

УДК 159.923:159.942.5

**СТРУКТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПЕРЕХОД ОТ РЕГУЛЯЦИИ
К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ
ЭМОЦИОГЕННЫМИ СПОСОБАМИ**

доктор психологических наук, профессор, Волженцева И. В.

«Макеевский экономико-гуманитарный институт», Украина, Краматорск

Предложена полифункциональная регуляция психических состояний студентов пассивно и активно реагирующих на стресс в эмоционально-окрашенный период учебной деятельности. Подчеркнуто важность перехода испытуемых от внешней регуляции к саморегуляции. Представлен процесс структурно-психологического перехода от регуляции психических состояний эмоциогенными способами к саморегуляции. Охарактеризовано сущность и влияние деструктивных психических состояний на продуктивность умственной деятельности в рамках рассматриваемого исследования. Предложена и раскрыта схема процесса структурно-психологического перехода от регуляции психических состояний эмоциогенными способами к саморегуляции. Уточнен понятийный аппарат, раскрыто сущность и структуризация психологического явления - эмоциональное самочувствие.

Ключевые слова: инновационная технология, полифункциональная регуляция, деструктивные состояния, интероцептивные и экстероцептивные ощущения, эмоциональный мозг, лимбическая система, гипоталамус, эмоциональное самочувствие.

Dr. of psihological Sciences, professor, Volzhentseva I. V. Structurally-psychological transition from regulation to the self-regulation of person' mental states by emotion-genic means / PVZU "Economic-humanitarian institute of Makeevka", Ukraine, Kramatorsk

Polyfunctional regulation of students mental conditions are offered passively and actively reacting to stress in the emotionally-painted period of educational activity. The importance of transition tested from external regulation to self-regulation is emphasized. The process of structurally-psychological transition from mental states regulation by emotion-genic means to self-regulation is given. Essence and influence of destructive mental states for efficiency of intellectual activity within considered research is characterized. Process scheme of structurally-psychological transition from mental station regulation by emotion-genic means to self-regulation is offered and revealed. Conceptual device is specified, the essence and structurization of psychological phenomenon- emotion-genic self-regulation is revealed.

Key words: technology innovation, polyfunctional regulation, destructive states, interoceptive and exteroceptive senses, emotional brain, the limbic system, hypothalamus, emotional self-regulation.

Введение. Проблема регуляции психических состояний личности относится к числу фундаментальных проблем современной психологии. Это связано с тем, что при взаимодействии с окружающим миром личность оказывается перед ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленной цели, индивидуальных особенностей и условий окружающей ее действительности, особенностей взаимодействующих с ней людей. В сложных социальных, экономических, политических условиях забота о регуляции психических состояний определяется необходимостью способствовать становлению такой психологической модели, которая будет помогать личности адаптироваться в социуме, способствовать повышению ее работоспособности и эффективности деятельности.

Анализ исследований и публикаций. Проблема регуляции психических состояний изучалась в нескольких направлениях: в контексте регуляции

психической деятельности (П.К.Анохин, Л.С.Выготский, О.А.Конопкин, А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, С.Л.Рубинштейн и др.); регуляции психических состояний личности (Г.Д.Горбунов, Л.Г.Дикая, Э.И.Киршбаум, А.С.Кузнецова, А.Б.Леонова, А.О.Прохоров, В.А.Семиченко, Ю.Е.Сосновикова); эмоциональной регуляции (У.Джеймс, А.В.Запорожец, Т.С.Кириленко, Э.И.Киршбаум, А.Б.Леонова, А.Е.Ольшанникова, О.А.Орищенко, Т.Рибо, О.П.Санникова, В.А.Семиченко, П.М.Якобсон и др.).

Несмотря на большое количество работ по данной проблематике, еще недостаточно изучены факторы, влияющие на регуляцию психических состояний, не определена индивидуальная чувствительность личности к их воздействию. Отсутствуют теоретико-экспериментальные данные об эффективности применения комплексных способов воздействия в рамках регуляции и перехода к саморегуляции для усиления эффекта на уровне состояний и их динамики.

