сочетании личностных качеств в процессе общения, способствующих успеху выполнения совместных контактов для лучшей координации своих действий и повышения их эффективности. Межличностные отношения включают: коммуникативную (обмен информацией между участниками совместной деятельности), интерактивную (обмен в процессе речи не только словами, но и действиями, поступками), перцептивную (восприятие и понимание другого человека) стороны общения, которые в совокупности выступают как способ организации совместной деятельности и взаимоотношений включенных в нее людей.

Физиологический уровень характеризует процессы регуляции функциональных состояний, обеспечивающих вегетативные и двигательные изменения, а собственно психологический включает регуляцию психических явлений: психических процессов и их реализацию в деятельности, психических состояний, проявляющихся в виде переживаний, апатии, страха, неуверенности, тревожности и др., свойств личности, в которых объектом исследования является регуляция поведения личности, психических образований, включающих результат работы психики человека, его развитие и саморазвитие.

Поскольку данные уровни системы жизнедеятельности человека взаимосвязаны, изменение на любом из них ведет к изменению всей системы в целом. В связи с этим целенаправленная полифункциональная регуляция психических состояний может оптимизировать проявления всей системы регуляции жизнедеятельности человека. Психические состояния, таким образом, приобретают функцию регулятора межличностных отношений, поведения, деятельности и функционального состояния организма.

