

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Т. М. Панкратова

Саморегуляция в социальном поведении

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета для студентов,
обучающихся по направлению Психология*

Ярославль 2011

УДК 159.95
ББК Ю 936.2я73
П 16

Рекомендовано

*Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2010/11 учебного года*

Рецензенты:

Фёдорова П. С., кандидат психологических наук;
кафедра социальной психологии филиала НОУ ВПО
«Московский психолого-социальный институт» в г. Ярославле

Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном
П 16 **поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос.**
ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. – 112 с.
ISBN 978-5-8397-0842-6

В пособии представлен авторский подход к понятию психической саморегуляции личности в социальном поведении, интегрирующий современные знания о месте саморегуляции в общей системе психического функционирования, структурных особенностях и механизмах психической саморегуляции, а также возможностях современной практической психологии в психологическом сопровождении лиц с проблемами психической саморегуляции социального поведения.

В структуру пособия входят теоретические разделы, вопросы для самопроверки, список рекомендуемой литературы.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 030300.62 Психология (дисциплина «Саморегуляция в социальном поведении», блок Б 3), очной формы обучения.

УДК 159.95
ББК Ю 936.2я73

ISBN 978-5-8397-0842-6

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова,
2011

Введение

Мир, созданный человеком, становится все более сложным, динамичным и неопределенным. В этих условиях увеличивается расхождение между относительно устойчивыми познавательными возможностями человека и усложняющимся информационным потоком. Современное социальное пространство, обладающее широкими информационными возможностями, предлагает человеку большое разнообразие способов поведения, при этом быстрота, гибкость, своевременность переключения с одного способа действий на другой в случае необходимости оказывается условием его успешности. Точный учет ситуации, ее динамики, способность индивида – субъекта поведения – адаптироваться к ее требованиям и вместе с тем достигать своих целей требует от него развитых умений регуляции собственного поведения.

Регуляция является общим свойством всей психической деятельности человека и связана с необходимостью приведения психического отражения мира человеком, его отношения к окружающей среде в наиболее полное соответствие с реальностью. С одной стороны, сам термин «саморегуляция» означает направленность 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). По каким признакам можно определить наличие или отсутствие у индивида системы саморегуляции поведения? Когда речь идет о социальном поведении, на первый план выступают *способности* человека действовать эффективно в условиях, предъявляемых социальной ситуацией. При этом важна способность человека придавать своим действиям более широкий смысл и в этом плане подчинять себе конкретную ситуацию. Кроме этого, важны и другие способности: способность действовать на основании прогноза, то есть упреждающе, опережающе; способность действовать с полной затратой усилий, не останавливаясь перед затруднениями; способность доводить начатое дело до конца; способность удерживать отдаленную цель, то есть четкая целеориентированность поведения. Изложению психологических концепций регуляции

психической деятельности личности, включая регуляцию психических состояний, уделяется внимание в первой главе пособия.

С другой стороны, понять механизмы психической саморегуляции невозможно без учета особенностей социальной среды, которая, предъявляя определенные требования к поведению конкретного человека, тем самым создает условия (благоприятные или неблагоприятные) для его поведения. В этом случае речь идет не только об индивидуальных и личностных особенностях саморегуляции, а о контексте социальной ситуации, который определяет социальное поведение. Социальное поведение – это способ реализации доступных индивиду субъект-объектных и субъект-субъектных отношений. Можно определить социальное поведение личности как способ заявить о себе, проявить себя, реализовать свои способности и возможности в обществе, несмотря на кажущееся отсутствие благоприятных для этого условий. К примеру, динамические процессы, происходящие в современном обществе, составляют реальную картину системного кризиса России. Лики системного общественного кризиса многообразны: недостаточная эффективность системы государственного управления; дезинтеграция российского общества; разрушение человеческого потенциала; падение реальных доходов и уровня жизни большей части населения; интенсификация миграционных процессов; кризис семьи и другие. Даже в этих непростых социальных условиях наличие у человека развитой системы саморегуляции поведения становится решающим условием его успешности в социальном мире. По мере изучения дисциплины «Саморегуляция в социальном поведении» студенты усваивают вопросы, связанные с социально-психологическими факторами и механизмами саморегуляции социального поведения личности, особенностями саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях общения и взаимодействия.

В будущей профессиональной деятельности психологи должны не только обладать знаниями о закономерностях психической саморегуляции, но и владеть современными методами исследования и измерения психической саморегуляции личности в различных условиях жизнедеятельности. Кроме этого, в соответствии с возможностями современной практической психологии специа-

листам важно принимать участие в сопровождении лиц с проблемами психической саморегуляции в социальном поведении.

В структуру учебного пособия входят теоретические разделы, вопросы и задания для проверки усвоения знаний, цитируемая и рекомендуемая литература по каждой главе.

Глава 1. Психическая саморегуляция как объект психологических исследований

1.1. Общая характеристика психической саморегуляции

В настоящее время в психологии существует большое количество подходов и определений понятия «саморегуляция». Для того чтобы разобраться в этом многообразии, сначала обратимся к «Словарю русского языка» под ред. Е. И. Евгеньевой, в котором [21] дается следующее толкование слова «регулировать»:

1) подчинять определенному порядку, правилам, упорядочивать;

2) воздействовать на работу механизма и его частей, добиваться нужного протекания какого-либо процесса.

Надо отметить, что по смыслу слово «саморегуляция» имеет сходство с «самоуправлением». В то же время эти два понятия не идентичны.

Самоуправление связано с постановкой целей самим субъектом деятельности и общения, с *предвидением отдаленных результатов деятельности и общения*. Оно предполагает управление субъектом деятельности собственным поведением в контексте целей некой внешней по отношению к нему деятельности, которая связана с другими субъектами деятельности или общения.

Саморегуляция обозначает направленность 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 когда человек регулирует собственную психическую сферу, мы имеем дело с саморегуляцией.

Вместе с тем *самоуправление и саморегуляция* имеют *сходство*: 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 им происходят изменения элементов системы психических явлений.

Чтобы понять сущность саморегуляции, недостаточно дать определение понятию. Важно уяснить место саморегуляции в системе психического функционирования, ее содержание, структуру и функции как психического процесса.

Место саморегуляции в системе психического функционирования

Характеризуя функции психических процессов применительно к деятельности человека, Б. Ф. Ломов говорил о регуляции как об универсальном механизме настраивания психической жизнедеятельности на адекватное отражение и отношение к действительности. «Роль психических процессов в деятельности, – отмечал он, – в том и состоит, что они, являясь процессами отражения действительности, обеспечивают ее регуляцию: ее адекватность предмету, средствам и условиям. Иначе говоря, основные функции психики в деятельности – когнитивная и регулятивная» [16, с. 215].

Согласно концепции *интегральных процессов психической регуляции* деятельности и поведения А. В. Карпова, структурно-функциональная организация психических процессов включает несколько уровней интеграции. Наряду с основными психическими процессами (когнитивными, эмоциональными, волевыми, мотивационными), которые обозначены автором как микроуровень, существует особая группа психических процессов мезоуровня, обладающая качественной специфичностью и самостоятельностью статуса, – интегральные процессы. К этой группе относятся процессы целеобразования, антиципации, принятия решения, прогнозирования, программирования, планирования, контроля, самоконтроля и др. Регулируя деятельность, они «обслуживают» разные формы ее существования – как внешне наблюдаемую деятельность, так и внутреннюю, собственно пси-

хическую деятельность. Макроуровень включает рефлексию как максимально обобщенный процесс, в котором представлено процессуальное содержание психики. Интегральные процессы мезоуровня определяют качественное своеобразие регулятивной подсистемы психики [13].

Всем этим процессам присущи специфические черты. Они характеризуются свойствами субъективности, идеальности, предметности; направлены на обеспечение наиболее общих адаптивных функций; являются сложными системно-организованными образованиями. «Общей характеристикой интегральных процессов является то, что они имеют общую и исходную специфически *регулятивную направленность*, характеризуются своеобразием своего функционального предназначения по сравнению с другими группами психических процессов. Так, например, познавательные психические процессы реализуют и когнитивные (преимущественно), и регулятивные функции; эмоциональные процессы – преимущественно оценочные и активационные функции. Интегральные же процессы направлены преимущественно и непосредственно на реализацию собственно регулятивных функций. Эти процессы, наряду с регулятивным потенциалом всех иных психических процессов, входят в состав регулятивной подсистемы психики, составляют ее специфическое содержание» [14].

Кроме собственно регулятивных процессов, А. В. Карпов выделяет еще более сложные и комплексные процессы, обозначаемые им как *метарегулятивные* процессы, которые обеспечивают не только координацию деятельности и поведенческих актов непосредственно, но и аналогичную координацию и организацию иных – также регулятивных процессов. Их отличительный признак состоит в том, что все они выступают продуктом «удвоения» самих интегральных процессов, то есть результатом реализации по отношению к каждому из них операционных средств самих этих процессов [Там же, с. 440].

Содержание психической саморегуляции, по мнению многих ученых (К. А. Абульханова-Славская, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин, А. В. Карпов, А. О. Прохоров, Г. Ш. Габдреева и др), отличается системным характером ее организации.

Ежедневно взаимодействуя с объективным миром, человек принимает решение о выборе способов реализации своей активности. На принятие решений влияют цели деятельности, индивидуальные особенности человека, принимающего решение, а также разнообразные условия окружающей среды. В этом индивидуальном процессе принятия решений человек сам исследует, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты. Именно эти регуляторные процессы, наряду с регуляторно-личностными свойствами, составляют содержание психической саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова).

Другой особенностью психической саморегуляции является иерархичность ее структуры, связанная с различными уровнями психического отражения. По мнению К. А. Абульхановой-Славской [1] может быть выделена следующая ступенчатость психической регуляции:

- регуляция психических процессов;
- регуляция действий с помощью этих психических процессов;
- регуляция обстоятельств жизни с помощью этих действий;
- регуляция себя в процессе изменения этих обстоятельств.

Сущность саморегуляции связана с вопросом о *механизмах и формах саморегуляции*. По мнению Е. И. Бойко, термин «психологический механизм» предполагает соотнесение его с тем или иным процессом и неразрывную связь с материальным субстратом. Саморегуляция не может существовать без субстрата, без того, что именно регулируется: психические состояния, процессы, свойства, отношения, деятельность, поведение [5]. Вскрыть механизм чего-либо – значит уяснить строение (взаимосвязь и взаимозависимость частей и элементов целого); объяснить сущность процесса, его необходимый закономерный ход и возникновение в тех или иных условиях.

Саморегуляция имеет две формы – произвольную и непроизвольную. *Произвольная саморегуляция* (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как *непроизвольная* (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм.

Наличие этих форм отражает сложность содержания регулятивных процессов, которые сопровождают жизнедеятельность

современного человека. В любых процессах переработки информации существуют объективно присущие психике психофизиологические и биологические ограничения. В каждом конкретном акте взаимодействия человека с объективной реальностью информационная составляющая психики, ее потенциальное содержание оказывается намного больше возможностей человека по использованию этого содержания. Конкретная ситуация, как правило, и не требует того, чтобы человек использовал, взаимодействуя с ней, весь психический потенциал. Как целостное содержание психики, так и ее регулятивная подсистема дифференцируются на две формы – актуальную (эксплицитную), доступную сознанию в данное время, и потенциальную, неявную (имплицитную), неосознаваемую часть. По количественным характеристикам эти две формы существенно различны: вторая намного превышает первую.

В произвольной деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в ней *произвольная 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 саморегуляции, действия потому и называются произвольными, что они доступны самоконтролю. В процессе произвольной саморегуляции происходит сличение с эталонными образцами. Контролируемая и эталонная составляющие, процесс сличения и оценки степени их совпадения формируют информационное содержание механизма произвольной саморегуляции.

Механизмы *непроизвольной саморегуляции* имеют место уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека. Целостность человека как биологической системы обеспечивается двумя видами непроизвольной саморегуляции: гуморальной (химической) и нервной. Их взаимодействие поддерживает организм в пределах сложившихся в процессе эволюции констант (концентрация сахара в крови, содержание кислорода и углекис-

лого газа; температура тела; уровень артериального давления). Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая непрерывно сличается с соответствующим биологическим эталоном, и, если в результате сличения вырабатывается сигнал рассогласования, это является толчком к восстановлению нарушенного равновесия. Компонентами непроизвольной саморегуляции на психофизиологическом уровне являются каналы прямой и обратной связи, являющиеся основой центральной нервной деятельности.

1.2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности

Говоря о биологической регуляции, мы прежде всего подразумеваем нейрогуморальную регуляцию 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.

Огромный вклад в исследование проблемы биорегулирования внес Б. Г. Ананьев [4]. Он считал, что любая биологическая система, в том числе и мозг человека, представляет собой сложную организацию контуров регулирования, и высказал идею «многоэтажной иерархической системы» биорегуляции. Эта идея имеет параллель с *концепцией физиологии активности* Н. А. Бернштейна. В ее основу была положена *схема рефлекторного кольца*, в котором имеются сенсорные «входы» (рецептор), моторные «выходы» (эффектор), рабочая точка, или объект, а также несколько центральных блоков – блок перешифровок, программа действий, задающий прибор и прибор сличения.

Представление о рефлекторном кольце легло в основу *концепции биологической функциональной системы* П. К. Анохина, опубликованной в 1975 году. Согласно этой концепции, человек, оказавшийся в той или иной ситуации, подвергается совокупности разнообразных воздействий, которая в концепции носит название «*обстановочной афферентации*». Многие связанные с

ней стимулы могут оказаться несущественными, и только некоторые из них вызовут интерес – ориентировочную реакцию, именно эти факторы являются пусковым стимулом поведенческой активности.

Прежде чем вызвать поведенческую активность, информация воспринимается человеком в виде ощущений, восприятий, которые, взаимодействуя с прошлым опытом (памятью), порождают образ. Сформировавшись, сам по себе образ поведения не вызывает. Он обязательно должен быть соотнесен с мотивацией и той информацией, которая хранится в памяти, на основе этих сложных системных процессов происходит формирование цели («акцептора действия», по П. К. Анохину).

Сопоставление образа цели с памятью и мотивацией приводит к принятию решения, возникновению в сознании человека плана и программы поведения: нескольких возможных вариантов действий, которые в данной обстановке могут привести к удовлетворению имеющейся потребности.

В центральной нервной системе ожидаемый итог действий представлен в виде своеобразной нервной модели – «акцептора результата действия» (АД). 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 связь передается в ЦНС, сличается там с АД, 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 цели, то возникает отрицательное эмоциональное состояние. Оно создает дополнительную мотивацию к продолжению действия, его повторению по скорректированной программе до тех пор, пока полученный результат не совпадет с поставленной целью. Если же это совпадение произошло с пер-

вой попытки выполнения действия, то возникает положительная эмоция, прекращающая его [2; 3].

Непроизвольная регуляция высшей нервной деятельности представлена Л. П. Гримак в виде типологии бессознательной саморегуляции [9].

Первый тип бессознательной саморегуляции – *отреагирование* избыточной активности нервной импульсации мозга на периферию нервной системы, пронизывающую нервную ткань. Происходит в двух вариантах: по принципу центробежного и центростремительного отреагирования.

Если мозговая активность настолько высока, что не может быть уравновешена в собственных системах мозга, то большая ее часть переключается на внешние двигательные и речевые реакции (*по принципу центростремительного отреагирования*). Возбужденный человек не может найти себе места, судорожно и хаотично двигается, оскорбленный, в ярости – кричит, крушит все и вся. Некоторые люди снимают напряжение через тяжелую работу: колют дрова, выбивают ковры.

Большинство же людей, соблюдая строгие правила поведения, остаются внешне спокойными, сдерживаются от проявления напряженного состояния. В этом случае избыток нервной энергии направляется к внутренним органам (*по принципу центробежного отреагирования*). Такой вариант отреагирования сильнее «бьет» по слабым органам и системам, так возникают предпосылки для возникновения психосоматических заболеваний.

Второй тип бессознательной саморегуляции реализуется с *привлечением дополнительного притока в мозг нервной импульсации*. В этом случае используются распространенные средства тонизирования – физическая нагрузка, воздействие на органы чувств, рецепторы кожи (музыка, душ, массаж). Если первый тип непроизвольной саморегуляции включается для того, чтобы устранить уже сформировавшиеся сдвиги в центральной нервной системе и предотвратить возможное психическое перенапряжение, то во втором типе непроизвольной саморегуляции специально продуцируется дополнительная нервная импульсация, необходимая для тонизирования головного мозга. Высшие отделы центральной нервной системы тонко регулируют поток нервных импульсов,

идущих к мозгу. При этом мышечное напряжение, «подпитывая энергией» центральную нервную систему, способствует улучшению работы органов чувств. Избыточное мышечное напряжение формируется во всех случаях, когда, несмотря на усталость, человек вынужден выполнять тонко координированную работу. Есть категория людей с невысоким психическим тонусом, которые в беспокойной шумной обстановке работают лучше, чем в спокойной. Предполагается, что в этом случае легкий дискомфорт деятельности приводит к дополнительному мышечному напряжению, повышающему уровень бодрствования мозга, и следовательно, к продуктивности деятельности.

Третий тип бессознательной саморегуляции уровня бодрствования – *саморегуляция психического тонуса посредством изменения внешних условий* – является наиболее известным способом коррекции самочувствия и состояния. Включает многочисленные формы воздействия человека на внешние условия, которые посредством обратных связей, в свою очередь, оказывают стимулирующий или же тормозной эффект на психическую деятельность. Так, высокая продуктивность в трудовых коллективах связывается с благоприятным психологическим климатом. К этому типу саморегуляции относятся виды церемониального поведения людей (обряды) перед наступлением важных и ответственных событий.

Все три типа бессознательной саморегуляции высшей нервной деятельности взаимосвязаны и взаимообусловлены. Оптимальный уровень бодрствования мозга обеспечивает полноту анализа и синтеза воспринимаемой информации, более эффективное использование накопленного опыта, создает предпосылки для волевой активности и, следовательно, формирует основу для адекватного поведения человека в мире. В этих условиях текущая деятельность организма наиболее полно соответствует не только наличной ситуации, но и ее вероятным изменениям в будущем. Поэтому если человек может мобилизовать волевые ресурсы при встрече с трудностями и преодолевает их, есть основания говорить о высоком уровне саморегуляции его высшей нервной деятельности.

Четвертый тип бессознательной саморегуляции используется тогда, когда первые три типа саморегуляции становятся недостаточными. Это происходит в ситуациях сильного эмоционального дискомфорта, кризисных ситуациях (стрессах, фрустрациях, конфликтах и др.), когда человек стремится к поиску и разрешению трудных проблем.

В современной психологии для обозначения этого вида активности используется понятие «*coping*», что обозначает «успешное преодоление», успешное совладание и предполагает овладение способами, средствами, приемами превентивной и оперативной регуляции функционального состояния и поведения человека. Сущность этого понятия заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям ситуации, а с точки зрения превентивного преодоления – в создании и поддержании ситуации (содержании задач, условий и организации жизни и деятельности субъекта) в соответствии с функциональными, конституциональными, психологическими и другими возможностями человека. Предназначение копингов состоит в том, чтобы помочь человеку справиться с ситуацией – ослабить, смягчить, избежать или привыкнуть к требованиям ситуации и таким образом преодолеть, совладать со стрессом или предохранить себя от стрессовой ситуации. Способы преодоления сложных кризисных ситуаций зависят от индивидуального опыта человека, а также от объективных условий ситуации. Это может быть снижение значимости ситуации, вытеснение неприятных переживаний: «Ничего страшного не произошло», – либо поиск положительных моментов в ситуации: «Хорошо, что это случилось сейчас, а не вчера», – либо поиск альтернативных источников удовлетворения – попытки заместить «проигрыш» в стрессовой ситуации активным увлечением другой деятельностью [6].