Целью данной статьи является теоретическое и экспериментальное обоснование комплексного воздействия, то есть полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами. Задачами данной статьи является раскрытие структурно-функционального перехода от регуляции к саморегуляции психических состояний студентов в эмоционально-окрашенный период учебной деятельности; представление сущности инновационной технологии полифункциональной регуляции психических состояний студентов эмоциогенными способами.

Изложение основного материала. Разнообразие используемых средств психологической регуляции состояний обуславливает необходимость задаваться вопросом об исследовании комплексного влияния разных функций на психические состояния человека, то есть полифункциональную регуляцию, когда осуществляется одновременное влияние на разные анализаторы, на разных уровнях сознания, задействуя разные системы организма. Теоретический анализ научной литературы, эмпирические факты пилотажных,

констатирующего и формирующего исследований, результаты анкетирования (потребности молодежи) показали, что больше всего вызывают эмоциональные реакции, осуществляют эффективное влияние на личность группы звуковых и цветовых эмоциогенных способов.

Нами предложена и внедрена полифункциональная регуляция психических состояний студентов, включающая звукоцветовую регуляцию, представленную комбинированными блоками перцептивной психотерапии: блока звукотерапии (музыка, биозвуки и бинауральные звуки) и блока цветотерапии (цвета (хроматические и ахроматические), объекты (природные и созданные человеком), графические способы (четкое и расплывчатое изображение), полимодальным образованием и результатом интеграции которых является структурное единое образование, обуславливающее регуляцию состояний, что подтверждено экспериментальным исследованием [5].

В рамках нашего исследования, полифункциональная регуляция - это потенциальная возможность выполнения нескольких функций одними и теми же способами, а также потенциальная возможность по-разному влиять на процедуру регуляции, множественность влияний, которые могут быть реализованы на индивидуальном, личностном и субъектном уровнях, учитывая скорость изменения психических и вегетативных процессов, степень инертности психоэмоциональных состояний, проявление индивидуально-личностных характеристик, изменение эмоционального фона для своевременного поддержания и усиления положительного или же устранения отрицательного, вредного для жизнедеятельности человека психического состояния.

Касательно эффективности влияния полифункциональной регуляции с помощью звукоцветотерапии, необходимо подчеркнуть важность перехода испытуемых от внешней регуляции к саморегуляции, так как по мере прохождения коррекционной программы студенты обеих групп, пассивно или

активно реагирующие на стресс, освоили техники эффективного контроля своих психологических и вегетативных реакций на стресс.

Рассматривая комплексно процесс структурно-психологического перехода от регуляции психических состояний эмоциогенными способами к саморегуляции, необходимо отметить, что звукоцветовая регуляция направлена на оптимизацию психических состояний, имеющих деструктивный характер, вызванный эмоционально-окрашенным периодом учебной деятельности на эмоционально-волевом, физиологическом, когнитивном и конативном уровнях, подключая эмоциональную, вегетативную, активационную и мотивационную регуляторные системы, вызывает *экстероцептивные ощущения*, которые обеспечивают получение сигналов из внешнего мира, в контексте нашего исследования, звукоцветовое воздействие, и доводят информацию до слухового и зрительного анализаторов (см. рис. 1).

Деструктивные психические состояния в нашем исследовании – это состояния (тревога, страх, стресс, агрессия и др. отрицательные состояния, окрашивающие психическую жизнь человека на протяжении длительного времени), оказывающие разрушительное влияние на продуктивность деятельности (совладание с напряженной, трудной ситуацией), и выражают значимость условий затрудняющих ее осуществление. Наличие деструктивных психических состояний меняет тонус пара – и симпатического отделов вегетативной нервной системы, что вызывает выраженные изменения в **интероцептивных (органических) ощущениях, которые** вторично влияют на состояние психики, восприятие самочувствия.

Задействованные рецепторы, приняв раздражение звукоцветового влияния и частично переработав информацию, по афферентным путям передают ее в *кору головного мозга* – основу высшей психической деятельности и регулятора всех функций организма, а затем по проводящим путям из височной и затылочной коры головного мозга импульсы поступают в *эмоциональный мозг (лимбическая система и гипоталамус)*(см. рис. 1).