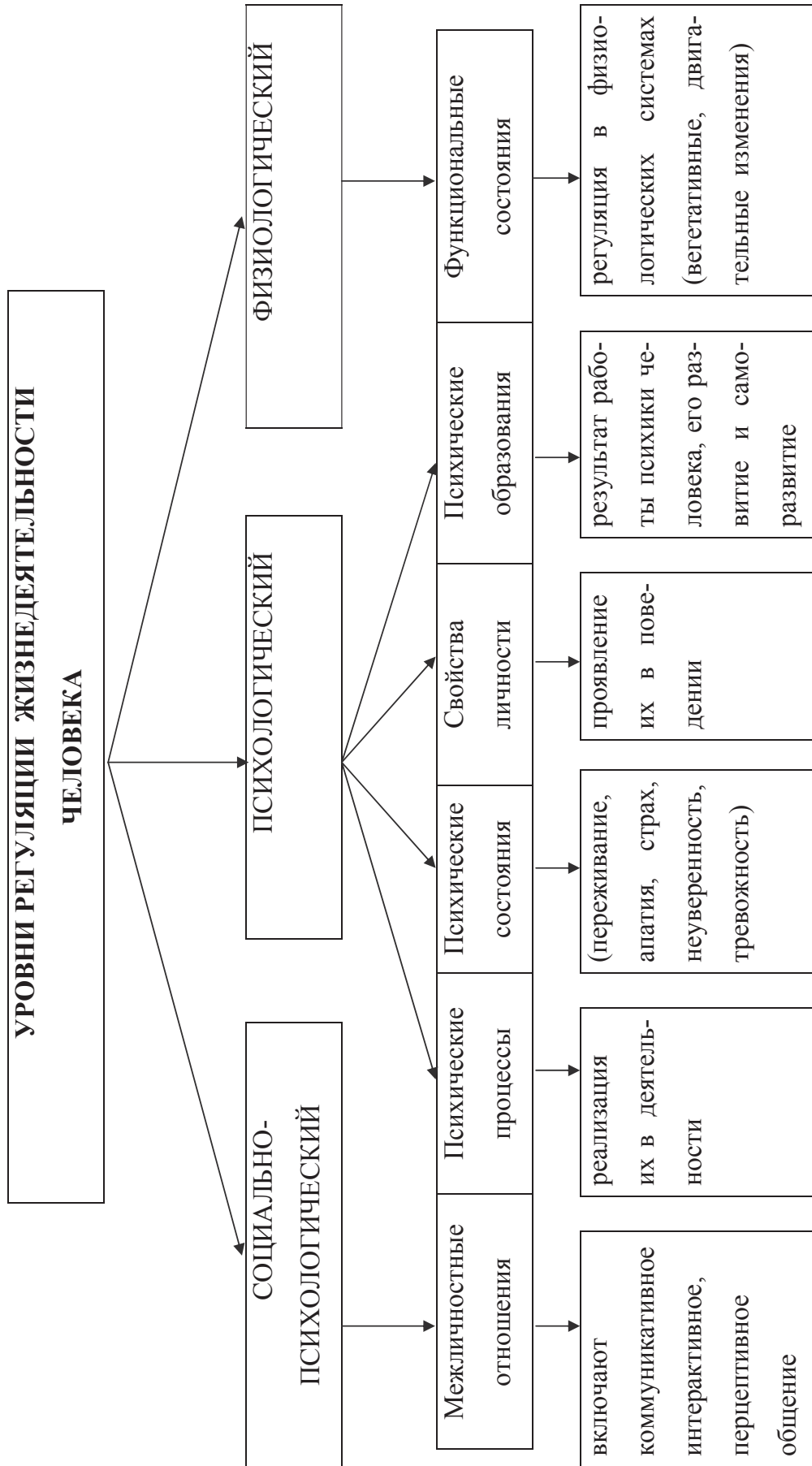


Рис. 1. Классификация уровней регуляции жизнедеятельности человека

В рамках нашей концепции мы придерживаемся позиций Г. Ш. Габдреевой, Б. Ф. Ломова, С. Д. Максименко, В. С. Мерлина, которые позволяют экстраполировать основные положения системно-структурного подхода на конкретное исследование регуляции жизнедеятельности человека.

Так, В. С. Мерлин раскрывал регуляцию жизнедеятельности субъекта через феномен интегральной индивидуальности, т. е. взаимосвязи ряда свойств, относящихся к нескольким иерархическим уровням, подчиненным различным закономерностям, где свойства каждого иерархического уровня являются его образцами, отражают своеобразие связи между уровнями и образуют закономерную систему; научный подход Г. Ш. Габдреевой представляет собой уровневую концепцию регуляции процессов жизнедеятельности, иерархизированную систему, построенную по принципу соподчинения. Особое значение для нашего теоретико-эмпирического исследования приобретает принцип «целостности психического явления» Б. Ф. Ломова, который предполагает сложное строение детерминации, целостное познание психического явления в регуляции жизнедеятельности человека, а также принцип «анализа по единицам» С. Д. Максименко, играющий ведущую роль в рассмотрении регуляции психических образований в движении, в динамике, учитывая единство генетической линии исследования, предполагающей однородность выборки, обеспечивающей надежность и валидность полученной информации.

Психические состояния могут как положительно влиять на исполнительскую деятельность (трудовую, учебную, спортивную), на процесс общения, так и дезорганизовывать их, то есть могут выполнять регулирующее влияние. Возникновение того или иного состояния связано, прежде всего, с изменением прогнозов относительно выполняемой деятельности (качества, результата, эффективности). Психическое состояние — это форма реагирования, которая отражает отношение личности к собственным психическим явлениям в определенный момент времени при определенных условиях [14, 30]. На наш взгляд, *психические состояния* можно рассматривать как некую целостность, устойчивость, единство поведения и переживания, относительную стабильность всех психических явлений, определяющих степень активности, интенсивность протекания и выражения функционирования психики на протяжении отчетливо фиксируемого периода, влияющих на продуктивность текущей деятельности и организацию всей жизнедеятельности человека. Психические состояния в нашем исследовании отражают всё то, что в данный отрезок времени происходит в психике человека. А это: особенности протекания познавательных процессов (ощущение, восприятие, память, мышление), эмоционально-волевых (эмоции, чувства, воля) и индивидуально-психологических проявлений (темперамент, характер, способности), психологической характеристики деятельности (её мотивация, степень осознанности).

Полифункциональное эмоциональное воздействие психических состояний в нашей концепции включает уровни проявления состояний (рис. 2). Психические явления многомерны (Б. Ф. Ломов), а потому они должны рассматриваться в различных системах измерения. Если к их изучению