1.3. Психологические концепции регуляции психической деятельности.

1.3.1. Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина

Произвольная осознанная активность – одно из наиболее общих и существенных проявлений субъективности человека. О. А. Конопкин считает, что системно-функциональный подход к анализу структуры регуляторных процессов является наиболее адекватным для построения модели процесса 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 достижение принимаемых человеком целей [15, с. 5–12].

Процесс осознанной саморегуляции имеет следующую структуру.

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 субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Такая модель несет функцию источника информации, на основании которой человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий.

Программа исполнительских действий является информационным образованием, определяет характер, последовательность, способы действий, характеристики действий.

Система субъективных критериев достижения целей является функциональным звеном – несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка цели очень часто недостаточна для точного регулирования, и субъект преодолевает исходную информацию неопределенности цели, формируя критерии оценки результата, соответствующего 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 – коррекция собственных исполнительных действий. Причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое звено регуляторного процесса, например коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др.

Разработанная О. А. Конопкиным структурно-функциональная модель процесса саморегуляции представляет процесс саморегуляции как целостную, замкнутую по структуре, открытую информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых становятся присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции, независимо от конкретных психических средств и способов их реализации.

В то же время очевидно, что в отношении конкретного человека регуляторные процессы должны иметь индивидуальную специфику, которая определяется как индивидуальными психическими особенностями, так и требованиями окружающей действительности.

1.3.2. Концепция индивидуальных стилей 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.

Индивидуальный стиль – в самом общем виде – можно определить как индивидуально устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности. Поэтому В. И. Моросанова выделяет две формы индивидуального стиля: индивиду-

альный 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 рассматриваются как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Такое разграничение относительно, 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.

Эта 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. Исходя из этого приведенное выше общее определение индивидуального стиля В. И. Моросанова уточняет: *индивидуальный стиль есть индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека* [17].

Реакции, движения, действия, поступки в отрыве от индивидуальных особенностей человека и требований ситуации выступают как компоненты абстрактной активности. В соотношении с индивидуальностью конкретного человека, с особенностями его профессиональной деятельности и жизненными обстоятельствами они приобретают черты индивидуально своеобразной системы приемов и способов реализации активности, т. е. индивидуального стиля деятельности, поведения, познания, общения и т. д., в зависимости от того, какая активность изучается.

Большинство современных исследований посвящено изучению именно индивидуального стиля реализации активности, компонентами которого являются индивидуальные приемы, способы, формы поведения, общения, познания, практических

действий и т. д., в зависимости от того, к какому уровню структурной организации психики человека относятся изучаемые стилевые проявления.

В. И. Моросанова предложила новое понятие для изучения индивидуально-типических особенностей системы саморегуляции, устойчиво проявляющихся у человека в разнообразных видах произвольной активности, – понятие индивидуального стиля саморегуляции [18].

Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется индивидуально-типическим комплексом ее стилевых особенностей. К индивидуально-типическим, или стилевым, особенностям саморегуляции относятся:

– *индивидуальные особенности регуляторных процессов*, реализующих основные звенья системы саморегуляции (планирование, моделирование, программирование и оценка результатов), основные линии индивидуальных различий заключаются в неравномерной развитости этих процессов или в специфических особенностях индивидуального «профиля» регуляции;

– *стилевые особенности*, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно являются регуляторно-личностными свойствами (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.

Было доказано, что успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность выполнения самых разных видов деятельности.

Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Индивидуальные особенности саморегуляции разделяются на следующие категории:

1. Индивидуальные особенности планирования целей. Они описывают индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с разной активностью выдвижения целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.

2. Особенности моделирования, т. е. анализа внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т. е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.

3. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразны могут быть и способы достижения цели.

4. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности. Эти регуляторные процессы пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами.

рами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности. Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и т. п. Индивидуальные различия могут проявляться и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными.

Были описаны индивидуальные различия в реализации регуляторных психических функций. Важно отметить, что наряду с особенностями, характерными лишь для какой-то одной частной регуляторной функции, существуют и такие особенности, которые характеризуют функционирование каждого звена регуляции и тем самым процесса регуляции в целом, являясь, по сути, свойствами личности. Стил деятельности связан с особенностями ее конкретного вида, ее способами и приемами, а единицы индивидуального стиля носят более обобщенный характер. 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.

К таким *стилевым особенностям* саморегуляции относятся:

- *адекватность* (условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции);

- *осознанность* (представлений об условиях и о программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т. д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели);

– *гибкость* (процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности);

– *надежность и устойчивость* (функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности) (Моросанова В. И., 2004).

Таким образом, автор рассматривает в первую очередь операциональный аспект процессов саморегуляции, абстрагируясь от ее содержательного аспекта. Стилиевые особенности регуляции в силу того, что они абстрагированы от содержательных аспектов деятельности, вводят эту деятельность в более широкий личностный и более обобщенный деятельностный контекст именно через принадлежность структуре стиля саморегуляции.

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

В. И. Моросанова подчеркивает, что если составляющими индивидуального стиля деятельности являются различные индивидуальные формы реализации произвольной активности (особенности движений, способы действий, особенности операций и т. д.), то составляющие индивидуального стиля регуляции – это индивидуально-типические особенности саморегуляции.

Индивидуально-типическими (или стилиевыми) особенностями саморегуляции В. И. Моросанова называет такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них она различает индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость

этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается *индивидуальными профилями саморегуляции*. При относительно равной развитости всех компонентов саморегуляции диагностируется *гармоничный регуляторный профиль*, при наличии выраженных различий в уровне сформированности компонентов говорим об *акцентуированном профиле*. Очевидно, что гармоничный профиль регуляции может быть сформирован на различных общих уровнях регуляции: высоком, среднем или низком. 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).

Кроме того, компонентами профиля могут являться регуляторно-личностные свойства (гибкость, надежность, самостоятельность), которые являются характеристиками целостной системы саморегуляции и одновременно обнаруживают свою принадлежность личности как субъекту произвольной активности и являются ее свойствами. Такая дифференциация понятия стилевых особенностей регуляторики прямо отражает личностный компонент в процессе саморегуляции и, соответственно, подчеркивает специфику стиля саморегуляции в его взаимосвязи с личностными структурами различных уровней.

На основе структуры регуляторных профилей выделены типы стилей саморегуляции, различным образом связанные с успешностью и личностными переменными. *Гармоничные стили саморегуляции*, включающие в свою структуру высокоразвитые и взаимосвязанные стилевые особенности регуляторики, являются существенной предпосылкой высоких достижений. Такие стили саморегуляции чаще развиваются в видах деятельности с предельно высокими требованиями к саморегуляции и могут быть сформированы человеком независимо от личностного типа при условии высокой мотивации к достижению успеха и наличия специальных способностей. Общий же низкий уровень, слабая сформированность основных процессов саморегуляции становится препятствием для высоких достижений в самых разных видах деятельности.

В *акцентуированных стилях саморегуляции*, имеющих наибольшую распространенность, специфика индивидуального профиля детерминирована развитостью регуляторно-личностных свойств (самостоятельностью, гибкостью, надежностью и др.). В этом смысле регуляторно-личностные свойства являются *стилеобразующими*.

При наличии выраженной индивидуальной специфики в профиле саморегуляции и несовпадении ее с регуляторной спецификой деятельности, успешность деятельности во многом будет зависеть от стремления и возможности субъекта сформировать такой стиль саморегуляции, когда недостаточная развитость отдельных регуляторных процессов будет скомпенсирована другими, высокоразвитыми процессами.

Предположения В. И. Моросановой 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. При их разработке был реализован подход к виду деятельности как совокупности различных ситуаций, попадая в которые человек реализует присущие ему индивидуальные особенности регуляции, становящиеся стилевыми при устойчивом их воспроизведении в различных формах произвольной активности [17, 18].

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

В модели регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина психическая активность разделяется на три типа: текущая, ситуационная и долгосрочная. *Текущая* активность обусловлена необходимостью обеспечения непосредственного реагирования на события; *ситуативная* – поиском выхода из некоторой ситуации; *долгосрочная* – формированием общей стратегии поведения в различных видах произвольной активности [8].

Источники психической активности лежат в трех разных сферах, они качественно различаются между собой и не могут быть сведены друг к другу.

Характеристика типов психической активности связана со степенью несоответствия между объективной реальностью и ее субъективным отражением. Человек стремится оценить и понять происходящие изменения, то есть преодолеть указанное несоответствие, что и направляет его дальнейшую активность. Содержание психической активности в зависимости от типа психической активности, класса проблемностей и степени несоответствия между объективной реальностью и ее субъективным отражением представлено в табл. 1.

Таблица 1

***Содержание психической активности
при различных классах проблемностей***

<i>Степень несоответствия между объективной реальностью и субъективным отражением</i>	<i>Класс проблемностей</i>	<i>Содержание психической активности</i>
Незначительная	Текущая: проблемные моменты	Непосредственный контакт с действительностью; настройка; обеспечение соответствия психофизиологических процессов жизнедеятельности и поведенческих актов
Достаточно существенная	Ситуативная: проблемные ситуации	Анализ ситуации, поиск путей выхода из них; эмоциональные и чувственные переживания; пространственно-временная ориентация и координация действий; стремление к овладению ситуацией
Очень существенная	Долгосрочная: проблемы	Формирование мотивов и целей деятельности, общей стратегии поведения и перспективных отношений к действительности; пересмотр жизненно важных ориентиров и установок; поиск принципиально нового знания

Таким образом, тип психической активности определяет особенности процессов и уровни психической регуляции, представляющие собой три самостоятельные системы: *текущую, ситуационную и долгосрочную регуляцию*.

Соответствие между классами проблемностей, содержанием процессов и уровнями психической регуляции представлено в табл. 2.

Таблица 2

***Содержание процессов и уровней психической регуляции
при различных классах проблемностей***

<i>Класс проблемностей</i>	<i>Содержание процессов психической регуляции</i>	<i>Уровень психической регуляции</i>
Проблемные моменты	Организация непосредственного чувственно-практического контакта с действительностью	Непосредственного взаимодействия
Проблемные ситуации	1. Пространственно-временная организация и логическая координация деятельности 2. Анализ общих особенностей и закономерностей деятельности, поиск и формирование ее целей и программ	1. Опосредованной координации 2. Программно-целевой организации
Проблемы	1. Формирование и изменение профессиональных, социальных, морально-этических и нравственных норм поведения и деятельности, выработанных и принятых личностью 2. Дополнение и коррекция системы знаний о природе, технике, человеке и обществе, убеждений и идеалов	1. Личностно-нормативных изменений 2. Мировоззренческих коррекций

Каждый уровень регуляции обуславливает качественное своеобразие и временной масштаб протекания психической активности. Регуляция на уровне непосредственного взаимодействия должна осуществляться с минимальными задержками относительно происходящих событий, так как в противном слу-

чае будет невозможен прямой чувственно-практический контакт человека с действительностью. Соответственно быстротечны процессы возникновения и преодоления проблемных моментов.

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 с действительностью, поиска принципиально нового знания. Поэтому временные интервалы возникновения и преодоления проблемностей в этом 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, т. к. 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 не может быть бесконечной.

1.3.4. Концептуальная модель регуляторного опыта

А. К. Осницкого

Исходя из положения, что осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач, А. К. Осницкий предложил концептуальную модель регуляторного опыта человека. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Основными компонентами опыта, вхо-

дящими в систему саморегуляции, являются, в соответствии с моделью А. К. Осницкого:

- опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт,
- опыт привычной активизации,
- операциональный опыт,
- 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 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, переосмотр ее и др. Переживание связано с осознанием составляющих саморегуляции, попытками оценки возможностей и результатов использования способов и приемов саморегуляции [19].

1.3.5. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой

Под жизнедеятельностью человека Г. Ш. Габдреева подразумевает все возможные проявления его активности. В иерархической системе регуляции жизнедеятельности автором выделяются два блока:

1. Внешний блок регуляции – открытая часть функциональной системы, обеспечивающая выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния личности.

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 регуляции – уровень социально-психологический, на этом уровне осуществляется регуляция *межличностных отношений*. Второй уровень в этой иерархической 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*. 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 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 [7].

1.4. Психологические концепции регуляции функциональных и психических состояний

1.4.1. 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 обуславливает развитие адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях. На основании экспериментальных данных автора [10] была разработана и сформулирована *концепция психофизиологи-*

ческой 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 деятельностью механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной детерминантой деятельности субъекта.

Активность субъекта по изменению собственного состояния может быть неосознанной и произвольной – 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 [11] 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 (табл. 3).

Таблица 3

***Уровни, компоненты и способы саморегуляции
психофизиологического состояния***

<i>Сферы психики</i>	<i>Уровни саморегуляции состояния</i>	<i>Ведущий компонент структуры</i>	<i>Способы саморегуляции</i>	<i>Отношение к психологической системе деятельности</i>
Бессознательное	Непроизвольный и неосознаваемый	Активационный (неспецифическая активация)	Активации в континууме сон – бодрствование, ориентировочная реакция, когнитивная активация, изменение частоты дыхания и сердцебиения	«Непроизвольная реакция»

Бессознательное	Произвольный и неосознаваемый	Активационно-эмоциональный (специфически локализованная активация)	Ожидание, бдительность, мышечные движения, дыхательные и позотонические упражнения, эмоциональное отреагирование, релаксация	Операция
Сознание	Произвольный и осознаваемый	Когнитивно-эмоциональный	Волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, ауто-тренинг, элементы йоги	Действие
Сознание	Осознаваемый и целенаправленный	Когнитивно-коммуникативный	Изменение целевых установок, мотивов, изменение направленности сознания, самовнушение, самоприказ, самоубеждение, самоанализ, самопрограммирование, общение	Деятельность

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.

На *произвольном, но еще недостаточно осознаваемом* уровне в саморегуляции состояния преобладает активационно-эмоцио-

нальный 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 применяются автоматически и не отвлекают внимание человека от основной деятельности.

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.

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, 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.

1.4.2. Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А. О. Прохорова

В концепции регуляции психических состояний, разрабатываемой А. О. Прохоровым как личностно-ориентированной концепции регуляции психических состояний, основополагающим 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) состояний, которые образуются в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций 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 [20].

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

1. Дайте определение осознанной саморегуляции, предложенное О. А. Конопкиным.
2. Какие три типа психической активности выделяются Ю. Я. Голиковым и А. Н. Костиным в обобщенной модели регуляции психической деятельности?
3. Какими видами саморегуляции обеспечивается целостность человека как биологической системы?
4. Как называется тип бессознательной саморегуляции при избыточной активности и нервной импульсации мозга с переключением на периферию нервной системы?
5. Какой из уровней регуляции выполняет, по мнению Г. Ш. Габдреевой, функцию регулятора отношений, поведения и деятельности, а также функционального состояния организма? Назовите формы саморегуляции.

6. Чем определяется гармоничный тип саморегуляции в концепции индивидуального стиля саморегуляции В. И. Моросановой?

7. Назовите компоненты концептуальной модели регуляторного опыта человека А. К. Осницкого.

8. В чем состоит сходство понятий «самоуправление» и «саморегуляция»?

9. Пусковой стимул, память, мотивация, принятие решения, программа действия – основные понятия концепции функциональной системы. Назовите автора этой концепции.

10. Перечислите типы бессознательной саморегуляции в классификации Л. П. Гримак.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Личностные механизмы регуляции деятельности / Проблемы психологии личности. М., 1982. С. 32–41.

2. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.

3. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1981. С. 4–8.

4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.

5. Бойко Е. И. Время реакции человека. М., 1964.

6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

7. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань: Изд-во КГУ, 1981.

8. 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.: Институт психологии РАН, 1999. С. 6–80.

9. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1987.

10. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002.
11. Дикая Л. Г., Семикин В. В., Щедров В. И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 6. С. 28–37.
12. Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2000.
13. Карпов А. В. Метасистемная организация уровневых структур психики. М.: ИП РАН, 2004.
14. Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход. М.: РАО, 2011.
15. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
16. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
17. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
18. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» // Журнал практической психологии и психоанализа. 2004. № 2.
19. Осницкий А. К., Бякова Н. В., Истомина С. В. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления // Вопросы психологии. 2009. № 1. С. 3–12.
20. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.
21. Словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Е. И. Евгеньевой. М.: Русский язык, 1987. Т. 3. С. 695.

Глава 2. Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции в социальном поведении

2.1. Понятие о социальном поведении как социокультурном феномене

Каждый человек является автором своей жизни. Представление о человеке как субъекте своей активности и связанный с этим представлением субъектный подход к пониманию социального поведения человека стал для отечественной психологии основополагающим (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, А. В. Брушлинский, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубинштейн и др.). В понятии «субъект» акцентируется в первую очередь активное, деятельностное начало человека, реализуя которое он осуществляет свои реальные отношения с действительностью. С этой точки зрения поведение человека – это способ самоутверждения, способ отстаивания и реализации индивидом своих жизненных интересов, способ не только заявить о себе, но и проявить себя, реализовать свои способности и возможности.

Вместе с тем мир, с которым имеет дело человек, – это мир не только его внутренних потребностей и устремлений, но и мир социальных отношений, культурных традиций и общечеловеческих ценностей. Отражаемый психикой внешний мир – это прежде всего природа и общество, люди и вещи. Поэтому деятельность, т. е. взаимодействие субъекта с объектом, людей с вещами, никак не исчерпывает всей активности человека, всего взаимодействия людей с объективной действительностью. А потому основоположник деятельностного подхода в психологии С. Л. Рубинштейн помимо *деятельности* выделял еще и другие виды и уровни активности людей: *поведение* (не в бихевиористском смысле), *созерцание* (например, эстетическое) и т. д. [25].

Когда в ходе деятельности, т. е. взаимодействия субъекта с объектом (с вещью, предметом), на первый план выступают отношения между людьми, а не отношения между вещами, то в мотивации человека центр тяжести переносится из сферы вещной в план межличностных отношений, осуществляющихся при

посредстве предметных действий, но и несводимых к ним. Тогда деятельность выступает в новом качестве. Она становится *поведением* в том особом смысле, когда говорят о поведении человека. «Единицей» поведения становится *поступок* подобно тому, как «единицей» деятельности является действие.

Социокультурное пространство, в котором человек реализует поведение, обладает социальной информацией, выступающей в роли условия и средства его деятельностного приспособления к требованиям социальной среды и индивидуальным потребностям. Общество заинтересовано в том, чтобы человек, кроме активности, направленной на удовлетворение своих индивидуальных потребностей, проявлял и социальную активность, в которой осуществлял просоциальную деятельность, направленную на удовлетворение общественных потребностей, или социальное поведение.

Социальное поведение (англ. *Social behavior*) – поведение, выражающееся в совокупности поступков и действий индивида или группы в обществе и зависящее от социально-экономических факторов и господствующих норм [29].

