

Секция 3

Безопасность субъектов взаимодействия



Л.В. Артищева
г. Казань
КГУ

Образ психического состояния как один из главных элементов саморегуляции

Человек при своем биологическом происхождении, богатстве внутреннего мира существо социальное. Его развитие, становление, реализация себя происходят в процессе тесного взаимодействия не только с природной средой, но и с социальной сферой жизнедеятельности. Очень важно, чтобы данный процесс был плодотворным, активным и нес в себе позитивное начало. Раскрывая проблему позитивного, безопасного взаимодействия следует отметить, что оно подразумевает широкий спектр активности субъектов: общение, игра, учение, профессиональная деятельность, искусство и т.д. Различны также и условия взаимодействия, успешность которого обеспечивается многими аспектами: это и внешние факторы (ситуация, события), и внутренние (цель, установки, стереотипы, психические процессы, эмпатия).

Все эти факторы так или иначе сопровождаются определенными психическими состояниями, переживаемыми субъектами взаимодействия. Психические состояния, детерминированные предшествующими состояниями, внешней обста-

новкой и воздействиями, сами являются мощным детерминантом человеческой активности, а также существенным основанием для реализации различных систем взаимодействия личности с другими людьми. Среди функций психических состояний главной выделяют функцию регулирования, позволяющую создавать равновесие и благоприятную атмосферу для жизнедеятельности человека, для его взаимодействия с окружающей средой. Способность к саморегуляции дает уникальную возможность управлять своими чувствами, поведением и взаимоотношениями с другими людьми.

В системно-деятельностной концепции саморегуляции психофизиологического состояния (Дикая .Г.,1999) и в системно-функциональной модели регуляции психических состояний (Прохоров .О., 2002) особый уклон делается в сторону понятия «образ», являющимся одним из важнейших элементов данного процесса. Л.Г.Дикая акцентирует внимание на образе текущего состояния. Она считает, что спонтанно формируемый образ бледен, размыт, неадекватно отражает данное состояние, что ведет к искажению реальности и к усложнению выполнения профессиональной деятельности. И «только при подчинении мотивов и целей произвольной саморегуляции состояния целям и за-

дачам профессиональной деятельности ... образ состояния становится полноценным, многогранным и в высокой степени объективным». А.О.Прохоров рассматривает не только формирование образа актуального состояния, но и образ будущего состояния в качестве модели «потребного будущего». Он считает, что возникающий образ желаемого состояния как бы «задает» опорные точки будущего состояния. Также он вводит психологический образ в контур обратной связи, что способствует облегчению и ускорению овладения навыками и способами регуляции. Он пишет, что «чем более выражена способность человека актуализировать и интегрировать ощущения, представления и чувства в динамичные по своей структуре личностно значимые образы состояния, тем более адекватно он строит управляющие комплексы воздействий». Образ желаемого состояния формируется благодаря наличию образов памяти у субъекта. Любое текущее психическое состояние в процессе переживания его индивидом отражается в сознании в виде образа, который в свою очередь становится представлением, содержащим пережитый опыт. В целом можно говорить о том, что образ психического состояния предстает перед нами в трех ипостасях: прошлое (образ памяти, представления), настоящее (образ актуального состояния) и будущее (образ желаемого состояния).

В формировании образа психического состояния задействованы все компоненты психики индивида, все явления психического и внешние обстоятельства. Отраженные компоненты психического состояния, имея различный уровень насыщенности, значимости для субъекта, фиксируются в сознании в своей определенной комбинации, т.е. формируют свои связи. Таким образом, структура состоя-

ния может быть отличной от структуры его образа, происходит искажение. Важно отметить тот факт, что от степени адекватности образа самому отражаемому психическому состоянию зависит и уровень саморегуляции. В связи с этим перед нами стояла задача определить, какие элементы и связи сохраняются, т.е. являются звеном в процессе регуляции. Для этого мы рассмотрели образ психического состояния, как простой (результат отражения текущего состояния, связанного с конкретной ситуацией), и сложный, интегральный (результат отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах).

Исходя из выше сказанного, нами было проведено два исследования, направленные на изучение особенностей динамики простого и сложного образа психического состояния во времени. В первом исследовании участвовали студенты второго курса факультета психологии КГУ, 45 человек. Для анализа были взяты актуальные состояния: спокойствие, заинтересованность, сонливость, чьи образы исследовались в недельных и месячных интервалах. Второе исследование проводилось на представителях разных социальных и возрастных групп (примерно 600 человек). Изучались состояния – радость, гнев, спокойствие, одиночество, утомление в интервалах: минута, час, день, неделя, месяц, полгода, год. Во всех случаях использовался опросник «Рельеф психического состояния», разработанный А.О.Прохоровым, включающий самооценку сорока параметров состояния, объединенных в четыре блока: психические процессы, физиологические реакции, переживания, поведение.