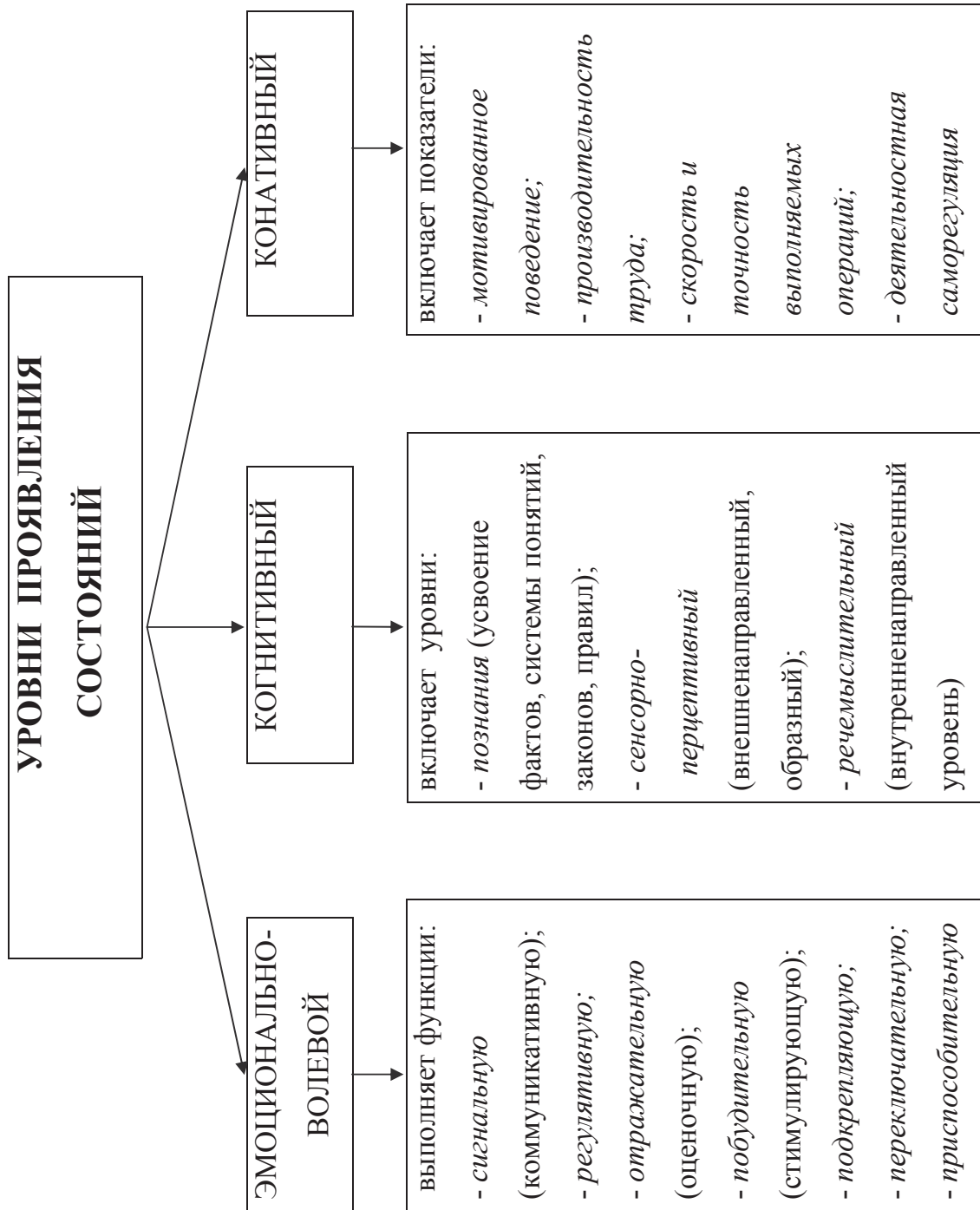


Рис. 2. Уровни проявления состояний

подходить односторонне, то явление никогда не будет исследовано целиком. Так, нами предложены эмоционально-волевой, когнитивный и конативный уровни проявления состояний. Согласно принципу «многоуровневости» (Б. Ф. Ломов), каждый уровень состоит из многих уровней, поэтому первый из них, *эмоционально-волевой*, в нашей концепции выполняет следующие функции:

- сигнальную (коммуникативную), позволяющую передать, информировать людей о своих переживаниях, о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности;

- регулятивную, отвечающую за эмоциональное возбуждение, преодоление препятствий, при крайнем напряжении наблюдается трансформация в такие процессы, как выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач);

- отражательную (оценочную), позволяющую определить полезность или вредность воздействующих факторов и реагировать, прежде чем будет определено само воздействие;