Действия человека побуждаются его потребностями, но направляются и конкретизируются внешними факторами, которые всегда выступают для него как источник значимой информации, важной в плане удовлетворения его потребности. Более широкое понимание этого термина предполагает трактовку социального поведения как способности индивида или группы изменять свои действия под действием не только внешних, но и внутренних факторов.

Чем же характеризуется социальное поведение как социокультурный феномен?

Во-первых, социальное поведение *отвечает определенным потребностям общества* и в зависимости от них подразделяется на виды в соответствии с характером потребности: служебное, правовое, гражданское, родительское и т. д. Анализируя роль социума в развитии активности личности, С. Л. Рубинштейн подчеркивает, что если «*потребности человека являются исходными побуждениями его к деятельности: благодаря им он выступает как активное действенное существо*» [25, с. 626], то *действия человека при этом непосредственно направлены не на предметы,*

служащие удовлетворению его потребностей, а на удовлетворение общественных потребностей.

Во-вторых, социальное поведение *состоит в просоциальной деятельности субъектов (личность, группа)*, имеет структурно-содержательную и функциональную сущность в зависимости от видов.

Просоциальное поведение – это сформировавшееся в процессе эволюции поведение людей, направленное на благо другого человека в условиях выбора – оказывать помощь или нет.

Просоциальное поведение предполагает оказание помощи другим без ожидания ответной благодарности. Такое поведение называют альтруистическим, и субъекты просоциального поведения в этой поведенческой активности осуществляют *воспроизводство культурной среды обитания человека*, предполагающее поддержание и развитие взаимодействий, а также помощь в адаптации к окружающей среде. В просоциальной деятельности субъектов проявляются когнитивные и личностные характеристики субъектов, такие как связанные с деятельностью представления, мысли, эмоции, отношения. Таким образом, просоциальная деятельность связана с формированием мира идей как особого *мира культуры*, в созидании которого участвуют субъекты социального поведения.

В-третьих, субъекты социального поведения, осуществляя целенаправленные действия, *преобразуют действительность*. Просоциальная деятельность, согласно С. Л. Рубинштейну, является специфической формой социальной активности человека, направленной на сознательное преобразование им окружающего мира. В этом процессе человек активно выполняет две противоположные функции. С одной стороны, пользуясь знаниями и умениями, полученными в процессе овладения культурно-историческим опытом, он выступает как хранитель и пользователь этого опыта, накопленного человечеством. С другой – в поисках путей решения задач просоциальной деятельности он вносит «поправки» в установившиеся способы этой деятельности, т. е. развивает и совершенствует ее. Будучи активным существом, человек становится личностью, субъектом только в результате осуществления своей просоциальной деятельности. Овладевая ее системой, задаваемой обществом, человек развивается как лич-

ность, формируется как преобразователь общества и самого себя. В сложных субъект-объектных и субъект-субъектных отношениях осуществляется реализация социальной сущности человека, происходит его развитие как раскрытие внутренних возможностей.

Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности. В настоящее время не вызывает споров утверждение, что основная закономерность, определяющая социальную природу индивида, его место в обществе, состоит в том, что он является продуктом всей культурно-исторической системы социальной жизнедеятельности людей, специфически человеческих форм социальной активности.

В то же время, как справедливо указывает Б. Д. Парыгин, личность – это не только продукт конкретно-исторических условий ее существования и деятельности, она одновременно и субъект социальной деятельности, социальных отношений и изменений [20]. Поэтому, учитывая социальную сущность человека и влияние социальных условий на его поведение, нельзя недооценивать активную роль каждой личности во всей системе социальных отношений, представленных как микро-, так и макросредой.

Социальное поведение личности определяется двумя основными тенденциями живой природы – самосохранения и саморазвития. Находясь в диалектически противоречивом взаимодействии, именно эти тенденции обеспечивают не только относительно устойчивое состояние живых систем, но и их непрерывное развитие. По мнению Н. Н. Ярушкина, эти тенденции свойственны и личности, которая является первичным звеном любой социальной системы. На уровне личности тенденции самосохранения и саморазвития реализуются в виде процессов саморегуляции и самоорганизации. Применение системного подхода позволяет выявить за внешней независимостью и случайностью социально-психологических явлений, связанных с социальным поведением личности, их жесткую взаимозависимость и подчиненность основным закономерностям процессов саморегуляции и самоорганизации, отражающим разные виды активности личности [35].

В психологии в настоящее время сформировалось представление о двух видах активности личности: адаптивной и неадаптивной. Так, по мнению В. А. Петровского, во многих психо-

логических концепциях речь идет об изначальной адаптивной направленности любых психических процессов и поведенческих актов, таких как процессы адаптации к социальной среде в виде выполнения предъявляемых со стороны общества требований, ожиданий, норм, соблюдение которых гарантирует «полноценность» субъекта как члена общества. Хотя необходимость адаптивных поведенческих актов очевидна, личность не может быть выведена из приспособительной деятельности. Научное и художественное творчество, искусство, воспитание, новаторство в производстве и управлении – все это поле проявлений неадаптивности в деятельности человека. А. Г. Асмолов считает этот вид активности определяющей характеристикой личности, благодаря которой социально неадаптивные тенденции личности сочетаются с идеей ее продуктивной включенности в развитие человеческого общества. Понятие «неадаптивность» теряет привычный смысл отклонений от нормы, а означает возможность роста, развития личности в деятельности, в новых отношениях [21].

По мнению Н. Н. Ярушкина, в основе **саморегуляции социального поведения личности** находятся формы ее *адаптивной активности*, которые обеспечивают приспособление личности к сложившейся в обществе ценностно-нормативной системе. *Саморегуляция социального поведения личности – это системная характеристика, отражающая способность личности к устойчивому функционированию в различных социальных системах и проявляющаяся в намеренной регуляции личностью своего поведения в соответствии с ценностно-нормативной системой социума.*

В отличие от саморегуляции, в основе **самоорганизации социального поведения** лежат формы *неадаптивной активности* личности, которые обеспечивают реализацию в поведении индивидуальной системы ценностных ориентаций независимо от особенностей ценностной системы социума. *Самоорганизация социального поведения личности – это системная характеристика, отражающая способность личности к самореализации и проявляющаяся в намеренной регуляции личностью своего поведения в соответствии с собственной ценностно-нормативной системой для достижения нового уровня взаимодействия с социумом [35].*

Таким образом, социальное поведение представляет собой одну из форм организации психической жизни человека, затрагивающей многие особенности его существования в окружающем мире. При этом осознанные намерения людей далеко не всегда согласуются с их реальным поведением. Указанное несоответствие объясняется различиями в содержании и структуре индивидуальных и общественных ценностей. Первые выступают предпосылкой индивидуальных «поведенческих программ», а вторые образуют нормативные предписания, подчас не согласующиеся с первыми.

Социально-психологическую проблему регуляции социального поведения личности можно конкретизировать как проблему соотношения ценностей общества (или определенной социальной группы) и ценностных ориентаций индивидов, ролевых предписаний и отношения к ним (принятие или непринятие роли), нормативных требований ситуации и следования норме. Личность постоянно сталкивается с необходимостью согласовывать ценности, нормы и ролевые предписания, усвоенные в одной сфере деятельности, с требованиями, действующими в другой сфере, или искать соответствующие компромиссы.

Активная роль самой личности в системе социальных отношений состоит в относительной независимости личностных ценностей и норм, а также их влиянии на социальную ценностно-нормативную систему. То есть речь идет о взаимодействии индивидуальной и социальной систем ценностей, выступающих в качестве психологических и социально-психологических механизмов регуляции социального поведения личности.

2.2. Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности

В познании специфики саморегуляции социального поведения личности важное место занимает раскрытие механизмов ее осуществления. Рассматривая сущность самого понятия «психологический механизм», В. С. Агеев отмечал: «Идея механизма, некоторого более элементарного уровня анализа, к которому не сводима специфика более высокого уровня, но который способен выполнить здесь функцию средства, всегда была заманчива для

психологического исследования. Самая возможность объяснить нечто сложное, неуловимое, ускользающее через нечто более простое, понятное, позволяющее себя зафиксировать, классифицировать, "квантифицировать" и т. д., естественно, казалась в высшей степени привлекательной и разумной. Можно приводить бесчисленное множество примеров подобного объяснения сложного через простое. Простое при этом чаще всего обозначалось термином "механизм", а сложное – тем содержательным феноменом, который получает объяснение, когда понятно действие механизма, лежащего в его основе» [3, с. 211].

В качестве социально-психологических механизмов саморегуляции социального поведения личности рассмотрим ценностно-нормативную систему социума и групповые механизмы функционирования, определяющие степень влияния группы на психическое состояние, психические процессы, деятельность личности.

2.2.1. Социальные нормы, мораль, нравственность

Ценностно-нормативная система социума, которую усваивает и в которой существует человек, выступает как универсальный социально-психологический механизм саморегуляции социального поведения личности. Ее компонентами являются социальные нормы, мораль, нравственность.

Социальные нормы как социально-психологический механизм регуляции социального поведения личности. Социальные нормы – это механизм, с помощью которого общество может воздействовать на своих членов, помочь им вписаться в социум, быть успешными, т. е. социализированными.

Социальные нормы и этические требования – это очень сложная и противоречивая интегральная категория. Кроме социальной психологии, она исследуется смежными науками – философией (конкретно одним из её разделов – этикой), а также другими общественными науками, такими как социология, политология, юриспруденция.

Социальные нормы возникли на ранних стадиях развития общества как обычаи и традиции, трансформировались в дальнейшем в собственно социальные нормы (в виде законов, норм и правил), а также в мораль и нравственность. По мере развития

общества социальные нормы превратились в механизмы, обеспечивающие выживание человечества как вида.

Сущность понятия социальной нормы. Норма (лат. norma – руководящее начало, правило, образец) понятие, обозначающее границы, в которых явления и природные и социокультурные системы, человеческая деятельность, поведение и общение сохраняют свои качества и функции, задающее их внутреннюю упорядоченность.

В социальной сфере нормы конкретизируются через нормативы, правила и предписания, а также через соотносимые с ними эталоны – образцы. Нормы выступают как регуляторы социальных взаимодействий всех уровней и видов, обеспечивающие их организацию, упорядочивание, институционализацию и контроль. Изменение норм является одним из механизмов изменения характера и направленности человеческой активности.

Нормы имеют два способа своего закрепления и функционирования: знаковый (их закрепление в санкционированных культурой кодексах, законах, сводах правил и т. д., а также в текстах культуры как таковых в плане нормативности их содержания) и социальный (их встроенность как схем в деятельность, поведение, общение). Кроме того, мышление, осознаваемая психическая жизнь также подчиняются определённым представлениям о «нормальности», репродуцируемым в данной культуре [7].

Социальные нормы, представляя общепринятые образцы для подражания, предписывают людям то, что они должны говорить, думать, чувствовать, делать в конкретных ситуациях. В некоторых случаях они выступают как определенные правила, которые выработаны группой, приняты ею и которым должно подчиняться поведение ее членов, чтобы их совместная деятельность была возможна. Однако чаще всего нормы представляют собой установленные модели, эталоны должного поведения с точки зрения общества в целом и конкретных социальных групп. Нормы выполняют регулятивную функцию как по отношению к конкретному человеку, так и по отношению к группе. В любом случае социальная норма выступает как общественное явление, не зависящее от индивидуальных вариаций. Люди, имеющие совершенно разные мотивы, поступают идентично, поскольку

представления о «должном» в данной ситуации у них совпадают и создают стандарт действия, регулирующий поведение человека. Большинство социальных норм – это неписанные правила. Просто люди, взаимодействующие в типичных и повторяющихся ситуациях, приспосабливаются друг к другу и ситуации, вырабатывая наиболее приемлемые и оптимальные варианты поведения. Постепенно эти варианты закрепляются, стабилизируются и становятся привычными [4].

Социальные нормы имеют определенные особенности и признаки.

1. Их общая значимость: нормы не могут распространяться только на одного либо нескольких членов группы или общества, не затрагивая поведение большинства; даже если по социальному статусу человек может проигнорировать нормы, вряд ли он способен сделать это, не вызывая негативного отношения к нему общества, такое его поведение будет расценено по меньшей мере как оскорбительное.

2. Возможность применения группой или обществом санкций – наград или наказаний, одобрения или порицания.

3. Наличие субъективной стороны состоит в том, что любая норма содержит в себе возможность отклонения, даже если это такая жесткая, зафиксированная форма социального контроля, как закон, но она проявляется в двух аспектах: во-первых, человек вправе решать сам, принимает или не принимает он нормы группы или общества, будет или не будет их выполнять и если будет, то какие именно; во-вторых, индивид сам ожидает от других людей определенного поведения, соответствующего тем или иным нормам.

4. Взаимозависимость: в обществе нормы взаимосвязаны и взаимообусловлены, они образуют сложные системы, регулирующие действия людей, которые могут быть различными, и это различие иногда содержит в себе возможность конфликта, как социального, так и внутриличностного.

5. Масштабность: нормы различаются по масштабу – собственно социальные и групповые; первые действуют в рамках всего общества и представляют собой такие формы социального контроля, как обычаи, традиции, законы, этикет и т. д., вторые

ограничиваются рамками конкретной группы и определяются тем, как здесь принято себя вести [4].

Если люди явно нарушают социальные нормы, то группа или общество стремятся к тому, чтобы

- показать пример должного поведения;
- поощрить за выполнение общепринятых норм;
- принудить (в более мягкой или жесткой форме) их соблюдать;
- наказать за их нарушение.

Пример представляет целеустремленное и планомерное воздействие на сознание и поведение людей системой положительных образов или действий, призванных служить им образцом для подражания, стимулом и средством социального саморазвития.

По типу воздействия на сознание людей примеры можно разделить на две большие группы: примеры непосредственного влияния и примеры опосредованного влияния.

К первой группе обычно относят личный пример субъекта воздействия, пример товарищей, положительный пример людей, с которыми имеется постоянный контакт. Ко второй – примеры жизни и деятельности выдающихся людей: примеры из истории своего государства, трудового героизма, примеры из литературы и искусства.

Поощрение – внешне активное стимулирование, побуждение людей к положительной, инициативной, творческой общественной деятельности.

Поощрение возбуждает положительные эмоции, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы людей, их позитивную социальную активность.

Система поощрения по мере нравственного созревания человека и общества развивается от преимущественно материальных стимулов к преимущественно моральным.

Принуждение – это применение к людям таких мер социального контроля, которые побуждают их выполнять свои обязанности вопреки нежеланию осознать вину и исправлять свое поведение во имя общественных интересов. Принуждение при-

меняется правильно тогда, когда оно опирается на убеждение и другие методы воспитания.

Наказание представляет собой способ конфликтного торможения, приостановления сознательно совершаемой людьми вредной, безнравственной, противоречащей интересам общества деятельности.

Наказание не только восстанавливает порядок, авторитет нравственных норм и правил поведения, но и развивает у людей самоторможение, внутренний самоконтроль, осознание недопустимости попрания интересов личности и общества.

Способы, при помощи которых поведение людей приводится к норме социальной группы или общества, называются *санкциями*. Традиционно выделяют следующие их виды:

- *негативные* (направлены против людей, отступивших от социальных норм);
- *позитивные* (направлены на поддержку и одобрение людей, которые следует данным нормам);
- *формальные* (налагаются официальным, общественным или государственным органом или их представителями);
- *неформальные* (предполагают обычно реакцию членов общества в целом, представителей конкретных его групп, друзей, сослуживцев, родственников, знакомых и т. д.).

Формы социального контроля в обществе. Существуют конкретные формы социального контроля в обществе: закон, табу, обычаи, традиции, привычки, этикет.

Закон – совокупность нормативных актов, обладающих юридической силой и регулирующих формальные отношения людей в масштабах государства. Законы непосредственно связаны с конкретной властью в обществе и определяются ею. Устанавливая определенный порядок отношений в государстве, законы могут способствовать или препятствовать его развитию, влиять на снижение или повышение социального самочувствия населения, что, в свою очередь, ведет к установлению определенного образа жизни в обществе. Это особенно заметно в периоды дестабилизации социально-экономической и политической жизни государства в эпоху революционных преобразований, радикальных реформ. В периоды же стабилизации общественных

отношений большинство людей воспринимает действие правовых норм как должное [12].

Весьма широко социальный контроль осуществляется через повторяющиеся, понятные для большинства способы поведения людей, распространенные в данном обществе, — *обычаи*. Они усваиваются с детства и имеют характер общественной привычки. Главный признак обычая — распространенность. Обычай определяется условиями развития общества в данный момент и тем отличается от традиции, которая носит вневременной характер и существует достаточно долго, передаваясь из поколения в поколение.

Под *традициями* обычно понимаются такие обычаи, которые сложились исторически в тесной связи с культурой конкретного этноса, передаются из поколения в поколение на уровне социальной архетипии (терминология К. Г. Юнга) и определяются духовным и психологическим складом народа.

Традиции имеют глубокие исторические, социальные и психологические корни. Очень часто их трудно изменить или преодолеть. Иногда они несут в себе негативное содержание, не соответствуют времени. Можно сказать, что традиции — это одна из наиболее консервативных форм социального контроля.

Обычаи и традиции проявляются по законам и механизмам массовидного поведения людей и играют огромную роль в интеграции общества, осуществлении социального контроля над воспитанием его представителей. Они функционируют в соответствии с их социальной целесообразностью.

Важной формой социального контроля, наряду с традициями, являются *привычки*, представляющие собой закрепившиеся устойчивые способы действий, стереотипы поведения и образа жизни людей. Они функционируют как неосознаваемые действия, которые столько раз повторялись в жизни людей, что приобрели автоматизированный характер.

Формирование привычек лежит в основе практически всех процессов обучения и воспитания людей. Всегда, когда возникает потребность в новом виде деятельности (как у детей, так и взрослых), при появлении новых обязанностей или условий жизни необходимо формируются новые или изменяются старые

привычки. Если привычки носят позитивный характер, т. е. способствуют социальной адаптации, личностному росту людей, то они относительно легко достигают поставленных целей. Если же привычки негативны, то они могут привести и к неблагоприятным социальным последствиям.

Очень часто привычки могут превращаться в потребности, если они сформированы и закреплены. Они находятся в тесной связи с условиями экономического, политического и духовного развития людей, оказывают существенное влияние на принятие ими жизненно важных решений, способы поведения и деятельности. В ряде случаев некритическое восприятие жизненных ситуаций может вести к деформации, к превращению привычек в предубеждения и предрассудки, которые могут не совпадать со шкалой общих ценностей, характерных для общества в целом или конкретных социальных групп. По этой причине они могут стать весьма раздражающим фактором, порождать противоречия и конфликты между людьми. Привычки входят в формы социального контроля, потому что, во-первых, они формируются под влиянием общественных норм, во-вторых, когда они уже сформированы, то буквально диктуют людям шаблоны социального поведения. Конечно, если человеку необходимо продемонстрировать действие, которое не является привычным, он сможет это сделать, но только в том случае, если будет держать себя под строгим самоконтролем, что значительно осложняет процесс выполнения. Если же данное действие необходимо человеку усвоить, оно со временем, в процессе постоянных упражнений, превращается в привычку и тогда может осуществляться спонтанно, на неосознаваемом уровне, не отнимая у субъекта силы на самоконтроль.