В результате проведенного анализа методом коротких статистик и анализа корреляционных матриц в первом иссле-

довании были обнаружены следующие особенности. Образы трех изучаемых состояний имеют свой тип динамики, они, как и представления, репродуцируются в измененном виде. При этом половина показателей образа заинтересованности демонстрируют устойчивость своих характеристик, т.е. этот образ не имеет значимых изменений во времени. Состояние спокойствие относится к состояниям среднего уровня активности, однако, его образ повышает свою интенсивность в недельные интервалы, приближаясь к состояниям высокой энергетической насыщенности. Характеристики же образа состояния низкой активности (сонливости) во времени снижают свою интенсивность, выходя на более глубокий уровень переживания. Ведущие подструктуры у образов также различны. У образа спокойствия – «психические процессы», «поведение», у образа заинтересованности – «психические процессы», «переживание», у образа сонливости – «физиологические реакции», «поведение». Также было выявлено, что образ спокойствия имеет более целостную структуру в актуальное время и через два месяца, что определяется большим количеством связей, сложностью плед и наличием системообразующих показателей. Что нельзя сказать об образе заинтересованности, структура которого не имеет большой связанности, а разбита на мелкие подструктуры во всех временных интервалах. Похожая тенденция обнаруживается и в образе сонливости, но при незначительном усложнении во времени его структуры.

В результате анализа данных второго исследования методом коротких статистик, статистического сравнения по t-критерию Стьюдента для связанных выборок и анализа корреляционных матриц с подсчетом индексов когерентности

структуры и структурного веса каждого показателя были обнаружены следующие особенности.

Образ состояния радости, относящегося к позитивным состояниям высокого уровня активности, снижает интенсивность и переходит на средний энергетический уровень к году. Образ же гнева, состояния негативного, относящегося также к высокой степени активности, свою интенсивность увеличивает. Динамика изменения образа спокойствия (средний энергетический уровень) имеет стабильный характер, мало изменяющийся во времени относительно актуального. Образы состояний низкой энергетической насыщенности (одиночества и утомления) имеют свою специфику: они понижают свою интенсивность к неделе-месяцу и повышают к году. В данном случае можно наблюдать, что сложные образы, как и простые, характеризуются своим определенным типом динамики, причем не обнаруживают совпадений своих типов динамик с типами динамик простых образов в зависимости от энергетической насыщенности.

Усложнение структуры во времени демонстрируют образы состояний высокой и низкой активности (радость, гнев и утомление, соответственно). Когерентность же структуры образа спокойствия, также как и его динамика, сохраняется во все интервалы времени практически без изменений. Связанность системы образа одиночества имеет такую специфику: она возрастает к неделе-месяцу, а к году образ упрощается в своей структуре. Рост индекса когерентности структур мы объясняем обогащением образов переживаемых состояний в течение времени. Нами выявлено, что высокая степень связанности систем свойственна сложным образам, тогда как простые образы более размыты и

менее структурированы. Также было обнаружено, что образ утомления во все интервалы времени сохраняет самый высокий уровень когерентности структуры, тогда как другие образы не имеют подобной устойчивости и связанности. В структуре только данного образа рост количества системообразующих показателей достигает во времени своего максимального значения (38 из 40), при этом по среднестатистическим данным эти элементы имеют наименьшие значения. Все это может свидетельствовать о глубине и частоте переживания состояния утомления и о сложности его коррекции.

Важно также отметить, что были обнаружены сквозные системообразующие характеристики (общие для всех состояний) – «волевые процессы», «внимание», «координация движений», «вялость-бойкость переживаний», «скованность-раскованность переживаний». Можно предположить, что с помощью их возможен процесс саморегуляции, переход от одного психического состояния к другому. Говоря о ведущих блоках, следует подчеркнуть следующее: образы состояний различного уровня активности характеризуются разными сочетаниями подструктур и их интенсивностью. Образ радости в большей степени определяется повышенной степенью переживаемости этого состояния субъектом. Также подструктура «переживание» характеризует образ одиночества, но своей глубиной, т.е. низкой интенсивностью. Высокие показатели психических процессов и физиологических реакций характерны образу гнева. В образе спокойствия более выражены психические процессы и поведение. Образ утомления демонстрирует глубину переживания данного состояния и низкий уровень психических процессов.

Делая заключение, можно отметить, что простые и сложные образы психических состояний имеют свою определенную динамику изменения во времени, определенную интенсивность, различаются сложностью структур, ведущими подструктурами и системообразующими показателями, обладают сквозными связующими элементами. Также сложные образы более адекватно отражают переживаемое состояние, т.к. их структура сохраняется достаточно связанной даже через длительное время, а значит, именно они являются моделью «потребного будущего» в системе саморегуляции.

А.И. Белкин
г. Самара
СГПУ

**Психологическая безопасность
субъектов общения в контексте
теории межличностного
взаимодействия как обмена**

Теория межличностного взаимодействия как обмена популярным направлением необихевиоризма в психологии, которое включает гедонизм в качестве одного из методологических принципов. В социальной психологии точка зрения гедонизма обычно выражается в терминах доктрины «экономического человека». Эта доктрина рассматривает «человеческое ведение как функцию его платежа; его (человеческого поведения) сумма и вид зависят от суммы и вида вознаграждения и наказания, которые оно приносит».

В необихевиоризме в психологии этот подход наиболее ярко представлен концепцией межличностного взаимодействия Д.Тибо и Г.Келли. Чаще всего позиция ученых фигурирует под названием «теория взаимодействия исходов». Основное внимание авторы уделяют фактору «взаимного обмена вознаграждениями