- побудительную (стимулирующую), определяющую направление поиска, побуждающую к действию для удовлетворения потребности в эстетическом, эмоциональном наслаждении;

- подкрепляющую, помогающую запечатлеть в памяти значимые способы регуляции, вызывающие сильную эмоциональную реакцию;

- переключательную, определяющую доминирующие потребности в достижениях (добиваться удач, успехов и избегать неудач), в аффилиации (потребность в общении, эмоциональных контактах, в дружбе, взаимопонимании), в доминировании (потребность в самоутверждении), мотивы, установки, направление деятельности личности;

- приспособительную, с целью удовлетворения актуальных потребностей, приспособления к окружающим условиям.

Второй, *когнитивный* уровень отвечает за функции познания (усвоение фактов, системы понятий, законов, правил), включает сенсорно-перцептивный, «представленческий» (Б. Ф. Ломов) (внешненаправленный, образный) и речемыслительный (внутренненаправленный) уровни. Данный когнитивный уровень созвучен с теорией «деятельности» А. Н. Леонтьева и применим в нашем исследовании при изучении и рассмотрении психических состояний студентов в учебной деятельности, так как именно деятельность оказывает решающее влияние на формирование личности человека и проявление его психических явлений.

Третий уровень — *конативный*, включает такие показатели, как мотивированное поведение, производительность труда, скорость и точность выполняемых операций, деятельностьную саморегуляцию и др. Только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно сделать заключение о возникновении того или иного состояния человека. Ни поведение, ни различные психифизиологические показатели, взятые в отдельности, не могут достоверно дифференцировать одно состояние от другого (Е. П. Ильин). Принцип развития полисистемности (Б. Ф. Ломов) утверждает положение, что психические состояния должны изучаться в их

динамике и развитии, что определяется генезисом полифункциональной регуляции психических состояний в контексте нашего исследования.

Именно системный подход в исследовании уровней проявления психических состояний в вышеизложенных аспектах соответствует нашему пониманию полифункциональной регуляции психических состояний личности, так как во всякой характеристике любого иерархического уровня (эмоционально-волевого, когнитивного, конативного) есть нечто типичное, общее для определенной группы людей, и нечто индивидуально-своеобразное, неповторимое, присущее только одному человеку. Между ниже- и вышележащими уровнями существует много-многозначная связь, а внутри уровня одно-одно-многозначные связи (В. С. Мерлин). Тем самым отражается особенность каждого человека, его неповторимость. Технологический подход к организации научного исследования В. И. Подшивалкиной [22] обеспечивает соблюдение принципа интеграции, когда разрабатываемые и внедряемые в практику научные технологии (в нашем случае — поиск и разработка инновационных способов регуляции психических состояний) должны оцениваться не только на основе их индивидуальных достоинств, но и с точки зрения их взаимодействия друг с другом и вклада в общую эффективность, что и обусловило в нашем исследовании использование полифункционального влияния комплексно-интегрированных, эмоционально окрашенных способов непосредственной и опосредованной регуляции психических состояний, таких как цвето-аромо-музыкальных, био-цвето-бинауральных и других интегрированных, инновационных воздействий.

Таким образом, регуляцию мы рассматриваем с точки зрения системно-структурного подхода: как совокупность процессов корректирующего, координирующего и интегрирующего влияния на психику, нервную систему и гуморальные факторы, перевод в требуемое условиями оптимальное, эмоциональное состояние для восстановления внутреннего потенциала и активности организма, приведения к установленным нормам и правилам, необходимым программам, обеспечивающим динамическое равновесие в конкретных условиях жизнедеятельности и поведения человека. Данная классификация регуляции жизнедеятельности человека является системным образованием, которое дает возможность рассмотреть интегральные уровни регуляции, такие как социально-психологический, физиологический, психологический в контексте целостного психического образования.

Список использованных источников

1. Абрамова Н. Т. Целостность и управление / Н. Т. Абрамова. — М., 1974. — 123 с.
2. Акоев Г. Н. Нейротрофическая регуляция нервной ткани / Акоев Г. Н., Чалисова Н. И. — СПб.: Наука, 1997. — 149 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
4. Анохин П. К. Системный анализ интегративной деятельности нейрона / П. К. Анохин // Успехи физиол. наук. — 1974. — Т. 5. — № 2. — С. 5–92.
5. Анохин П. К. Теория функциональной системы / П. К. Анохин // Успехи физиол. наук. — 1970. — Т. 1. — № 1. — С. 19–54.