Особая форма социального контроля – *этикет*, представляющий собой установленный порядок поведения, а также совокупность правил поведения, касающихся внешнего проявления отношения к людям. Этикет можно рассматривать как чисто внешнюю, оторванную от нравственного содержания форму поведения, которая, с одной стороны, приобретает смысл благожелательного и уважительного отношения к людям, с другой – может вести к развитию неискренности и лицемерия [4].

Поскольку этикет выступает как составная часть культуры общества, он становится условным ритуалом, который регламентирует нормы поведения в различных социальных кругах от очень строгой регламентации до относительно свободной. Этикета стараются придерживаться для того, чтобы соответствовать требованиям социальной группы. Явное и резкое нарушение правил или требований, так же как и нарушение социальных норм, сопровождается санкциями группы [12].

Одной из наиболее древних форм социального контроля, предшествовавших появлению законов, является *табу*. Оно включает в себя систему запретов на определенные побуждения и мысли, совершение каких-либо действий и поступков людей, неприемлемых для общества в целом. В первобытном обществе табу регулировали некоторые сферы жизни людей.

В современных условиях табу чаще всего связаны с ограничениями морального и нравственного порядка. Например, все знают, что они могут делать и как не должны поступать, будучи законопослушными гражданами и порядочными людьми.

Влияние морали и нравственности на саморегуляцию личности. Мораль и нравственность регулируют неформальные отношения в обществе и часто противопоставляются законам как регулятору формальных отношений. Мораль и нравственность определяют то, что люди себе традиционно разрешают или запрещают в связи с их представлениями о плохом и хорошем. Несмотря на разнообразие таких представлений, моральные и нравственные нормы весьма схожи в большинстве человеческих культур вне зависимости от того, в каких формах они воплощаются. Принципы морали и нравственности универсальны, поскольку отражают абсолютные человеческие ценности. Последние усваиваются в процессе социального развития людей и совершенствования всего общества. Усвоение представлений о добре и зле происходит с самого раннего детства и опосредует понимание людьми сущности мироздания и идеала социально-ценностных отношений к нему.

Усвоение морали и нравственности происходит на уровне формирования и развития совести как интегрального социально-психологического и духовного качества людей.

Существует специальная наука о морали – этика. Она рассматривает нравственность как способность человека руководствоваться представлениями о добре и поступать как должно. Этика рассматривает следующие *свойства морали*.

1. Безличность нравственного закона. Моральный закон формулируется так, словно у него вообще нет автора, в том числе и божественного, словно он исходит от каждого и ниоткуда, не опирается ни на чей авторитет. Ибо всякая авторитарность ограничивает свободу и личный выбор. Несмотря на то, что мораль существует в повелительном наклонении, повелителя на самом деле нет. Так между полюсами объективного значения и субъективного восприятия существует такое свойство морали, как безличность ее закона. Универсальное – это то, что, оставаясь самим собой, проявляется всякий раз по-разному, в зависимости от ситуации. Таковы и правила морали, формулируемые универсально и для всех, а действующие конкретно и для каждого.

2. Незаинтересованность морального мотива. Видимое бескорыстие морального поведения обусловлено тем, что мораль решает непрагматические задачи. Она ставит задачи бесконечного совершенствования человека. Ведь это тоже необходимо: искать цели, не связанные с конкретикой нынешнего дня.

3. Нравственное равенство и нравственное единство человеческого рода. Нравственный человек ведёт себя не как частное лицо, а как представитель всего разумного мира. Значит, в морали я соединяюсь с другими людьми, признаю их (а они – меня) равными себе, достойными уважения независимо не только от пола, возраста и расы, но и от богатства, ума и психического склада. Нравственное поведение только по видимости противостоит общественной среде. На деле оно служит единению с людьми, единению души и разума, утверждает нравственную общность человечества. И любые групповые нормы поведения отступают перед универсальным единством человеческого рода.

4. Свободная причинность. В морали человек способен поступать вопреки обстоятельствам, логике, общественному мнению, своим привычкам, вопреки любой причине, т. е. совер-

шенно свободно. Эта свобода, известная автономия личности – величайшее достоинство морали. Получается, что нравственное поведение вообще не имеет видимых причин и ничем не определено. В этом мире нас всё подталкивает к злу, а к добру ничто не побуждает, кроме самой свободы. Свобода составляет как бы нравственную обязанность человека [9].

Явления, которые относятся к нравственным, крайне разнородны. Это поступки и поведение как отдельных людей, так и их групп; нравственные отношения между людьми; нравственное отношение человека ко всему окружающему; психологические свойства индивидов, их «моральный характер»; нравственные мотивы, побуждения, воля; ценности; правила и требования к поведению – нормы; понятия чести, достоинства, долга и т. д. И все это не просто различные компоненты, но явления разного порядка, потому систематизировать их сложно. *Структура морали* многоярусна и многопланова, охватить ее одновременно невозможно. Представим некоторые ее варианты.

I. Способ освещения морали определяет видимую ее структуру. Различные подходы раскрывают различные ее стороны:

а) биологический – изучает предпосылки нравственности на уровне отдельного организма и на уровне популяции;

б) психологический – рассматривает психологические механизмы, обеспечивающие исполнение нравственных норм;

в) социологический – выясняет общественные условия, в которых складываются нравы, и роль морали для поддержания устойчивости общества;

г) нормативный – формулирует мораль как систему обязанностей, предписаний, идеалов;

д) личностный – видит те же идеальные представления в личностном преломлении, в качестве факта индивидуального сознания;

е) философский – представляет мораль как особый мир, мир смысла жизни и назначения человека.

II. Один из вариантов структуры морали был намечен еще в древности. Нравственность – это, с одной стороны, понятия, убеждения, намерения, а с другой – поступки, практические действия. Соединение слова и дела составляет суть нравствен-

ного отношения к действительности и нравственных отношений между людьми. Итого, элементов три: сознание, деятельность и отношения, связывающие их.

III. Структура морали с точки зрения степени сложности регулятивного воздействия, оказываемого теми или иными нравственными представлениями. Простейшая форма нравственных утверждений – это норма: «не убий», «не укради», «делай то-то». Норма определяет поведение в некоторых типичных ситуациях, повторяющихся тысячелетиями.

Кроме внешнего соблюдения правил, мораль должна проникать в душу человека, он должен приобрести нравственные качества: благоразумие, щедрость, доброжелательность и прочее.

Мало иметь отдельные положительные черты, они должны дополнять друг друга, образуя общую линию поведения. Обычно человек определяет ее для себя, формулируя некоторые нравственные принципы. Такие, например, как коллективизм или индивидуализм, эгоизм или альтруизм.

Выбор принципов поведения – это моральная ориентация. Верность принципам (принципиальность) – достоинство личности. Принципы постоянно сверяются с идеалами. Идеал недостижим, но это путь к совершенствованию, тенденция нравственного развития. Потеря же идеала или смена его оказывается тяжелейшим испытанием, ибо это означает утрату нравственной перспективы. По отношению ко всем этим уровням морального сознания верховным регулятором служат понятия о высших ценностях морали как таковой. К ним обычно относят свободу, смысл жизни и счастье.

Итак, компоненты морали связываются между собой сложными способами. В зависимости от выполняемых нравственных задач они складываются во все новые структуры. Мораль является нашим глазам не неподвижным предметом, а функциональным образованием. Мораль рождена движением общества и личности, потому именно в своих функциях она раскрывается по-настоящему [9].

Роли морали в жизни общества и отдельной личности многочисленны. Человек – существо историческое – составляет

свою судьбу сам. Для него нет раз и навсегда написанного закона. Он совершенствуется по программе, которой ещё нет, которую он сам себе пишет. Суть этой программы в том, каким стать, чтобы оставаться человеком.

Человечество движется в направлении добра – это сущность морали, и *функции морали* реализуются в поле этого стремления.

1. *Гуманистическая* функция. Мораль «приподнимает» нас над собственной сегодняшней ограниченностью, создает ориентир человечности. Мораль считает каждого из нас достойным лучшей жизни. В морали мы можем преодолеть свою несовершенную человеческую природу. Задача – сделать мир подобающим человеку и человека – достойным своего имени.

2. *Регулятивная* функция. Мораль регулирует поведение как отдельного лица, так и общества. Суть в том, что не одни люди контролируют жизнь других, а каждый сам строит свою позицию, ориентируясь по моральным ценностям. Идет саморегуляция личности и саморегуляция социальной среды в целом. В критических ситуациях нравственность оказывается единственной опорой человека.

3. *Ценностно-ориентирующая* функция. Мораль содержит жизненно важные для человека ориентиры. Они необходимы для того, чтобы жизнь наша была человеческой, а не только биологической. Это представления о смысле жизни, о предназначении человека, о ценности всего человеческого, гуманного. Задача морали – придавать повседневности нашего бытия высший смысл, создавая его идеальную перспективу.

4. *Познавательная* функция. Моральное сознание видит мир через особую призму и фиксирует это видение в понятиях добра и зла, долга и ответственности. Это не объективно-научное исследование мира как он есть, это постижение не устройства, а смысла явлений.

5. *Воспитательная* функция. Мораль делает человека человеком. Потому-то нравственное воспитание всегда считалось основой всякого другого. Нравственность не столько приучает к соблюдению свода правил, сколько воспитывает саму спо-

способность руководствоваться идеальными нормами и «высшими» соображениями.

Следует отметить, что выделение определенных функций морали (как и отдельный анализ каждой из них) является достаточно условным, поскольку в реальности они всегда тесно слиты друг с другом. Мораль одновременно регулирует, воспитывает, ориентирует и т. д. Именно в целостности функционирования проявляется своеобразие ее воздействия на бытие человека.

Подводя итог, можно сказать, что если социальные нормы и мораль являются внешними детерминантами мотивации социального поведения, то нравственность – это внутренний регулятор поступков человека. Таким образом, возникла очень сложная многоуровневая, зачастую противоречивая система взаимоотношений в обществе, где, кроме социальных правил поведения, существует ещё и внутренняя для каждого его члена детерминация поведения.

2.2.2. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности

Интрагрупповые (внутригрупповые) механизмы определяют степень влияния группы людей на психическое состояние, психические процессы, следовательно, саморегуляцию (о чем шла речь в 1 главе) и поведение отдельного человека. Они являются средствами, которые обеспечивают влияние людей друг на друга, интеграцию индивидуальных действий в совместной групповой деятельности и общении.

Выделяют следующие механизмы влияния на социальное поведение личности: механизм присутствия других людей, механизм группового большинства, механизм группового меньшинства, механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности [Д. Майерс, Р. Чалдини, Л. Г. Почебут, И. А. Мейжис]. Каждый механизм оказывает влияние на психические состояния, эмоциональные, волевые, когнитивные психические процессы личности. Содержание групповых механизмов может быть соотнесено с психической активностью личности и саморегуляцией ее поведения.

Перечислим основные групповые механизмы, оказывающие влияние на социальное поведение субъектов, входящих в группу.

Механизм влияния присутствия других людей проявляется в эффектах социальной фасилитации, ингибиции, подражания.

Согласно исследованиям Д. Майерса, степень реакции на присутствие других зависит от следующих факторов:

- количество окружающих людей. Воздействие других возрастает с увеличением их количества. Человек гораздо сильнее возбуждается в окружении большого количества людей. Массовость повышает возбуждение, которое обостряет доминирующую реакцию;

- взаимоотношения симпатии или антипатии внутри группы;
- значимость окружающих людей для человека;
- степень пространственной близости между людьми. Социальное возбуждение тем сильнее, чем теснее друг к другу располагаются люди [14].

Эффект **социальной фасилитации** означает усиление привычных, хорошо усвоенных реакций человека в присутствии других людей. В узком смысле социальная фасилитация обозначает усиление мотивации человека решать поставленную перед ним задачу в присутствии других людей. Д. Майерс указывает три причины возникновения эффекта социальной фасилитации:

- 1) социальной возбуждение, то есть возбуждение нервной системы вследствие присутствия других людей, является врожденным и присуще большинству общественных животных;

- 2) боязнь социальной оценки или беспокойность человека тем, как его оценивают другие люди. Доминантная реакция усиливается, если человек думает, что его оценивают. Эффект боязни оценки состоит в том, что наблюдатели заставляют беспокоиться исполнителя какого-либо вида деятельности, поскольку тот не знает, какова будет оценка;

- 3) отвлечение внимания от конкретной задачи и конкретной деятельности и переключение внимания на окружающих. Это перегружает когнитивную систему и вызывает возбуждение.

Противоположным по направленности действием обладает эффект социальной ингибиции. **Социальная ингибиция** – это

ослабление мотивации человека решать поставленную перед ним задачу в присутствии других людей.

Эффект **подражания** выражается в следовании общим образцам поведения, примерам, эталонам, стереотипам, принятым в группе. Этот эффект лежит в основе любого научения, способствует адаптации людей друг к другу, согласованности их действий в совместной деятельности. Подражая другим, человек чувствует себя частью группы, в случае совпадения с эталонным поведением у него появляются положительные эмоции, повышается самооценка. В случае осознанности и произвольности психологического образа этого психического состояния он может стать основой саморегуляции поведения в условиях пребывания человека в данной группе. Р. Чалдини вводит два принципа для объяснения эффекта подражания. Первый принцип: «Мы считаем свое поведение правильным в данной ситуации, если часто видим других людей, ведущих себя подобным образом». Второй принцип: «Когда люди не уверены в себе, когда ситуация представляется им неясной или двусмысленной, они склонны оглядываться на других и признавать их действия правильными». Когда у людей возникает растерянность по поводу того, как себя вести, они в большей степени ориентируются на действия других, причем более склонны следовать примеру похожего на них человека, чем непохожего [33].

Механизм группового большинства выражается в эффектах конформизма и подчинения авторитету.

Эффект **конформизма** заключается в изменении поведения или мнения человека в результате реального или воображаемого давления других людей.

С. Аш определял конформизм как «отказ индивида от дорогих и значимых для него взглядов ради того, чтобы оптимизировать процесс адаптации к группе» [24, с. 209]. Конформное поведение показывает меру подчинения индивида групповому давлению, необходимости принятия им определенного стандарта, стереотипа поведения, принятого в данной группе. В ответ на давление группы человек демонстрирует один из четырех типов поведения:

- *внешний конформизм* – мнения и нормы группы принимаются человеком лишь внешне;

- *внутренний конформизм* – человек действительно разделяет мнение большинства;

- *негативизм* – человек сопротивляется давлению группы, активно отстаивает свое мнение, показывает свою независимую позицию, спорит, доказывает, стремится к тому, чтобы его индивидуальное мнение стало мнением группы;

- *нонконформизм* – независимость, самостоятельность норм, ценностей и суждений, неподверженность давлению группы. Это тип поведения самодостаточного человека, не меняющего свою точку зрения в угоду большинству и не навязывающего её другим.

Механизм группового меньшинства интересен тем, что, по мнению С. Московичи, носителем инноваций, а значит, и инновационных прорывов, всегда является меньшинство, а чаще – отдельные индивиды. Меньшинство проводит инновации, оказывает влияние на большинство, создает новые представления, понятия, способы мышления или поведения либо изменяет принятые представления, мнения, традиции и прежние способы мышления или поведения [8].

С. Московичи выделяет два типа меньшинств: номическое и аномическое. Оба типа отличаются выраженным нонконформизмом поведения, но причины его совершенно различны.

Аномическое меньшинство не выработало собственных идей, ценностей и норм и не сформулировало их сущности. Нарушение доминирующих норм происходит в результате того, что такое меньшинство не имеет психологических ресурсов или социальных способов влияния на большинство. Аномическое меньшинство выражает свое недовольство, но не имеет конкретных идей, которые оно могло бы предложить сообществу.

Номическое меньшинство имеет собственную позицию, которую активно отстаивает. Номическое меньшинство, в противоположность аномическому, принимает и провозглашает альтернативную норму, которая, по его убеждениям, в большей степени соответствует объективной реальности.

Механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности. Интеграция групповой деятельности и отношений представляет большой научный и практический интерес, поскольку от уровня интеграции групповой деятельности, от степени согласованности актов индивидуального поведения в коллективе самым прямым образом зависит эффективность усилий группы в целом. По мнению Б. Д. Парыгина, совместная групповая пространственно-временная деятельность как один из моментов взаимодействия заслуживает внимания и самостоятельного изучения. Рассматривая взаимодействие как физический и духовный контакт, он отмечает, что нельзя не учитывать того, что совместная групповая деятельность в процессе общения находится в прямой зависимости от уровня информационного, а в определенной смысле и духовного контакта между людьми и что сами способы как групповой кооперации, так и информационной связи в процессе взаимодействия имеют относительно самостоятельное значение [20].

Механизм влияния группы на деятельность проявляется в эффекте социальной лени, который представляет собой тенденцию людей прилагать меньше усилий в том случае, когда они объединяют свои усилия ради общей цели, нежели в случае индивидуальной ответственности. Когда люди не отвечают за конечный результат и не могут оценивать собственный вклад, их личная ответственность распределяется между всеми членами группы. В экспериментах по социальной лености люди обычно уверены, что их оценивают только тогда, когда они действуют в одиночку.

Социальная лень – это тенденция людей прилагать меньше усилий в том случае, когда они объединяют свои усилия ради общей цели, нежели в случае индивидуальной ответственности.

Б. Латане в 1979 г. описал феномен «невмешивающегося свидетеля». Проведя серию разнообразных экспериментов, он доказал, что само число свидетелей трагического происшествия препятствует оказанию помощи со стороны кого-либо из них. Жертва несчастного случая с меньшей вероятностью дождетс помощи, если за ее страданиями наблюдает большое число людей. Обнаружена закономерность – *вероятность получения*

помощи выше, когда человек находится в малой группе, и гораздо ниже, если он находится в окружении большого числа людей.

Факторы социальной лени таковы:

- наличие индивидуальной ответственности за результаты своего труда – чем выше ответственность, тем ниже социальная лень;
- групповая сплоченность и дружеские отношения – люди в группах меньше бездельничают, если они друзья, а не чужие друг другу;
- численность группы – чем больше численность группы, тем выше социальная лень;
- гендерные различия – женщины в меньшей степени проявляют социальную лень, чем мужчины.

Эффект синергии. Этот эффект изучал В. М. Бехтерев. В его работах и работах М. В. Ланге было показано, что группа по успешности в работе может значительно превосходить индивидуальные результаты отдельных людей. **Синергия** – это прибавочная интеллектуальная энергия, которая возникает при объединении людей в целостную группу и выражается в групповом результате, который превышает сумму индивидуальных результатов. Это проявляется не только в интеллектуальной сфере, но и в повышении наблюдательности людей в группе, точности их восприятия и оценок, объеме памяти и внимания, эффективности решения сравнительно простых задач. При решении же сложных задач требуется талант и одаренность отдельных людей, которые превосходят среднегрупповые достижения.

Для социальной психологии понимание группы как субъекта распространяется не только на внешние формы активности (взаимодействие), но и на её внутренние, познавательные формы. Понятие «групповое сознание», чувство «мы» и целый ряд других теоретических конструкций отражены в работах Б. Ф. Поршнева [22].

Механизм «мы и они» означает чувство принадлежности к определенной группе людей и чувство отстраненности от других, размежевания с другими группами.