Лимбическая система – образования конечного мозга, которые включают: обонятельный мозг, тело, гиппокамп, поясную извилину и область перегородки. Лимбическая система участвует в поддержании постоянства внутренней среды организма, регуляции вегетативных функций, формировании эмоций и мотиваций, имеет широкую связь со всеми областями головного мозга, гипоталамусом и ретикулярной формацией, отвечающих за ту или иную информацию, активизирует рецепторы психических состояний личности эмоциогенными способами к

саморегуляции

наименее осознаваемых форм ощущений, сохраняющих близость с эмоциональным состоянием и, как корковое представительство интерорецепторов, реализует получение сигналов в *интероцептивных (органических) ощущениях*. Проводящие пути (нервные чувствительные волокна) обеспечивают контакты височной и затылочной коры головного мозга (больших полушарий) с другими отделами ЦНС, включая эмоциональный мозг, создающий основу для сознательного поведения, *эмоционального самочувствия* человека, включая интеллектуальное, которое связано с динамикой мыслительного процесса: напряженное в эмоционально-окрашенный период учебной деятельности до регуляции и оптимальное после, обуславливающее способность рационально мыслить, разумно действовать, адаптироваться к окружающей среде и хорошо справляться с жизненными ситуациями.

В психологической науке эмоциональное самочувствие еще не являлось предметом специального анализа, поэтому уточним понятийный аппарат и раскроем сущность этого психологического явления.

Под *эмоциональным самочувствием* мы подразумеваем целостное состояние личности, вызванное интероцептивными (органическими) ощущениями, возникшими вследствие воздействия на органы чувств эмоциогенных средств (звукоцветовых раздражителей), субъективное ощущение психологической и физиологической комфортности переживаемых эмоций, самооценка настроения, самочувствия, оптимальное отношение к периодам различной эмоциональной окрашенности, влияющих



Рис. 1. Схема структурно-психологического перехода от регуляции

на выполнение когнитивных и моторных актов работоспособности, обуславливающих продуктивность умственной деятельности. Структуризацию данной психологической системы можно представить в виде логической цепочки: *звукоцветовое воздействие* (пусковой механизм) - *переживание* (промежуточное звено – интероцептивные ощущения) - *эмоциональное самочувствие* (целостное состояние личности) – *продуктивность деятельности* (выполнение когнитивных и моторных актов).

Так, звукоцветовые программные комплексы, касательно дифференцированного влияния на пассивно и активно реагирующих на стресс, представленные по типу активизация и релаксация, оказывают регулирующее воздействие на процессы пара – и симпатической нервной системы, которые, в свою очередь обеспечивают оптимальные психические состояния, повышение умственной работоспособности (уровня памяти, скорости мышления, увеличения объема и концентрации внимания), изменения в регуляторных системах на эмоционально-волевом, физиологическом, когнитивном и конативном уровнях, подтверждают эффективность звукоцветового влияния и свидетельствуют о переходе испытуемых от внешней регуляции к *саморегуляции*, так как по мере прохождения коррекционной программы студенты обеих групп освоили техники эффективного контроля своих психологических и вегетативных реакций на стресс и на каждой последующей стадии снижалась в среднем по группам выраженность негативных реакций на эмоционально-окрашенный период, напряженный период учебной деятельности, включающий проверку знаний в форме итоговой аттестации, модульных контролей, зачета, экзамена и др.

Выводы. Таким образом, полученные объективные и субъективные результаты исследования, совокупность, симптомокомплекс психических, психофизиологических, поведенческих функций и качеств, характеристик

изменений состояний, соблюдение временных особенностей, специфики влияния компонентов предложенных звукоцветовых программ, предпочтений респондентов, полное погружение в регулирующий комплекс, основные семь *критериев* описания эмоциогенных средств регуляции - 4 объективных и 3 субъективных [5], а также структурно-психологический переход от регуляции психических состояний к саморегуляции - обеспечили максимальную эффективность влияния звукоцветовой регуляции и подтвердили возможность полифункциональной регуляции и саморегуляции психических состояний студентов эмоциогенными способами в период повышенного нервно-эмоционального напряжения. А значит, предложенные способы регуляции являются эмоциогенными, так как оцениваются человеком как значимые, как способные изменить состояние респондента, учитывая структуру полифункционального эмоционального воздействия и предложенные характеристики на субъектном, индивидуальном и личностном уровнях [3], которые лаконично сочетаются, комбинируются во взаимосвязи уровней проявления, изменений психических состояний в эмоционально – волевом, физиологическом, когнитивном и конативном аспектах с критериями оценивания и предложенными нами структурой полифункционального эмоционального воздействия [5] и общей комплексно-структурной системой генезиса полифункциональной регуляции психических состояний [2]. Полифункциональное эмоциональное воздействие можно представить в виде логической цепочки: *звукоцветовая регуляции* (эмоциогенные способы) - *психические состояния* (сумма полученных функций, качеств, характеристик) - *эффективность влияния* (оптимизация работоспособности, деятельности, уровня активности, поведения студентов в учебной деятельности), что позволяет рассмотреть регулирующий эмоциональный эффект в протекании всех психических процессов и раскрыть сущность феномена эмоционального реагирования в