6. Быков К. М. Кора головного мозга и внутренние органы / К. М. Быков. — М.-Л., 1947. — 298 с.
7. Виленская Г. А. Развитие регуляции поведения в раннем онтогенезе: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Галина Альфредовна Виленская. — Москва, 2000. — 151 с.
8. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. — Ростов н/Д.: Феникс, 1998. — 480 с.
9. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева. — Казань: Казанский университет, 1981. — 63 с.
10. Данакин Н. С. Механизмы социальной регуляции в технологии управления конфликтом / Н. С. Данакин, Л. Я. Дятченко, В. И. Сперанский // Социально-политический журнал. — 1998. — № 3. — С. 151–162.
11. Истаманова Г. С. Функциональная гематология / Г. С. Истаманова. — Л.: Медицина, 1973. — С. 274–275.
12. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма / Г. Н. Кассиль. — М.: Наука, 1983. — С. 42–43.
13. Киракосян Э. В. Об участии мамиллярных ядер гипоталамуса в регуляции эритропоэза / Э. В. Киракосян // Бюл. эксперим. биол. и мед. — 1970. — Т. 69. — № 3. — С. 22–23.
14. Кириленко Т. С. Теоретические аспекты проблемы психических состояний человека / Т. С. Кириленко // Проблемы философии. — К.: КГУ. — 1989. — № 79. — С. 30–35.
15. Китаев-Смык Л. А. Приемы регулирования эмоциональной и социальной активности учащихся при длительном стрессе / Л. А. Китаев-Смык, Э. С. Боброва // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. — М., 1988. — С. 86–88.
16. Колпаков М. Г. Эндокринная регуляция физиологических функций в норме и патологии / М. Г. Колпаков. — Новосибирск, 2002. — С. 20.
17. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. — М.: Наука, 1980. — 256 с.
18. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М.: Смысл; Академия, 2004. — 346 с.
19. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. — М.: Наука, 1984. — 445 с.
20. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологический журнал. — 2002. — Т. 23. — № 6. — С. 5–17.
21. Панфилова Н. Г. Рабочие тетради по компаративистике. Гуманитарные науки, философия и компаративистика / Н. Г. Панфилова. — СПб., 2003. — С. 28–30.
22. Подшивалкина В. И. Социальные технологии. Проблемы методологии и практики / В. И. Подшивалкина. — Кишинев, 1997. — 352 с.
23. Полевая Е. М., О некоторых приемах регуляции эмоциональных состояний учащихся / Е. М. Полевая, С. В. Форманова, О. Янош // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. — М., 1988. — С. 117–118.
24. Рубинштейн С. Л. Вопросы психологической теории / С. Л. Рубинштейн // Вопр. психол. — 1955. — № 1. — С. 6–17.
25. Хохлов С. И., Педагогическая техника и психорегуляция в учебном процессе / С. И. Хохлов, О. В. Лосавио // Сов. педагогика. — 1989. — № 9. — С. 47–50.
26. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной регуляции учебной и трудовой деятельности / А. Я. Чебыкин // Психолог. журнал. — 1988. — № 2. — С. 158.

І. Волженцева

кандидат психологічних наук, доцент
докторант

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО РІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ
РЕГУЛЯЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

Резюме

У даній статті подано концептуальне вирішення проблеми регуляції життєдіяльності людини як системної освіти, розглянуто інтегральні рівні регуляції, проявів станів у контексті цілісного психічного утворення.

Ключові слова: регуляція життєдіяльності людини, системний підхід, рівні регуляції, рівні проявів станів, інтегральність, регуляція.

I. Volzhentseva

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Odessa National I. I. Mechnikov University

**CONCEPTUAL APPROUCH TO DECISION OF REGULATING
PROBLEM OF HUMAN VITAL ACTIVITY**

Summary

In current article the conceptual decision of regulating problem of human vital activity is given as system education, the integral levels of regulating, reacting of states, are considered of context of integral psychical education.

Key words: regulating of human vital activity, approach of the systems, regulating levels, levels of reacting of the states, integral, regulation.