Понятие отношения «мы и они» как универсальную психологическую форму самосознания общности людей разрабатывал в отечественной психологии Б. Ф. Поршнев. Для того чтобы возникло субъективное отношение «мы», требуется повстречаться с

каким-то иным объединением людей, определить его как «они» и обособиться от него.

Механизм «мы и они» выражается в эффекте принадлежности к группе, который, в свою очередь, отражается в эффекте сопричастности и эмоциональной поддержки. ***Сопричастность*** – это ощущение себя членом группы, причастности к проблемам, делам, успехам и неудачам той группы, к которой человек реально принадлежит или субъективно причисляет себя. На основе эффекта сопричастности формируется чувство ответственности за результаты деятельности группы.

Эмоциональная поддержка – это проявление сочувствия, сопереживания, помощи со стороны членов группы. Если такая поддержка члену группы не оказывается, то у него разрушается чувство «мы» – принадлежности к группе, сопричастности ее делам. При этом возникает чувство «они», то есть член группы, не получивший эмоциональной поддержки, начинает воспринимать свою группу как группу чужаков, не разделяющих его интересы и заботы.

Серьёзному изучению деятельностного опосредования интергрупповой активности, а также факторов деятельности, влияющих на адекватность межгруппового восприятия, посвящены исследования В. С. Агеева [3], который изучил механизмы группового фаворитизма и группового эгоизма.

Групповой фаворитизм – это тенденция каким-либо образом благоприятствовать членам своей группы в противовес членам другой группы. Экспериментально установлены некоторые закономерности действия механизма группового фаворитизма:

- он выражен сильнее в тех случаях, когда для группы очень значимы критерии сравнения по результатам деятельности и специфике взаимоотношений с другими группами в условиях конкуренции с ними;
- проявляется сильнее в отношении тех групп, критерии сравнения с деятельностью которых не только значимы для группы, но и соответствуют ее собственным критериям;
- членство в группе оказывается важнее межличностного сходства: люди чаще предпочитают «своих», хотя и непохожих на них самих по личностным качествам, и отказывают в

предпочтении «чужим», хотя и сходным с ними по взглядам, интересам, личностным особенностям;

- члены группы склонны объяснять возможный успех своей группы внутригрупповыми факторами, а ее возможную неудачу – факторами внешнего порядка. Когда группа добивается успеха, то приписывает этот результат самой себе – своему профессионализму, деловым качествам руководителей и т. д., в случае неудачи люди находят виноватых вне своей группы, пытаются переложить вину на другие группы.

Групповой эгоизм – это целенаправленность групповых интересов, целей и норм поведения отдельных членов группы или всего общества. Цели группы достигаются за счет ущемления интересов и ее отдельных членов, в ущерб интересам общества. Групповой эгоизм проявляется в том случае, когда цели, ценности группы, стабильность ее существования становятся важнее отдельной личности, значимее целей общества.

2.2.3. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности

Проблема закономерностей регуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека (П. К. Анохин, К. А. Абульханова-Славская, Н. А. Бернштейн, Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, Д. А. Ошанин, А. О. Прохоров, В. Э. Цудновский, В. Д. Шадриков и др.). Описаны существенные черты регуляции, их интегративная сущность и универсальность структуры самых разных видов активности. Вместе с тем исследований, связанных с проявлением индивидуальных особенностей саморегуляции субъектов, входящих в малую группу, при выполнении ими совместной деятельности, в настоящее время все еще недостаточно. Примерами таких исследований являются работы Г. С. Прыгина и Н. С. Олейник.

Так, в рамках изучения системы **осознанной саморегуляции и личностных качеств субъектов деятельности** Г. С. Прыгиным разработано понятие «эффективная самостоятельность», выделены индивидуально-типологические различия в реализации регуляторных функций – автономный, смешанный и зависимый

типы саморегуляции деятельности. *Автономные* субъекты на всех этапах выполнения деятельности обнаруживают такие качества, как целеустремленность, собранность, развитый самоконтроль, способность адекватно цели оценивать внешние условия выполнения деятельности; проводить активный поиск информации, необходимой для успешного осуществления деятельности; уверенность в своих личных качествах, знаниях и навыках, а также умение в случае необходимости мобилизовать их на достижение поставленной цели – т. е. комплекс *эффективной самостоятельности* в выполнении деятельности.

У субъектов с *зависимым типом саморегуляции* комплекс «эффективной самостоятельности» развит слабо. Человек не может сам определить правильность выбранного им способа действий или оценить значимость того или иного фактора, влияющего на успешность деятельности, не умеет сам критически проанализировать полученные результаты – в итоге ему приходится часто обращаться за помощью к более компетентным лицам. Субъекты со смешанным типом саморегуляции сочетают в личностном профиле в некоторой степени качества, присущие указанным типам: целеустремленность, собранность, развитый самоконтроль сочетаются с недостаточной способностью к моделированию условий выполнения деятельности, что может приводить к рассогласованию цели и результата деятельности. В условиях повышенной сложности выполняемой деятельности успешность саморегуляции приближается к показателям «зависимых», в ситуации невысокой степени сложности деятельности – к показателям «автономных» [23].

Специальным исследованием, направленным на **изучение взаимосвязей групповых механизмов поведения и типов психической саморегуляции субъектов**, является экспериментальное исследование Н. С. Олейник. В нем было доказано, что тип саморегуляции является важнейшим фактором, определяющим не только специфику взаимодействия субъектов в совместной деятельности, но и характер функционирования малой группы как целостного субъекта. В зависимости от соотношения индивидуально-типологических особенностей саморегуляции, присущих участникам группы, были выделены типы малых групп

как субъектов совместной деятельности. Каждый тип группы обладает определенным уровнем способности к самоструктурированию и интегрированности. Группы *самоструктурирующегося типа* способны к самоорганизации, их участники успешно объединяются в деятельности, применяя совместно-взаимозависимую модель совместной деятельности, что проявляется в высокой результативности их работы. В группах же, *не способных к самоструктурированию*, с низким уровнем интеграции, большинство участников обладают низким лидерским потенциалом, низкой способностью к моделированию и программированию собственной деятельности. Эти группы отличаются и тем, что участники реализуют совместно-индивидуальные модели деятельности и лишь после длительных неуспешных попыток достичь результата приходят к необходимости совместно-взаимозависимой модели совместной деятельности [17].

2.3. Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности

Саморегуляция социального поведения личности является системным и многоуровневым образованием. Кроме социально-психологических механизмов, лежащих в основе поведения и оказывающих влияние на его саморегуляцию, существуют психологические детерминанты саморегуляции. Разнообразие подходов, обусловленное качественным разнообразием саморегуляции, отражается в определении компонентов, уровней и функциональных связей в ее структуре. Саморегуляция личности представляется Ю. А. Миславским через традиционно выделяемые компоненты личности, такие как ценностные ориентации, образ «Я», идеалы, уровень притязаний, самооценка и самоконтроль. Саморегуляция определяется как психический механизм, обеспечивающий управление физиологическими, психическими состояниями, поведением, поступками, деятельностью в соответствии с требованиями среды или деятельности, а также в целях обеспечения и определения собственной активности (Е. А. Прядеина, 2005) [11].

Рассмотрим в качестве механизмов социального поведения личности ценностные ориентации и личностные смыслы, социальные установки, самоотношение, социальную идентичность личности.

2.3.1. Ценностные ориентации и личностные смыслы

Социальные психологи обратились к понятиям «ценности» и «ценностные ориентации» во второй половине XX в. в связи с исследованием факторов регуляции человеческого поведения и отношений между людьми.

Проблема изучения ценностей личности всегда являлась актуальной. Ведь, как известно, именно ценности лежат в основе мотивации личности, обуславливают её мысли и поступки. Кроме того, в отечественной психологии среди ведущих системообразующих характеристик личности традиционно выделяют её направленность. Направленность личности обычно связывают с системой устойчиво доминирующих мотивов, определяющих её целостную структуру. Эта система детерминирует поведение и деятельность человека, ориентирует его активность. Содержание направленности личности, её отношение к окружающему миру, к другим людям и к самой себе обуславливает система ценностных ориентаций. Ценностные ориентации выражают личностную значимость социальных, культурных, нравственных ценностей, выражая ценностное отношение к действительности. Ценности регулируют направленность, степень усилий субъекта, определяют в значительной степени мотивы и цели деятельности [6].

Ценность – это приобретенное, усвоенное из опыта предыдущих поколений людей обобщенное понятие о том, что для человека и сообщества является значимым. Содержание ценностей отражает цели, которыми руководствуются люди, когда думают, принимают решения и действуют.

В психологической науке Д. А. Леонтьев предлагает различать собственно ценности и рефлексивные ценностные представления, присутствующие в сознании. Он выделяет три группы явлений:

1) ценность как знание об общественных идеалах, которые выработаны общественным сознанием и явлены в обобщенных

представлениях о должном в различных сферах общественной жизни;

2) ценность как действие, к которому стремятся, то есть предметное воплощение общественных идеалов, которые требуют конкретных действий людей;

3) ценности как личные идеалы, которые присутствуют в мотивационных структурах личности и побуждают ее к предметному воплощению в своей жизни и деятельности.

Ценности включают в себя нужды, потребности, привязанности, желания, ожидания, в связи с которыми формируется тенденция выбора [13].

Л. Г. Почебут и И. А. Мейжис выделяют еще четвертую группу явлений, существующую наряду с тремя выделенными:

4) **ценность как критерий моральной оценки и нравственной позиции индивида** определяет его позицию по отношению к другим людям, влияет на выбор друзей и партнеров, как и на характер межличностных отношений [24].

Данные четыре формы существования ценностей взаимосвязаны и переходят одна в другую. Кроме этого, они связаны с возрастом, полом и культурой сообщества. Так, например, в молодости человек больше всего может ценить независимость и свободу, а к старости – благополучие и жизненный комфорт. Мужчины больше стремятся к профессиональным достижениям, а женщины больше ориентированы на ценности любви и семьи. Существуют общечеловеческие ценности: семья, благополучие, здоровье, свобода, равенство, справедливость.

Таким образом, ценности отличаются значительной стабильностью и образуют ядро формирования личности. В них выражены мотивы и цели, а также соответствующие способы действий для их достижения.

Общество предлагает множество ценностей, но путь к ним индивидуален: это поиск смысла жизни, своего места в ней. В. Франкл в стремлении найти смысл собственной жизни видит первичную мотивирующую силу человека. Вслед за Ф. Ницше он повторяет: «Тот, у кого есть, *для чего* жить, может выдержать почти любое *"как"*». Именно В. Франкл впервые выделяет особую форму активности, характерную для становления и развития

человека, – *смыслообразующую активность*. «В конечном счете, человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее он должен осознавать, что это он сам – тот, кого спрашивают. Живущему в мире человеку вопросы задает жизнь, и он может ответить жизни, только отвечая за свою собственную жизнь. Он может дать ответ жизни, только принимая ответственность на себя» [32, с. 18].

Из обширного набора предлагаемых обществом ценностей человек *выбирает* – предпочитает, отказывается, борется «за» или «против», взвешивает – свои ценности. Как пишут А. А. Волочков и Е. Г. Ермоленко, только в ходе авторского, субъектного, выстраданного самой личностью выбора любая общественная ценность становится индивидуальной. За этим порой нелегким выбором – эмоциональное отношение человека к действительности и самому себе. Он ищет смысл жизни, который представляет собой «чувство ценности чего-либо для «Я» [6].

В отечественной психологии идею смыслообразующей активности развивает К. А. Абульханова-Славская. Она представляет этот вид активности как личностную интерпретацию человеком способа жизни, включающую представление о месте в обществе, о своей состоятельности, как жизненную «приземленность» или, наоборот, идеалистичность. Такая личностная интерпретация, по ее мнению, и есть основа сознания, а сущность ее выражается «семантическим интегралом» – уникальной системой притязаний, саморегуляции и удовлетворенности. Смыслообразующая активность, связанная с индивидуальным выбором, образованием и систематизацией ценностей, всегда индивидуальна, ситуативна. По К. А. Абульхановой-Славской, «смысл жизни – это своеобразное чувство своей субъективности, возможности творчества жизни, это не только когнитивное образование, а переживание личностью своей включенности в жизненные структуры, причастности к общественным ценностям, полноты своего самовыражения, интенсивности взаимодействия с жизнью» [1, с. 120].

Одним из наиболее распространенных подходов к изучению ценностей и ценностных ориентаций в психологии является концепция М. Рокича, в которой автор стимулировал оживленный интерес к ценностям среди психологов тем, что предложил

четкое определение понятия и разработал легкий в использовании инструмент. В теории М. Рокича под ценностями понимается вид убеждений, имеющий центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Они определяют то, как нужно себя вести, каково желательное состояние или образ жизни, достойные или недостойные того, чтобы им соответствовать и к ним стремиться. М. Рокич выделяет два типа ценностей: терминальные и инструментальные. *Терминальные* ценности (ценности-цели) – это убеждения в том, что определенные конечные цели индивидуального существования с личной и общественной точек зрения заслуживают того, чтобы к ним стремиться. *Инструментальные* ценности (ценности-средства) – это убеждения в том, что определенный образ действий (например, честность, рационализм) с личной и общественной точек зрения является предпочтительным в любых ситуациях.

Терминальные ценности носят более устойчивый характер, чем инструментальные, причем для них характерна меньшая межиндивидуальная вариативность. Разведение терминальных и инструментальных ценностей воспроизводит традиционное различие ценностей-целей и ценностей-средств. Концепция человеческих ценностей М. Рокича включает в себя следующие постулаты:

- общее число ценностей невелико;
- все люди обладают одними и теми же ценностями, но одни и те же ценности имеют для разных людей разный «вес»;
- ценности организованы в системы;
- истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе, общественных институтах и самой личности человека;
- влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах [36].

Методика М. Рокича «Изучение ценностей человека» широко используется в эмпирических исследованиях, в целях создания нового методического инструментария, к примеру она послужила основой опросника терминальных ценностей (ОТеЦ) И. Г. Сенина [26]. Опросник предназначен для измерения важности для испытуемого различных терминальных ценностей и жизненных сфер.

Проблема ценностей и смысложизненных ориентаций личности является предметом многих теоретических и эмпирических исследований.

Существует ли связь ценностей и потребностей личности? Влияет ли социальное положение личности на содержание ценностной сферы?

В эмпирическом исследовании Т. М. Панкратовой, М. В. Сторожева, направленном на изучение ценностных ориентаций и удовлетворенности жизнью социально незащищенных групп населения [30], были сопоставлены ценности (по опроснику ОТеЦ), которые могут служить сигнализаторами актуализации того или иного уровня потребностей (табл. 4).

Таблица 4

Уровни потребностей по А. Маслоу и соответствующие им ценности-сигнализаторы опросника ОТеЦ

<i>Уровень потребностей</i>	<i>Ценности-сигнализаторы</i>
Физиологические потребности/Потребности в безопасности и защите	Высокое материальное положение
Потребность в принадлежности и любви	Активные социальные контакты
Потребность самоуважения	Собственный престиж (уважение другими), достижения (самоуважение)
Потребность самоактуализации	Креативность, духовное удовлетворение, развитие себя, сохранение собственной индивидуальности

Социально незащищёнными называются те группы, для которых существуют минимальные социальные гарантии обеспечения достойного уровня существования (работники бюджетной сферы, пенсионеры, многодетные семьи, студенты и т. д.). В качестве испытуемых принимали участие две такие группы – учителя и студенты.

Были обнаружены тенденции к наибольшему и наименьшему преобладанию определённых ценностей у обеих выборок (диаграмма 1).

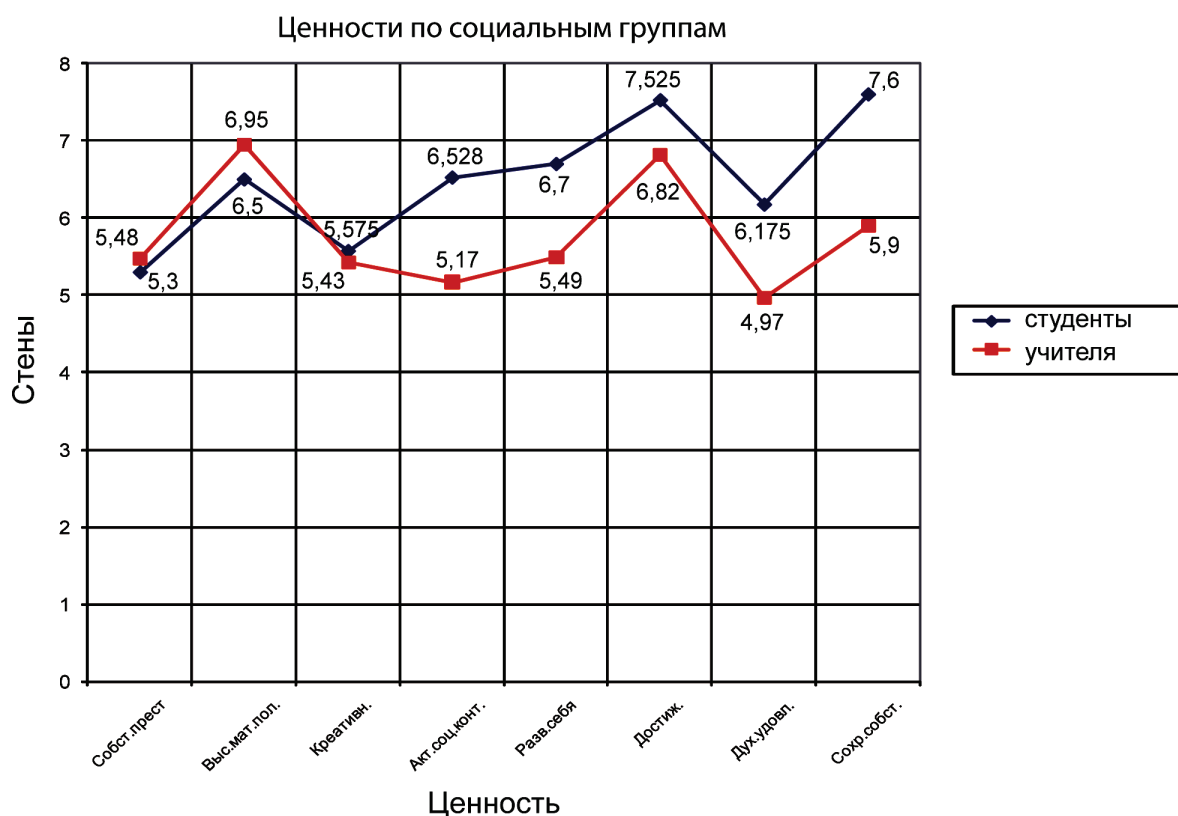


Диаграмма 1

Как видно из графиков, у обеих выборок существуют три ценности, на которых происходит синхронное снижение значений (назовём их первой группой), и три ценности, на которых значения повышаются (назовём их второй). В первую группу входят собственный престиж/ креативность/духовное удовлетворение. Во вторую, соответственно, высокое материальное положение/достижения/сохранение собственной индивидуальности. Согласно нашему распределению ценностей-сигнализаторов, уровни потребности для первой группы – это уровни *самоуважения* /*самоактуализации*/самоактуализации; для второй группы это уровни *физиологические потребности* – *безопасность и защита* /*самоуважение*/самоактуализация. Таким образом, на точки снижения приходится больше ценностей более высоких уровней, чем на точки подъёма. Это позволяет сделать вывод, что для всей

выборки социально незащищённых граждан преобладающими являются более низкие уровни потребностей.