контексте рекомендательной экстраполяции, чему и будет посвящено дальнейшее исследование.

Литература:

1. Волженцева И. В. Генезис полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами: дисс. ... д-ра психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Волженцева Ирина Викторовна; Одес. нац. ун-т им. И. И. Мечникова. – Одесса, 2013. – 535с.
2. Волженцева И. В. Комплексно-структурний аналіз психічних станів студентів у контексті генезису поліфункціональної регуляції / І.В. Волженцева // Педагогіка і психологія професійної освіти: науково-методичний журнал. – Львів. — 2013. — № 6. — С. 137-144.
3. Волженцева И. В. Концептуальный подход к структуре полифункционального эмоционального воздействия / И. В. Волженцева // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського: зб. наук. праць. – Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2011. - №7-8. – С.68 – 76.
4. Волженцева И. В. Методологические и теоретико-эмпирические исследования полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами: монография / И. В. Волженцева // Макеевский экономико-гуманитарный институт. – Макеевка: МЭГИ, Донецк: Донбасс, 2012. – 536 с.
5. Волженцева И. В. Полифункциональная регуляция психических состояний студентов эмоциогенными способами / И. В. Волженцева // Общество Науки и Творчества. Международный научный журнал «Science Time» / Под общ. Ред. С. В. Кузьмина. – Казань. – 2014. - №10 (10). – С. 89 – 97.

References:

1. *Volzhentseva I. V. Genezis polifunksionalnoy regulatsii psihicheskikh sostoyaniy lichnosti emotsiogennymi sposobami (Multifunctional regulation genesis of person's mental conditions by emotional genic means: diss. psych. science doctor: specialty 19.00.01 "Common psychology, history of psychology" / Volzhentseva Irina Viktorovna; Odessa National Univ. Mechnikova name. – Odessa, 2013 535p.*
2. *Volzhentseva I. V. Kompleksno-strukturniy analiz psihichnix staniv studentov u kontekste genezisu polifunksionalnoi regulatsii / I. V. Volzhentseva // Pedagogika I psihologiya profesiyanoi osviti: naukovo-metodichniy zhurnal. – Lviv. 2013— № 6. — S. 137-144.*
3. *Volzhentseva I. V. Konseptualniy podhod k structure polifunksionalnogo emotsionalnogo vozdeystviya / I. V. Volzhentseva // Naukoviy visnik Pivdenoukrainskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitatu im. K. D. Ushinskogo: zb. Nauk. prats. – Odesa: PNPu im. K. D. Ushinskogo, 2011. - №7-8. – S.68 – 76.*
4. *Volzhentseva I. V. Metodologicheskie I teoretiko-empiricheskie issledovaniya polifunksionalnoy regulatsii psihicheskikh sostoyaniy lichnosti emotsiogennimi sposobami: monografiya / I. V. Volzhentseva // Makeevskiy ekonomiko-gumanitarniy institute. – Makeevka: MEGI, Donetsk: Donbass, 2012. – 536 s.*
5. *Volzhentseva I. V. Polifunksionalnaya regulatsiya psihicheskikh sostoyaniy studentov emotsiogennimi sposobami / I. V. Volzhentseva // Obchestvo Nauki I Tvorchestva. Mezhdunarodniy nauchniy zhurnal "«Science Time" / Pod obshch. Red. S. V. Kuzmina. –Kazan. - 2014. - №10 (10). – S. 89 – 97.*