В результате анализа полученных эмпирических данных выявлены различия между испытуемыми в значимости жизненных сфер (табл. 5).

Таблица 5

***Сравнительная таблица значимости жизненных сфер
для студентов и учителей***

<i>Ранг</i>	<i>Студенты</i>	<i>Учителя</i>
1	Обучение и образование	Обучение и образование
2	Увлечения	Общественная жизнь
3	Общественная жизнь	Семейная жизнь
4	Профессиональная жизнь	Увлечения
5	Семейная жизнь	Профессиональная жизнь

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у педагогов общеобразовательных школ и студентов происходит снижение значения таких традиционных сфер жизни, как семейная и профессиональная жизнь, и повышение значения таких жизненных сфер, как сфера обучения и образования и сфера общественной жизни.

Как видим, потребности и ценности личности связаны с ее положением в обществе.

2.3.2. Социальные установки

Установка является ценностной диспозицией, способной повлиять на познавательные процессы, на аффективные реакции и будущее поведение личности.

Социальные установки (аттитюды) функционируют как схемы, или когнитивные структуры, содержащие информацию об определенных понятиях, ситуациях, событиях. Содержание социальных установок людей способно объяснить их политические предпочтения при выборе кандидатов на высшие государственные должности, привлекательность тех или иных идей, значимость фигуры того или иного лидера.

Установка – это оценивающее отношение человека к какому-либо предмету, явлению, событию. Оно содержит позитивную или негативную реакцию на что-либо, определенную степень одобрения или неодобрения.

Может ли поведение человека влиять на его социальные установки, изменяя старые и формируя новые? Подробно взаимосвязи в системе «аттитюд – намерение – поведение» рассмотрены в теории когнитивного опосредования действия, разработанной М. Фишбейном и А. Айзенем (М. Fishbein, А. Ajzen, 1975). Согласно этой теории, когнитивная цепочка, определяющая выбор поведения, выглядит следующим образом. Уверенность человека в том, что некое поведение приводит к определенным результатам, и оценка этих результатов формирует установку по отношению к поведению, которая, в свою очередь, оказывает влияние на намерение осуществить определенное поведение, и только оно является стимулом реального поведения. Авторы утверждают, что намерения (интенции) человека оказывают основное влияние на поведение. На намерение же воздействуют два основных фактора:

1) установки относительно определенного поведения, основанные на убеждениях, эмпирических знаниях об этом поведении и о его возможных последствиях;

2) субъективные нормы, представляющие собой убеждения относительно того, одобряют или не одобряют такое поведение значимые другие (референтная группа). Соответственно в определенной ситуации конкретная установка может руководить или не руководить поведением в зависимости от того, благоприятствуют ли конкретному поведению субъективные нормы [10].

А. Л. Свенцицкий считает, что постоянство и прочность связи «установка – поведение» имеют место, если соблюдены следующие условия:

- установка достаточно сильная и ясная; несоответствие возникает только при слабых и амбивалентных установках;
- существует тесное согласование аффективного и когнитивного компонентов установочной системы;
- неоднократная реализация имеющихся установок в практическом поведении;

- одновременность высказывания установок и реализуемого вслед за ними поведения;
- предельно конкретный характер установок;
- ситуационное давление;
- запланированное поведение [27, с. 132–133].

В исследовании Т. М. Панкратовой [18], направленном на установление взаимосвязи гендерных установок с восприятием внутрисемейных взаимоотношений, было показано, что существует взаимосвязь между гендерными установками лиц юношеского возраста и их оценкой внутрисемейных отношений. В результате *корреляционного* анализа были выявлены значимые положительные связи между:

- оценкой своих отношений с родителями и оценкой отношений родителей между собой;
- оценкой своих отношений с родителями и мотиваций выбора брачного партнёра;
- представлением о семье «без семьи жизнь не может быть полноценной» и степенью доверия в общении с родителями на темы, касающиеся взаимоотношений мужчин и женщин;
- мотивацией выбора брачного партнёра и тем, как родители регулируют отношения с друзьями, в том числе противоположного пола;
- оценкой своих отношений с родителями и тем, как родители регулируют взаимоотношения с друзьями;
- оценкой отношений родителей между собой и оценкой брака своих родителей.

2.3.3. Самоотношение личности

Представление о самом себе выступает необходимым звеном в саморегуляции и самоконтроле поведения на личностном уровне человеческой активности. Представляемое «Я» соотносится с задачей конкретной деятельности и соизмеряется с ней, на основе чего субъект вырабатывает определенную стратегию действия. Особенно наглядно это было проиллюстрировано в тех экспериментальных работах, в которых испытуемым приходилось соизмерять выполняемое задание с представляемыми собственными

инструментальными возможностями действия, на основе чего одни демонстрировали завышение уровня притязаний, другие же – его занижение [28].

Я-концепция является результатом самосознания. По мнению Р. Бернса, Я-концепция складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях взаимодействия с другими людьми и ценностных представлений, связанных с объектами и действиями [5].

***Я-концепция** – это существующая в сознании человека система представлений, образов, оценок, относящихся к нему самому. Она включает представления о том, как он выглядит в глазах других людей, а также то, каким бы он хотел быть и как он должен себя вести.*

Согласно этому определению, Я-концепция – это реальный, идеальный образы «Я» и образ «Я» как результат отраженного самоотношения («Я» в представлениях других людей, или зеркальное «Я»). Все три составляющие Я-концепции являются ее *модальностями*. Кроме модальностей, Я-концепция представлена когнитивным (образ «Я»), эмоциональным (самооценка) и поведенческим (стратегии самоутверждения личности) компонентами.

Образ «Я» – это представление индивида о самом себе. Согласно Р. Бернсу, характеристики, которые приписываются себе, могут быть самыми разными – атрибутивными, ролевыми, статусными, психологическими качествами индивида, включая вещи, с которыми человек себя ассоциирует, типичные поведенческие стратегии, жизненные цели, близких и значимых людей и т. д. Все эти образы называются *аспектами* целостного Я и в более общем виде представляют собой *физическое «Я»* – образ, или схему, тела, *социальное «Я»* – роли, с которыми человек себя идентифицирует, *возрастное «Я»* – ощущение себя человеком определенного возраста, *половую идентичность* – все качества индивидуальных сочетаний мужских и женских черт, обусловленных биологическим полом и психологическими факторами, *психологическое «Я»* – неотъемлемые эмоциональные реакции и интеллектуальные качества, а также устойчивые потребности и мотивы.

Самооценка – отношение человека к себе, выражающееся в принятии или непринятии своей личности. Согласно У. Джемсу,

самооценка складывается из двух составляющих – уровня притязаний и уровня реальных достижений. Уровень притязаний – это уровень трудности достигаемых целей. Если уровень притязаний будет очень высоким, а уровень реальных достижений – низким, то самооценка тоже будет низкой. При сочетании уровня притязаний и уровня достижений самооценка становится высокой и адекватной. Повышения самооценки, соответственно, добиваются двумя способами – путем снижения уровня притязаний или посредством улучшения реальных достижений. Самооценка – один из тщательно изученных психических феноменов.

Самоутверждение – поведенческий аспект Я-концепции. С нашей точки зрения, самоутверждение представляет собой одну из стратегий эго, это способ усиления «Я», придания ему или поддержания силы, значимости. Любому человеку в большей или меньшей мере свойственна некоторая уязвимость в отношении того, кем он является и насколько ценным себя чувствует. Люди прибегают к разным способам поддержания значимости себя для того, чтобы чувствовать удовлетворение от собственной личности. Это могут быть идеализация и идентификация в одном случае, проекция и обесценивание – в другом, самореализация – в третьем. В целом самоутверждение – это стремление к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение [16, с. 224].

Образ «Я», самооценка и самоутверждение личности – взаимно обусловленные феномены, поэтому их исследование должно основываться на принципе системности.

Мы выяснили, что Я-концепция представляет собой сложную систему, основными модальностями которой являются Я-реальное, Я-идеальное и Я-зеркальное, а компонентами – образ «Я», самооценка и самоутверждение.

Я-концепция выполняет определенные *функции*:

- обеспечивает внутреннюю согласованность (конгруэнтность, по Роджерсу) личности. Важным моментом согласованности является совпадение представлений о себе с той информацией, которая поступает извне. Я-концепция может 1) допускать опыт, соответствующий образу «Я»; 2) отрицать его, используя прими-

тивные формы защиты; 3) искажать с помощью более зрелых защитных механизмов; 4) изменяться сама;

- осуществляет интерпретацию опыта по типу атрибутивной проекции, уподобляя социум своему внутреннему миру. Так, если молодой человек уступает место женщине, то она может расценить этот поступок как проявление доброты, или как намек на возраст, или как стремление завязать знакомство;

- предвосхищает будущие успехи или неудачи, определяя направление поиска и достижения. Ожидание успеха будет сопровождаться положительными эмоциями, позитивно сформулированной целью, разработкой инструментальных средств, направленных на достижение успеха, а ожидание неудачи – иными стратегиями и чувствами: негативными эмоциями, целью, в которой изначально будет заложено представление о неудаче, инструментальными средствами, направленными на избегание неуспеха.

Я-концепция изменяется под влиянием различных обстоятельств в процессе личностного развития человека. Известно, что с возрастом вес различных аспектов в целостном образе «Я» существенно меняется. Так, у пятилетних детей одним из базовых представлений о себе является образ тела – физическое «Я». Чем старше становится ребенок, тем меньше в его образе «Я» представлены физическое, половое, возрастное «Я» и др. и значительнее – психические свойства и моральные качества.

Выявлению взаимосвязи между стратегиями самоутверждения студентов и потребностью в саморазвитии было посвящено исследование Е. В. Лешонковой [19]. В эмпирической части исследования приняли участие студенты высших учебных заведений г. Ярославля в возрасте от 16 до 23 лет, 40 мужчин и 39 женщин. Для изучения стратегий самоутверждения была выбрана методика Е. П. Никитина, Н. Е. Харламенкова. Данная методика позволяет выявить следующие стратегии: самоподавление, конструктивность, агрессивность. Для исследования потребности в саморазвитии была использована методика «Диагностика реализации потребностей в саморазвитии» [31].

Результаты исследования: большее количество девушек (в процентном соотношении) по сравнению с юношами активно реализует потребность в саморазвитии (72% против 56%), и у

меньшего числа девушек отсутствует сложившаяся система саморазвития (28% против 44%). Стратегия самоподавления (в процентном соотношении) ярче выражена у юношей (76%), чем у девушек (62%). Здесь мы снова наблюдаем гендерные различия. При этом стратегия самоподавления (самоотрицания) из всего количества юношей намного чаще встречалась у курсантов ЯВЗРУ (ВИ ПВО). Интересно, что многие из них не связывали свои планы на дальнейшую жизнь с будущей профессией.

2.3.4. Социальная идентичность

В конце 1970-х гг. английские психологи А. Тэджфел и Дж. Тернер обратили внимание на социальную идентичность. Они изучали процесс осознания индивидом принадлежности к группе, обозначив его термином «групповая идентификация». Впоследствии этими авторами была создана теория социальной идентичности, согласно которой все люди обладают потребностью в позитивном мнении о себе. Наиболее полно проблема социальной идентичности разработана в двух концепциях: А. Тэджфела – «теория социальной идентичности» и Дж. Тернера – «теория самокатегоризации». Тэджфелу принадлежит определение *социальной идентичности*: «Это та часть Я-концепции индивида, которая возникает из осознания своего членства в социальной группе (или группах) вместе с ценностным и эмоциональным значением, придаваемым этому членству». Тернер добавляет к этому, что индивид формирует для себя психологически группу посредством категоризации себя с другими. В структуре социальной идентичности выделено три компонента: *когнитивный* (знание о моей принадлежности к группе), *ценностный* (позитивная или негативная оценка группы), *эмоциональный* (принятие либо отвержение «своей» группы).

Большая заслуга в разработке проблемы идентичности принадлежит Э. Эриксону. С точки зрения Эриксона, *идентичность* опирается на осознание и восприятие собственной целостности, позволяет человеку определять степень своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности и неповторимости. Автор отмечает, что формирование идентичности сопровождает человека на протяжении всей жизни [34].

В процессе утверждения в понятийном психологическом аппарате понятие «идентичность» подверглось теоретическому осмыслению, благодаря которому было разделено на персональную (личностную) идентичность (тождественность самому себе) и социальную идентичность.

В теории социальной идентичности утверждается, что у человека есть потребность воспринимать собственные группы как превосходящие остальные группы по особо значимым показателям. Человек пристрастно относится к собственной группе (групповой фаворитизм) и пренебрежительно – к чужим группам. Согласно этой теории, человек может повысить позитивные чувства по отношению к своей группе путем принижения или негативной оценки чужих групп. В тех случаях, когда собственная группа традиционно принадлежит к числу групп с низким статусом, человек пытается подчеркнуть уникальность своей группы, ее существенные отличия от других [15].

В исследовании Т. М. Панкратовой [18] изучалась взаимосвязь гендерных установок лиц разного пола с их поведением в группах, в частности выяснялось, как половой состав малой группы влияет на процесс межгруппового сравнения результатов деятельности.

Разные по составу группы выполняли рисуночные задания, а затем группам предлагалось оценить результаты совместной деятельности:

- *мужские диады*, по сравнению с другими диадами, проявляют наиболее выраженную тенденцию к установлению позитивных различий в пользу собственной группы;

- *женские диады*, в целом, проявляют минимальную тенденцию к установлению позитивных различий в пользу собственной группы по сравнению с мужской и гетерогенной диадами. В сравнительной же оценке результатов мужской диады склонны отдавать предпочтение собственным результатам; при сравнении же с другой женской диадой и гетерогенной парой демонстрируют уступчивость не в пользу собственной группы;

- *гетерогенная пара* при сравнении с мужской диадой благоприятствует не себе, но отдает предпочтение своим результатам во взаимодействии с женской и гетерогенной парами.

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

1. Чем характеризуется социальное поведение как социокультурный феномен?
2. В чем состоит просоциальная деятельность, согласно С. Л. Рубинштейну?
3. Что лежит в основе саморегуляции и саморганизации социального поведения личности?
4. В чем состоит сущность понятия социальной нормы?
5. Перечислите признаки социальных норм.
6. Дайте характеристику форм социального контроля в обществе.
7. В чем состоит различие морали и нравственности как регуляторов социального поведения личности?
8. Раскройте сущность механизма присутствия других людей.
9. Чем отличается механизм группового большинства от механизма группового меньшинства?
10. Дайте характеристику механизма группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности.
11. Какие психологические механизмы социального поведения вы знаете?

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности: (проблемы, методологии, теории исследования реальной личности). М.; Воронеж, 1999.
2. Андреева Г. М. Психология социального познания: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2005.
3. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. М.: Изд-во МГУ, 1990.
4. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб. пособие для студентов педагогических вузов. М., 2000.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
6. Волочков А. А., Ермоленко Е. Г. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 17–26.

7. Всемирная энциклопедия: Философия / главн. науч. ред. и сост. А. А. Грицанов. М.: АСТ, Минск: Харвест, Современный литератор, 2001.
8. Домс М., Московичи С. Инновация и влияние меньшинства // Социальная психология / под ред. С. Московичи. М.; СПб.: Питер, 2007.
9. Зеленкова И. Л., Беляева Е. В. Этика: учеб. пособие для студентов вузов. 4-е изд., стереотип. Минск: ТетраСистемс, 2001.
10. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб.: Питер, 2000.
11. Злоказов К. В. Многомерно-функциональный анализ саморегуляции личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2005.
12. Крысько В. Г. Социальная психология: учебник для вузов. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006.
13. Леонтьев Д. А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции // Вопросы философии. 1996. № 4. С. 25–26.
14. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2006.
15. Нельсон Т. Психология предубеждений: секреты шаблонов мышления, восприятия и поведения. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
16. Никитин Е. П., Харламенков Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000.
17. Олейник Н. С., Прыгин Г. С. Исследование особенностей внутригруппового взаимодействия субъектов с различными регуляторно-типологическими особенностями // Когнитивные и личностные особенности осознанной саморегуляции деятельности / под ред. В. И. Моросановой. М.: ПИ РАО, 2005.
18. Панкратова Т. М. Гендерные установки и особенности межгруппового восприятия: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001.
19. Панкратова Т. М., Лешонкова Е. В. Потребность в саморазвитии и стратегии самоутверждения у студентов // Научный поиск: сб. науч. работ студентов, аспирантов и преподавателей / под ред. Е. В. Марковой. Ярославль: ЯрГУ, 2008.

20. Парыгин Б. Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. СПб.: ИГУП, 1999.
21. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности // Российский открытый университет. М., 1992.
22. Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история. 2-е изд. М.: Наука, 1979.
23. Прыгин Г. С. Проявление автономности и зависимости в осознанной саморегуляции деятельности: дис. ... канд. психол. наук. М., 1984.
24. Почебут Л. Г., Мейжис И. А. Социальная психология. СПб.: Питер, 2010. С. 209.
25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.; М.; Харьков; Минск, 1999.
26. Сенин И. Г. Опросник терминальных ценностей. Ярославль: Психодиагностика, Содействие, 1991.
27. Свенцицкий А. Л. Социальная психология. М.: Проспект, 2003. С. 132–133.
28. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983.
29. Социологический энциклопедический словарь / ред. Г. В. Осипов. М., 1998.
30. Сторожев М. В. Самовосприятие, ценностные ориентации и удовлетворенность жизнью у социально незащищённых групп населения: дипломная работа. Ярославль, 2006.
31. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социальная диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт психотерапии, 2002.
32. Франкл В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию // Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997.
33. Чалдини Р. Психология влияния. СПб.: Питер, 1999.
34. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006.
35. Ярушкин Н. Н. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1998.
36. Яницкий М. С., Серый А. В. Ценностно-смысловая сфера личности: учеб. пособие. Белово, 2006.

Глава 3. Практические технологии саморегуляции психических состояний личности

Современное общество предъявляет жесткие, высокие требования к кадрам. Стремление соответствовать этим требованиям диктует необходимость постоянно повышать уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Для современной экономики, особенно в период мирового кризиса, характерным является не целесообразное равномерное использование человеческого капитала, а «авральная» его эксплуатация. И прежде всего это касается использования капитала здоровья. В любой профессиональной деятельности, будь то научные исследования, квалифицированный труд рабочего или руководящая деятельность, человеку, вне зависимости от его профессиональной направленности, необходимы физическая сила, выносливость, работоспособность, увеличение периода трудовой активности.

Одним из эффективных способов решения данной проблемы является профилактическая работа (на уровне государства, организации и отдельно взятого работника) по сохранению здоровья, использование здоровьесберегающих методов работы. Поскольку, по данным статистики, 45% всех заболеваний в мире составляют заболевания, связанные со стрессом, сохранение и прирост капитала здоровья может обеспечить профилактика стрессовых состояний работников, повышение уровня их стрессоустойчивости. И особую важность данное направление работы приобретает на современном этапе, в период кризиса, когда неблагоприятная социальная и экономическая ситуация, а также средства массовой информации активно и неблагоприятно воздействуют на психику людей. Борьба за выживание, нервно-эмоциональное напряжение, необходимость быстро ориентироваться в стремительно меняющемся мире – все это становится стрессовыми факторами для многих. Даже у здорового и уверенного в себе человека могут появиться мысли о нестабильном положении, нарушается эмоциональное состояние, возникает ожидание неприятностей, которые и появляются в

реальной жизни человека, как только его эмоциональное благополучие нарушается.

Психологическая поддержка населения, оказание своевременной психологической помощи – один из возможных способов смягчения негативных последствий кризисной ситуации.

3.1. Произвольное самовнушение по Э. Куэ

Француз Эмиль Куэ родился в 1857 г. в городе Труайе. До 1910 г. он работал с пациентами и, будучи человеком внимательным и наблюдательным, заметил, какое влияние оказывает на эффект лечения сила представления о нем. Он заметил, что существует разница, принимает ли человек лекарство с уверенностью в выздоровлении – «Завтра мне станет легче» или не верит в него, думая: «Ничто мне не поможет». Куэ заметил: чтобы лекарство стало в самом деле средством лечения, нужно относиться без сомнения к его эффективности и думать, что это средство является целительным. Под влиянием мысленного сопровождения можно способствовать улучшению действия лекарства или, наоборот, приглушить его.

Заинтересовавшись этой темой, Куэ создал учение, известное под названием «произвольное самовнушение». В 1910 г. в Нанси он открыл клинику психотерапии, которой руководил вплоть до смерти (1926).

Куэ считал, что в человеке существует подсознательное «Я», которое представляет собой силу, способную или лечить, или вызывать болезнь. По мнению автора, центральным механизмом в произвольном самовнушении является отражение в воображении подсознательного «Я». Это отражение может оказываться настолько сильным, что наше сознательное «Я» отступает на задний план [4].

Куэ приравнивал силу воображения к стремительному горному ручью, но считал, что ее можно приручить и тогда она вырабатывает положительную энергию. Он утверждал, что все люди постоянно находятся во власти своей силы воображения, что «неврастеник или душевнобольной, вооружившись правильным представлением, может снова достичь своего душевного равновесия».

Согласно Куэ, сознательное самовнушение – это метод, позволяющий подавить болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными. Куэ сравнивает болезненные представления с застрявшими в бессознательном «Я» шрифтами, которые можно постепенно выбить и в конце концов заменить другими, соответствующими желаемым представлениям.

Главная формула самовнушения представляет собой констатацию факта: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Формула внушения – это предложение, составленное в настоящем времени. Причем совершенно безразлично, соответствует ли оно действительности, так как фраза адресуется бессознательному «Я», которое отличается легковерием. Бессознательное «Я» принимает эту фразу за истину и начинает ее осуществлять. Можно даже сказать, что оно воспринимает ее как задание, которое необходимо выполнить. И бессознательное «Я», оказывающее влияние на все функции нашего организма, какой бы характер они ни носили, может это сделать. Оно принимается за работу и в результате выполняет свое задание, прокладывая путь к исцелению и ускоряя его, но в пределах возможного, т. е. в поставленных самой природой оптимальных пределах. Это значительно больше того, что может сделать бессознательное «Я» при воздействии на него только силы воли.

Для произвольного самовнушения, как утверждал Куэ, характерно отсутствие в нем чего-либо насильственного. Такова и *техника внушения*.

- Оно должно осуществляться «без всякого усилия», как можно более «простым, детским, механическим способом».

- В формуле самовнушения должны отсутствовать отрицания, то есть глаголы с частицей «не». Например, фразу «Я не хочу болеть» следует заменить на формулу «Я хочу быть здоровым».

- Составленную формулу надо произносить каждое утро после пробуждения и каждый вечер, лежа в постели, закрыв глаза, причем произносить так, чтобы вы сами могли ее слышать. Это последнее условие Куэ считал неперенным.

- Формулу следует повторять примерно 20 раз. Произносить ее монотонно, не фиксируя внимание на том, что говорится. Чтобы не отвлекать внимание на счет при двадцатикратном повторении формулы, Куэ рекомендовал использовать шнур с двадцатью узелками, которые пребирают, как четки.

Отработка общей формулы «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше» занимает около одной минуты. Формула носит общий характер, и, хотя Куэ рекомендовал произносить все ее слова монотонно, с одинаковым ударением, он, тем не менее, считал необходимым сделать внутренний акцент на смысловой группе «во всех отношениях». Это необходимо, чтобы избежать такого явления: у человека где-нибудь в удаленном уголке сознания прячется, например, мысль: «Да, во всех отношениях мне это поможет, но мое волнение перед начальником, – с этим все равно уже ничего не сделаешь». При использовании формул самовнушения таких комментариев не должно быть.

3.2. Расслабление с помощью управления дыханием

В обычных условиях о дыхании человек не думает и не вспоминает. Между тем можно, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством нейтрализации стрессовых воздействий наряду с релаксацией и концентрацией [9; 10; 21].

Так же, как и при отработке навыков релаксации и концентрации, при выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать принципы постепенности и систематичности, отрабатывать их в определенной последовательности. Осваивать регулируемое дыхание желательно не в острой стрессовой ситуации. Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий метод среди способов вмешательства, направленного на уменьшение чрезмерного стресса. Но это не означает, что метод сознательного контроля дыхания можно применять без каких-либо предосторожностей. Основное предостережение к использо-

ванию произвольной регуляции дыхания связано с возможностью развития гипервентиляции [18]. Гипервентиляцию определяют как условия, в которых пациент «слишком сильно дышит». Такое избыточное дыхание может вызвать состояние гипокапнии (пониженный уровень углекислого газа в крови). Возникающие в результате этого симптомы могут включать сильное сердцебиение, тахикардию, феномен Рейно, сужение поля зрения, головокружение, одышку, боли в груди, слабость и потерю сознания. Многие из этих симптомов могут появиться по прошествии нескольких минут непрерывной гипервентиляции. Меры предосторожности при использовании дыхательной регуляции: лицам с легочной, сердечной, глазной или ушной патологией, а также с высоким артериальным давлением можно делать не более чем секундные паузы между вдохом и выдохом. Люди с низким кровяным давлением могут делать короткую задержку на вдохе, но не на выдохе.

Согласно Ballentine (1976), существуют три основных типа дыхания. Они получили название и различаются между собой в соответствии с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл: ключичное, грудное и диафрагмальное. Самым глубоким из них является диафрагмальное, его различные формы рассматриваются многими в качестве самого простого и наиболее эффективного метода регулируемого дыхания, используемого для уменьшения сильного стресса. Упражнения, предлагаемые далее, при правильном их выполнении помогут избежать избыточного дыхания, а также быстро успокоиться в стрессовой ситуации.

Дыхательное упражнение № 1. Этот метод дыхания можно назвать «полным дыханием». Фактически разновидности этого способа дыхания под аналогичными названиями описываются в литературе по йоге.

Вдох. Вдох должен начинаться через нос. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка, продолжительность вдоха должна составлять 2–3 с (или несколько меньше, чтобы не было неприятных ощущений при расширении легких и грудной клетки).

Пауза после вдоха. Паузы быть не должно. Вдох должен плавно переходить в начало выдоха.

Выдох. Воздух выдыхается (через рот или нос, как удобнее). Продолжительность выдоха должна составлять 2–3 с.

Пауза после выдоха. Во время этой фазы легкие находятся в покое и не наполнены воздухом.

Дыхательное упражнение № 2. Это дыхательное упражнение можно рассматривать как разновидность метода «подсчета дыхания», различные варианты которого описываются в литературе по йоге. Это упражнение называется подсчетом, потому что следует подсчитать про себя, сколько секунд длится каждая из четырех фаз упражнения.

Вдох. Вдох по возможности должен начинаться через нос. Живот начинает выпячиваться вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха составляет 2 с, продолжительность подсчитывается про себя.

Пауза после вдоха. Здесь после двухсекундного вдоха следует сделать паузу. Ее продолжительность должна составлять 1 с.

Выдох. На этой стадии воздух выдыхается, после чего плавно должен следовать вдох.

Делать дыхательные упражнения следует ежедневно по 10–20 раз, поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка. После 1–2 недель регулярных занятий у человека появляется способность расслабляться на время «моментально». Важно помнить, что для овладения этим навыком необходимо заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у человека более спокойное и мягкое отношение к действительности, своего рода антистрессовую установку, и когда у него будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

3.3. Аутогенная тренировка по И. Шульцу

Основные принципы аутогенной тренировки были разработаны берлинским невропатологом Иоганном Генрихом Шульцем еще в начале прошлого столетия. Опубликовав несколько статей в специальных журналах, он в 1932 г. изложил свой метод в монографии «Аутогенная тренировка – сосредоточенное саморасслабление». Характерной чертой занятий аутогенной трени-

ровкой является постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления.

В этом смысле аутогенная тренировка является способом переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя. Одна из целей упражнения – сделать этот переход как можно более незаметным и скоротечным. Поскольку процесс аутогенной тренировки представляет собой проявление самогипноза, аутогенные тренировки, по мнению И. Шульца, должны проходить под строгим наблюдением и контролем врача. Основной акцент делается на постоянстве возникновения определенных и характерных изменений физических ощущений, причем этот процесс у всех людей без исключения протекает одинаково. В ходе аутогенной тренировки необходимо жестко соблюдать эту последовательность, чтобы не причинить вреда своему организму.

По сути аутогенная тренировка является процессом освоения релаксации, метода, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение [14; 17; 20].

Процесс аутотренинга предполагает смену состояний в ходе выполнения строго определенных, осуществляемых в неизменной последовательности этапов, а именно:

- Принятие правильной позы.
- Смыкание век.
- Достижение чувства успокоения.
- Выработка ощущения чувства тяжести.
- Правильный выход из дремоты.

Поза

Для занятий надо выбрать такую позу, чтобы по возможности исключить мышечное напряжение, тело должно быть полностью расслаблено. Для аутотренинга рекомендуются три нижеописанные позы.

- «Полулежа». Это положение лучше всего принимать в достаточно глубоком кресле, с высокой спинкой, чтобы поясница располагалась в нижней части спинки и можно было удобно откинуть голову. Подлокотники должны находиться на такой высоте, чтобы на них можно было положить слегка согнутые локти. Кисти должны свободно свисать с подлокотников.

- «Сидя» («кучер на дрожках»). Для этой позы подходит обычный стул с не слишком мягким сидением. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость, поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровень плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, ослабил поводья, и его лошади бредут сами собой.

- «Лежа». Принимается удобная, свободная поза, причем голова должна лежать на подушке. Ноги вытянуты, нельзя закидывать ногу на ногу, стопы слегка обращены наружу, что способствует снятию мышечного напряжения. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях.

Смыкание век

Согласно рекомендациям Шульца, глаза закрываются только после того, как принята правильная расслабленная поза. Наряду другими факторами смысл смыкания век заключается в исключении оптического раздражения, чтобы во время следующего упражнения – достижения успокоения – можно было при необходимости использовать проецирование в темноте. При этом не следует производить никаких особых преднамеренных движений глазного яблока, как, например, взгляд вверх и внутрь. Речь идет лишь о простом закрывании глаз.

Достижение успокоения

Теперь наступает время перехода к «общим формулам настройки» (по Шульцу). «Настраивание» осуществляется с помощью фразы: «Я совершенно спокоен». Эту фразу необходимо,

сохраняя расслабленность тела при закрытых глазах, «создать в своем воображении как можно отчетливее». Фраза может возникать в воображении в различных формах в зависимости от личностных особенностей человека. Воображение может быть «оптическим», когда человек видит эту фразу как бы написанной «в темном пространстве», или акустическим, при котором она воспринимается в форме звука, часто с различным и переменным ударением. Эти особенности помогают выработать личный способ аутогенного погружения, что позволяет с меньшими усилиями выработать умение переключаться и приводить себя в состояние покоя «по желанию». Цель этой фразы – показать человеку, какая форма воображения наиболее подходит именно для него или, говоря другими словами, каков характер «состояния покоя» данного человека.

Выработка ощущения чувства тяжести

Для выработки чувства тяжести используется формула «Рука совсем тяжелая». При этом внушение вначале направляется на ту руку, которая у испытуемого лучше развита. У большинства людей это правая рука, у левши – левая. Формула для выработки ощущения силы тяжести может возникать во внутренней речи в зрительной, звуковой, ритмической или даже абстрактной форме в соответствии с типом личности человека. Интенсивность формулы должна быть достаточной для того, чтобы не дать подавить себя посторонним мыслям, которые возникают в ходе каждого упражнения. Эти мысли стремятся проникнуть в сознание, и это им в большинстве случаев удается независимо от желания человека, но он удерживает их на периферии сознания и может игнорировать. Центр же сознания предназначается для мысли, которая в данный момент внушается, например это может быть мысль «Я приятно отдыхаю».

Правильный выход из состояния дремоты

Если после окончания сеанса аутотренинга попытаться сразу встать, то это может привести к различным неприятным последствиям. Поэтому очень важно правильно выйти из состояния, в котором находится занимающийся. Необходимо помнить, что вы

фактически находитесь в состоянии самогипноза, которое тем глубже, чем эффективнее было самовнушение, хотя ваше сознание и не отключено. Физическая часть вашего «Я» также находится в более или менее глубоком гипнотическом состоянии, подобно телу загипнотизированного.

Выход из аутогенного погружения осуществляется в три этапа:

- Произвести трехкратный глубокий полный вдох.
- Несколько раз резко согнуть и разогнуть отяжелевшую в результате самовнушения руку.
- И только после этого открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Ни в коем случае нельзя относиться к ней небрежно. Она – неотъемлемая часть процесса аутотренинга и важна в такой же мере, как и предыдущие действия. При такой последовательности человек возвращается в нормальное бодрствующее состояние.

Ниже приводятся стандартные фразы погружения в аутогипнотическое состояние. Вызывайте ощущения, о которых говорят фразы:

Начинаю сеанс аутогенной тренировки с принятия отработанной позы.

С шумом медленно вдыхаю голубой, прохладный воздух и ...
с шумом медленно выдыхаю розовый, теплый.

Вдох произвожу полной грудью и животом.

При выдохе по всему телу прокатывается волна облегчения.

Шумные вдохи голубого и шумные выдохи розового цвета успокаивают нервную систему.

Я успокаиваюсь.

Мое тело расслабляется.

Расслабляются мышцы плеч, рук, ног.

Расслабляются мышцы лица.

Лицо выражает полное спокойствие.

Легкая внутренняя улыбка озаряет мое лицо.

Я отдыхаю.

Мое тело полностью расслабилось.

Я приятно отдыхаю.

В моей правой руке появляется приятное ощущение тяжести.
Это расслабляются мышцы правой руки.
Моя правая рука – тяжелая.
Она всей своей тяжестью давит на ногу.
Моя правая рука – тяжелая.

А теперь в левой руке появляется приятное ощущение тяжести.

Это расслабляются мышцы левой руки.
Моя левая рука – тяжелая.
Она всей своей тяжестью давит на ногу.
Моя левая рука – тяжелая.
Мои руки – тяжелые, расслабленные.

Правая рука начинает теплеть.
По руке приятно струится тепло.
Это теплая кровь согревает мою правую руку.
В кончиках пальцев пульсирует теплая кровь.

Начинает теплеть левая рука.
По руке приятно струится тепло.
Это теплая кровь согревает мою левую руку.
В кончиках пальцев пульсирует теплая кровь.

Мои руки – теплые, расслабленные.

В моей правой ноге появляется ощущение тяжести.
Это расслабляются мышцы правой ноги.
Моя правая нога – тяжелая.
Она – словно свинцовая.
Правая нога – очень тяжелая.

В моей левой ноге появляется ощущение тяжести.
Это расслабляются мышцы левой ноги.
Моя левая нога – тяжелая.
Она – словно свинцовая.
Левая нога – очень тяжелая.

Мои ноги – теплые, расслабленные.

Правая нога начинает теплеть.

По ноге приятно струится тепло.

Это теплая кровь согревает мою правую ногу.

Моя правая нога – теплая, расслабленная.

Начинает теплеть левая нога.

По левой ноге приятно струится тепло.

Это теплая кровь согревает мою ногу.

Моя левая нога – теплая, расслабленная.

Мои ноги – теплые, расслабленные.

Я приятно отдыхаю.

Я дышу свободно, легко.

Вдыхаю свежий, прохладный воздух.

Мое лицо обдувает прохладный ветер.

Мой лоб приятно прохладен.

Легкий прохладный ветер обдувает мой лоб.

Я отдыхаю.

Мое тело расслабляется все больше и больше.

Я чувствую приятное тепло в области солнечного сплетения.

Мое солнечное сплетение излучает тепло.

Тепло лучами струится по всему телу.

Я отдыхаю.

Я успокаиваюсь все больше и больше.

Сердце работает ритмично, ровно.

Ритмичные удары сердца успокаивают меня.

Я отдыхаю.

Я глубоко погрузился в аутогипнотическое состояние.
Это погружение доставляет мне удовольствие.
Отныне я легко смогу погружаться в аутогипнотическое состояние.

Я отдохнул.
У меня отличное настроение.
Аутогенная тренировка удалась.
Сеанс был очень полезным и раскрыл мои резервы.

Перехожу к выходу из аутогипнотического состояния.
Медленный глубокий вдох и ...выдох.
Еще раз – вдох и ...выдох.
С третьим вдохом сжимаю кисти, сгибаю руки в локтях, потягиваюсь и ...
С резким выдохом выбрасываю руки вверх.

Занятие окончено.

По окончании сеанса следует в течение 1–2 минут проанализировать проведенный сеанс по трем вопросам:

- Какие ощущения Вам особенно понравились и удались?
- Какую практическую пользу получили Вы на сеансе?
- Что у Вас сегодня получилось лучше, чем вчера?

Предлагаемые упражнения помогут обучаемому избавиться от реакций в ответе на стрессы и выработать стиль естественного физического и психического расслабления. Важно только помнить, что суть обучения – в освоении этих приемов, систематическом и частом их повторении. Разумеется, релаксация не решит всех существующих у человека проблем, но тем не менее ослабит степень их воздействия на организм, что очень важно.

Кроме самовнушения, направленного на снятие психического напряжения, и аутотренинга как метода релаксации, существуют также способы, с помощью которых человек может изменить обстоятельства своей жизни нужным ему образом. К числу таких способов относится техника «созидающей визуализации» Ш. Гавэйн.

3.4. Техника «Созидающей визуализации»

Ш. Гавэйн

Созидающая визуализация – это техника использования воображения человека для создания того, что он хочет получить в своей жизни. В основе визуализации как метода саморегуляции и оздоровления лежат первичные психические процессы: воображение, мышление, память.

«Если мы воображаем, что неудачи, недостатки, трудности и проблемы будут преследовать нас всю жизнь, то получим это в реальности. Если мы будем представлять любовь, наслаждение, хорошие взаимоотношения, интересную работу, самовыражение, здоровье, процветание, гармонию – реальность наша будет соответствующей» [22, с. 13]. «Воображение, – пишет Гавэйн, – это способность создавать идею или ментальную картину в вашем уме. В "созидающей визуализации" вы пользуетесь воображением для создания ясного образа чего-либо, что вы хотите выразить. Затем вы продолжаете фокусировать внимание на конкретной картине или идее периодически, сообщая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет объективной реальностью... другими словами, пока вы действительно не достигнете того, что вы визуализировали» [Там же, с. 14].

Концептуальная основа «созидающей визуализации» состоит в представлении о мире как о бесконечном разнообразии энергий самого разного вида. При этом утверждается, что энергия определенного качества имеет тенденцию притягивать к себе энергию того же качества и вибрации. Наличие идеи или мысли, удержание ее в уме есть энергия, которая имеет тенденцию привлекать и создавать ее форму в материальном мире. Форма следует за содержанием. По мнению Шакти Гавэйн, человек всегда притягивает в свою жизнь все то, о чем думает больше всего, во что верит сильнее всего, чего ожидает на самых глубинных уровнях, о чем он имеет наиболее живое представление.

Большую часть жизни человек использует логическое мышление для решения своих проблем и для улучшения адаптации к жизненным ситуациям. Визуализация активизирует работу правого, образного полушария, что само по себе уравнивает

и гармонизирует работу мозга. Известно, что тело человека реагирует на создаваемые образы так же, как на реальные события. Сегодня доказано, что визуализация может вызывать изменение концентрации сахара в крови, влияет на процесс пищеварения и работу сердца, способна изменить мышечный тонус. Исследования ученых (Ж. Рену, Н. Холл, Х. Безедовски и др.) показали, что визуализация воздействует и на иммунную систему [2; 16; 20]. Таким образом, используя направленное воображение, человек может программировать работу своего тела и психики. Эффективность использования визуализации сегодня многократно доказана, а область применения широка – в медицине, спорте, обучении, консультировании, коучинге.

Для эффективного применения этой техники требуется расслабление. Когда ум и тело человека глубоко расслаблены, волновая структура его мозга становится более медленной. Этот более глубокий уровень называется физиологами «альфа-уровень». Он может действовать гораздо более эффективно, чем бета-уровень (обычное состояние бодрствующего сознания), при создании в объективном мире реальных изменений через использование «созидающей визуализации».

На основе этой техники В. В. Жихаренцев разработал *правила* построения образа желаемой действительности [12].

Первое правило: образ должен вызывать у вас положительные чувства и эмоции.

Если вы не можете создавать образы и видеть картинки, работайте с мыслью, которая заменит вам образы. Чтобы понять, какие положительные эмоции должен вызывать образ, задайте себе следующие вопросы:

- *Какие чувства я буду испытывать, когда нечто новое, желаемое появится у меня в жизни?*

- *Какие новые положительные качества я приобрету?*

Второе правило: образ может быть похож на стоп-кадр или на фильм.

Это необходимо для того, чтобы и в том и в другом случае вы могли нарисовать себе какие-то детали. Чем большим количеством деталей вы насытите образ, тем больше вероятности, что вы получите именно то, что вам нужно.

Третье правило: образ должен включать в себя вас.

Ели вы хотите что-то изменить в вашей жизни, в воображаемой картине событий представляйте себя.

Четвертое правило: образ может быть символическим.

Иногда трудно бывает представить себе все детали того, что вам хочется иметь. Тогда лучше «рисовать» символ. Если речь идет о гармоничных отношениях, вы можете представить себе, к примеру, два цветка, растущие рядом, или поле цветов – если это касается людей вообще. Используя символы, представляйте себе то, что вам ближе всего. Иногда легче работать с символами, потому что они снимают внутреннее сопротивление, которое порождается нашими предубеждениями о невозможности исполнения желания.

Пятое правило: чтобы помочь образу легче войти в жизнь, вы можете отыграть его физически.

Для того чтобы ваше желание сбылось в реальности, начинайте действовать так, словно ваше желание уже осуществилось. По существу, эта техника есть ролевая игра, в которой вы разыскиваете возможности компенсации неадекватных или неполноценных чувств, установок, действий, имеющих место в вашей жизни.

Эти пять правил следует, на наш взгляд, дополнить шестым.

Шестое правило: ваш образ должен иметь позитивную направленность по отношению к окружающему вас миру.

Те образы, которые вы создаете в своем воображении и которые впоследствии реализуются в жизни, связаны с другими людьми, с миром природы. Очень важно, чтобы, добиваясь личных целей, вы не наносили ущерб тем, кто рядом с вами.

Шакти Гавэйн считает, что созидаящая визуализация – это «не просто техника, в конечном счете это состояние сознания. Она является тем сознанием, находясь в котором мы глубоко проникаемся тем, что мы по сути своей – непрерывные создатели нашей Вселенной и несем за это ответственность каждую минуту» [22, с. 165].

В основе предложенной техники «созидающей визуализации» лежит механизм самовнушения, формирования целевых установок на достижение сознательно выбранных обстоятельств своей жизни. Успешное выполнение этой техники предполагает

умение целенаправленно сосредоточиться на выбранном образе желаемой действительности. Фактором, который может мешать успешному выполнению этой техники, является неумение сосредоточиться на том, что вы хотите сделать или чего вы хотите достичь. По мнению О. Грегора, сама по себе несосредоточенность является стрессором, «поскольку она способствует "разбазариванию" внутренней энергии и, как следствие этого, – физическому и психическому истощению» [8, с. 30].

3.5. Трансово-медитативная саморегуляция **В. А. Ананьева**

Общая характеристика

Способность к саморегуляции – самый ценный целебный источник здоровья организма. Активная работа механизмов саморегуляции приводит организм к динамическому равновесию, но их полноценное действие осуществляется в определенных условиях. Чтобы быть здоровым и гармоничным, человеку необходимо научиться создавать такие условия в своем организме. Эти условия В. А. Ананьев называет трансово-медитативным состоянием (ТМС) [1; 2; 3].

Трансово-медитативное состояние связано с привлечением внимания человека к фрагментам внутреннего опыта, который может находиться вне его осознания. ТМС – это состояние сознательного покоя при активной бессознательной деятельности, оно характеризуется «отстраненностью» сознания. В какой-то мере это естественное состояние, в которое человек попадает достаточно часто в течение дня. Это моменты задумчивости за рулем автомобиля, отрешенности в лифте, рассеянности в неожиданных ситуациях.

ТМС интегрирует в себе сразу два хорошо описанных состояния – состояние транса и медитативное состояние. Состояние транса – это глубокая направленность сознания на что-то внутри себя (например, на воспоминания из детства или значимые события взрослой жизни). Медитация – сосредоточение, сфокусированное внимание, концентрация на одной мысли, визуальном, аудиальном или кинестетическом образе или реальном предмете.

Иногда медитация понимается как деконцентрация, направленная на очищение сознания (расфокусированное внимание), либо как внутренняя психическая работа над своими переживаниями.

Таким образом, ТМС могут быть использованы как с терапевтическими целями, например для коррекции психосоматических нарушений в работе организма и возвращения его к нормальному состоянию функционирования, так и для решения педагогических задач, таких как реализация возможности более эффективного выполнения какого-либо действия.

Процедуры по созданию ТМС представляют собой последовательность упражнений, выполняя которые человек обучается. Чем больше освоено способов создания такого состояния, тем выше продуктивность человека, выше уровень качества его жизни. Психолог занимает позицию преподавателя, стремящегося обучить человека технологиям вхождения в ТМС, а клиент – позицию ученика, который может научиться использовать собственные ресурсы для самостоятельного выбора необходимых механизмов решения возникших проблем. Цель психолога заключается в том, чтобы предложить бессознательному клиента определенную работу, уважительно и мягко добиться ее выполнения. Это состояние не пассивное, поскольку во время работы происходит активное пробуждение ресурсов и самообучение клиента.

Осуществление работы на уровне бессознательного вызывается без принуждения, недирективно. Психолог не принуждает клиента принимать предлагаемую им реальность. Он просто облегчает клиенту поиск собственной реальности, которая была бы ему близка и понятна, которая устроила бы именно его. Клиенту необходимо осознать, что новая реальность возникает вследствие его собственной работы, а не чьей-то работы за него.

Таким образом, В. А. Ананьев предлагает определение ТМС: «Трансово-медитативное состояние – это особый тип психического функционирования, характеризующийся отстраненностью (медитативным трансом), позволяющий осуществить работу по психическому переструктурированию, рекомбинированию прошлого опыта и прогностическому моделированию будущего» [1, с. 6].

Способы создания трансово-медитативного состояния

Среди наиболее часто используемых техник для создания ТМС техника возрастного регресса, трюизмы, четвертная индукция, допущения, использование пауз.

Техника возрастного регресса представляет собой разновидность методики воображения, использующая погружение человека в детские воспоминания. Например: «Вы можете представить себе радостное событие, которое произошло в Вашем детстве... Вспомните его очень ясно и детально... Кто находится рядом? Что Вы видите вокруг? Как Вы одеты? Проживите это событие поминутно..., как если Вы находитесь там... Отождествившись с самим собой... Почерпните эту радость из детства... Эта огромная, колоссальная сила поможет Вам, взрослому...». Вход в детство может осуществляться через созерцание фотографии группы в детском саду или школьного класса, семейных фотографий.

Трюизмы – это самые очевидные утверждения. Трюизмы используются для того, чтобы вызвать «да»-реакцию. Например: «Вы сидите на стуле», «Вы слушаете мой голос», «Часто во время расслабления люди испытывают потребность закрыть глаза». Трюизмы используются и для того, чтобы вызвать желательную поведенческую реакцию: «Когда удобно сидишь, можно расслабиться». А вот примеры трюизмов для создания установки на обучение: «Опыт всегда обогащает», «Опыт – великий учитель».

Четвертная индукция заключается в сократовском методе, при котором перечисляется ряд истинных утверждений, с которыми клиент не может не согласиться ввиду их очевидности и которые связаны между собой соединительным союзом. Данная последовательность заканчивается тем утверждением, которое и необходимо принять клиенту. Эта техника может быть представлена следующей формулой: «и X и X и X и X и Y», где X – это утверждение присоединения, абсолютно истинное утверждение (трюизм) о поведенческих реакциях, которые возникают у клиента, Y – это утверждение ведения, которое приводит к возникновению необходимых реакций или состояний. Например: «И Вы сидите в этой комнате...И Вы слышите мой голос... И Вы

видите мое лицо... И Вы чувствуете свое тело в этом кресле... И Ваше дыхание становится все спокойнее и спокойнее...»

Техника допущения заключается в том, что делается допущение о том, что возникнет определенная поведенческая реакция. Например: «Прежде чем войти в состояние полного покоя и расслабления, сделайте глубокий вдох и медленный выдох».

Паузы очень легко использовать, поэтому они часто употребляются в повседневной практике. В процессе работы с клиентом необходимо создавать пространство тишины, т. е. паузы или молчание. Паузы в процессе говорения могут быть терапевтическими, если о них заранее предупредить клиента: «В ходе сеанса могут быть паузы, молчание – это необходимый процедурный элемент процесса оздоровления. Именно в эти моменты еще активнее включаются саморегулирующие механизмы».

Пауза позволяет выделить необходимое мобилизующее слово: «В ходе этого сеанса Вы обучаетесь... на многих уровнях». Использованное после мобилизующего слова молчание становится для клиента очень мощным источником переструктурирования содержания того материала, с которым работает клиент.

Признаки трансово-медитативного состояния

Свидетельствами наличия ТМС являются:

- расширение зрачков;
- неподвижность (фиксация взгляда);
- замедление мигательных движений;
- замедление глотательных движений;
- неподвижность позы;
- расслабление мышц;
- замедление дыхания;
- снижение частоты пульса и сердцебиений;
- уплощение черт лица, свидетельствующее о снижении мышечного тонуса (лицо разглаживается, расслабляются мышцы лба, щек, губ);
- ослабление реакции на внешние шумы;
- увеличение латентного периода (запаздывающие моторные реакции);
- изменение голоса;
- искажение времени;

- появление спонтанных идеомоторных реакций, таких как подрагивание рук, дрожание век, вздрагивание;
- ощущение комфорта, расслабления.

Условия применения трансово-медитативной саморегуляции

Показания к применению основываются на общих закономерностях психики и соматики, на признании целостности человека, т. е. на основе холистического подхода к человеку. Здесь проявляются как терапевтические возможности этого метода, так и педагогические, поскольку все они связаны с основами личностного роста, развития личности. К показаниям для применения ТМС можно отнести: проблемы самоуважения, самоутверждения; личностный и профессиональный стресс; подготовку к экзаменам; проблемы принятия решения и оказание помощи в выборе; кратковременный отдых, активизацию организма, ресурсов; межличностные конфликты; страхи; проблемы семейных взаимоотношений и другие.

Противопоказания к применению связаны в первую очередь с уровнем профессионализма специалиста-практика, который должен уметь не только контролировать ситуацию, но и управлять ею. Со стороны клиента в разряд противопоказаний входят: выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже); острое нарушение кровообращения (гипертонические кризы); патологическое привыкание и пристрастие к сеансам; психозы; припадки органического генеза (эпилепсия).

Вопросы и задания для проверки усвоения знаний

1. Чем вызвана необходимость использования практических технологий саморегуляции психических состояний личности?
2. В чем состоит сущность сознательного самовнушения по Э. Куэ?
3. Какой психологический механизм лежит в основе произвольного самовнушения?
4. Перечислите предосторожности, которые необходимо соблюдать при использовании метода сознательного контроля дыхания.
5. Какие три основных типа дыхания используются для уменьшения сильного стресса?

6. Назовите основное назначение аутогенной тренировки по И. Шульцу.

7. Каковы этапы процесса аутотренинга?

8. Какие психические процессы лежат в основе визуализации как метода саморегуляции?

9. Почему трансово-медитативное состояние является необходимым условием психического и физического здоровья человека?

10. Назовите основные техники создания трансово-медитативного состояния.

11. Каковы условия применения трансово-медитативного состояния?

Литература

1. Ананьев В. А. Методика трансово-медитативной саморегуляции: метод. руководство. СПб.: ИМАТОН, 2002.

2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006.

3. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья: метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007.

4. Беминг У. Произвольное самовнушение по Э. Куэ // Стресс жизни: сборник. СПб.: Лейла, 1994. С. 310–314.

5. Бодров В. А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000.

6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Речь, 2009.

7. Гариен М. Мальчики и девочки учатся по-разному! Руководство для педагогов и родителей. М.: Астрель, 2004.

8. Грегор О. Как противостоять стрессу // Стресс жизни: сборник. СПб.: Лейла, 1994. С. 13–114.

9. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Речь, 2001.

10. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.

11. Доморацкий В. А. Краткосрочные методы психотерапии. М.: ПЕР СЭ, 2008.

12. Жихаренцев В. В. Путь к свободе: Кармические причины возникновения проблем, или Как изменить свою жизнь. СПб.: Золотой век, Диамант, 1999.
13. Игумнов С. А. Управление стрессом: Современные психологические и медикаментозные подходы. СПб.: Речь, 2007.
14. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2008.
15. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
16. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009.
17. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2002.
18. Ошо. Лекарство для души: Сборник практик. СПб.: Питер, 2005.
19. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004.
20. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2003.
21. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.
22. Гавэйн Шакти. Созидающая визуализация. М.: Единство, 1994.

Заключение

Материал, приведенный в данном учебном пособии, затрагивает разнообразные аспекты проблемы психической саморегуляции, как теоретические, так и практические.

Профессиональная деятельность, учеба, семейные отношения, занятия спортом – в любой из этих областей человек может столкнуться с непредвиденными обстоятельствами, агрессией, проблемами межличностного общения или несбывшимися ожиданиями, которые порождают обиду, гнев, разочарование или ощущение бессилия перед лицом обстоятельств. Результаты исследования психической саморегуляции, представленные в данной работе, свидетельствуют о значительной сложности механизмов, обеспечивающих регуляцию и разнообразие форм проявления регуляторного процесса. На использование способов и приемов регуляции социального поведения влияют индивидуально-психологические особенности личности.

Представленные в работе методы, направленные на нейтрализацию и профилактику стрессовых состояний, являются лишь небольшой частью общего числа способов, позволяющих избавиться от физического и психического напряжения. Как уже отмечалось, их следует осваивать заранее, пока в этом нет настоятельной необходимости. В тот момент, когда в жизнь ворвутся заботы и неприятности, раздражение и психическая усталость, важно суметь, используя свои способности и знания в области саморегуляции, противостоять невзгодам.

Любому человеку полезно обнаружить в себе ресурсы, резервные силы, которые он может мобилизовать в нужной ситуации, а психологу – особенно. Среди психологов распространена такая шутка: «Психолог – тоже человек, и ничто человеческое ему не чуждо», которая невольно «разрешает» профессионалу иногда проявлять человеческие «слабости» в виде

плохого настроения, раздражительности, проявлений эмоциональной неустойчивости. Пространство же профессиональной деятельности предполагает наличие сбалансированности личности специалиста, особенно это касается практики психологического консультирования, где сама личность консультанта, его внешний облик, манера держаться, настроение и оптимизм — все это вселяет уверенность в том, что клиенту смогут помочь.

А это возможно лишь в том случае, когда психолог в первую очередь может сам помочь себе обрести душевное равновесие и гармонию.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Психическая саморегуляция как объект психологических исследований	5
1.1. Общая характеристика психической саморегуляции.....	5
1.2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности	10
1.3. Психологические концепции регуляции психической деятельности.	15
1.3.1. Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина	15
1.3.2. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В. И. Моросановой	16
1.3.3. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина.....	23
1.3.4. Концептуальная модель регуляторного опыта А. К. Осницкого.....	26
1.3.5. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой.....	27
1.4. Психологические концепции регуляции функциональных и психических состояний.....	29
1.4.1. Системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л. Г. Дикой	29
1.4.2. Концепция функциональных структур регуляции психических состояний А. О. Прохорова.....	34
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний.....	36
Литература	37
Глава 2. Социально-психологические и психологические механизмы саморегуляции в социальном поведении	39

2.1. Понятие о социальном поведении как социокультурном феномене	39
2.2. Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности	44
2.2.1. Социальные нормы, мораль, нравственность	45
2.2.2. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности	57
2.2.3. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности	64
2.3. Психологические механизмы социального поведения и саморегуляции личности	66
2.3.1. Ценностные ориентации и личностные смыслы	67
2.3.2. Социальные установки	73
2.3.3. Самоотношение личности	75
2.3.4. Социальная идентичность	79
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	81
Литература	81
Глава 3. Практические технологии саморегуляции психических состояний личности	84
3.1. Произвольное самовнушение по Э. Куэ	85
3.2. Расслабление с помощью управления дыханием	87
3.3. Аутогенная тренировка по И. Шульцу	89
3.4. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн	97
3.5. Трансово-медитативная саморегуляция В. А. Ананьева	100
Вопросы и задания для проверки усвоения знаний	104
Литература	105
Заключение	107

Учебное издание

Панкратова Татьяна Михайловна

Саморегуляция в социальном поведении

Учебное пособие

Редактор, корректор М. Э. Левакова
Верстка Е. Л. Шелехова

Подписано в печать 22.11.11. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Бум. офсетная. Гарнитура "Times New Roman".
Усл. печ. л. 6,51. Уч.-изд. л. 5,14.
Тираж 75 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе Ярославского
государственного университета им. П. Г. Демидова.

Отпечатано на ризографе.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова.
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

ISBN 978-5-8397-0842-6



Т. М. Панкратова

**Саморегуляция
в социальном поведении**