

СУБЪЕКТИВНЫЙ ОПЫТ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

SUBJECTIVE EXPERIENCE OF SELF-REGULATION OF PSYCHIC STATES

Назаров А.Н.
Nazarov A.N.

Аннотация. В работе рассмотрены теоретические представления субъективного опыта и саморегуляции. Представлен краткий обзор исследователей и возможные этапы развития данной отрасли науки.

Ключевые слова: саморегуляция, субъективный опыт, психические состояния.

Abstract. The theoretical concepts of subjective experience and self-regulation are considered in the work. A brief review of the researchers and possible stages in the development of this branch of science is presented.

Key words: self-regulation, subjective experience, mental states.

Проблема саморегуляции обсуждается в психологическом обществе. Саморегуляция проникает во все сферы нашей жизни. Существуют концепции саморегуляции таких авторов как: О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.Б. Леонова, А.О Прохоров, Л.Г. Дикая и. т.д. Созданы методики, которые мы применяем в своей повседневной жизни или профессиональной деятельности. Но зачастую этого недостаточно, возникает потребность в создании новых методов для изучения саморегуляции.

Психика – это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности [3] – так гласит классическая формулировка Б.Г. Ананьева. За счет чего же формируется активное отражение? Почему у нас картины мира разные? Почему мы все по-разному видим мир? Все эти различия есть у нас в том числе благодаря субъективному опыту. Тема субъективного опыта относительно мало изучена в психологии. Вся сложность изучения этой темы состоит в том, что ученые еще не пришли к единому мнению, каким образом можно измерить субъективный опыт. Весь субъективный опыт людей измерить невозможно, нужно чем-то его ограничить, чтобы найти закономерности.

Ю.И Александров, выявив некоторую закономерность, дал понять, что субъективный опыт имеет свою форму, что его можно как-то измерить. Ю.И. Александров и Н.Л. Александрова пишут, что субъективный опыт - это система, которая служит для достижения полезного приспособительного результата: «В системной психофизиологии образование новой системы,

направленной на достижение полезного приспособительного результата, рассматривается как формирование нового элемента субъективного опыта в процессе научения» [1, С.16], т.е. сам субъективный опыт уже «содержит» в себе элементы саморегуляции, т.к. он позволяет достичь полезного приспособительного результата. Как известно, одна из функций саморегуляции – приспособительный результат. А.О. Прохоров пишет, что непроизвольная (неосознанная) саморегуляция связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм [5]. Мы можем предположить, что субъективный опыт и саморегуляция связаны между собой. Становление человека как вида *Homo sapiens* связано, прежде всего, с тем, что в процессе совместного труда он превращается в человека общественного. Человек вступает в новые многочисленные отношения, которые с развитием общества становятся всё более регламентированными. Таким образом, совокупность людей образуют надиндивидуальную структуру, которая предъявляет к отдельному человеку отдельные требования к его поведению, деятельности и, в конечном счёте, к его психике [5], за счет этого человек и выживает в социальном мире, приспособляется к нему. С одной стороны, у него развивается способность к саморегуляции психической. Это можно найти в трудах Моросановой В.И. «...речь идет не только о поддержании гомеостаза и адаптации к миру, но и об активном создании среды, необходимой для существования и развития живого организма» [4, С.14]. С другой стороны, под действием окружающей среды у него формируются элементы субъективного опыта. Александров Ю.И.: «Преспециализация нейронов, предназначенных для древних систем видоспецифических актов, сравнительно жестко детерминирует, относительно системы какого акта они будут специализированы при научении. <...> Пример: Если крысятам сразу после рождения давать молоко только из поилок, то вместо сосания у них формируется другое пищедобывательное поведение, сильно от сосания отличающееся – лакание» [1, С.18].

Как говорилось ранее, чтобы измерить субъективный опыт, нужны какие-то рамки. Иначе измерение субъективного опыта будет невозможным. На данный момент мы ограничились субъективным опытом саморегуляции психических состояний.

Чем старше становится человек, тем более насыщенной становится его субъективный опыт. Системы субъективного опыта становятся более дифференцированными. «Вновь сформированные, все более дифференцированные системы не заменяют ранее сформированных, а «наслаиваются» на них. Таким образом, субъективный опыт индивида представляет собой структуру, образованную системами разного «возраста» [1, С.19]. Представлена схема (рис. 1) предложенная Ю.И. Александровым

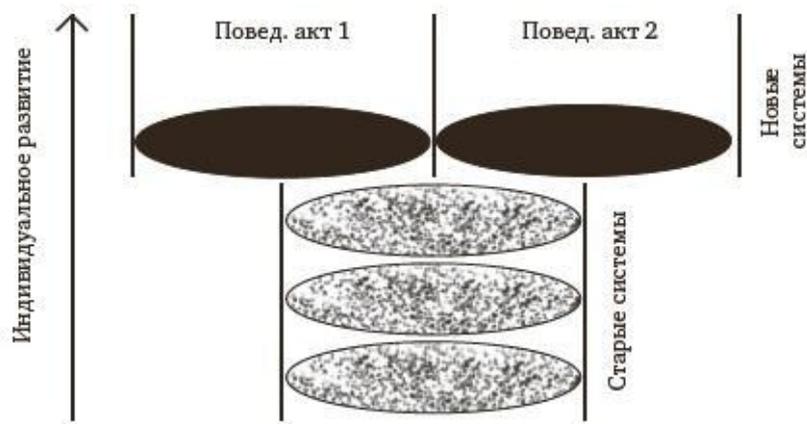


Рис.1 Системная структура субъективного опыта

Поведенческие акты 1 и 2 реализуются за счет одновременной актуализации систем разного возраста, сформированных на последовательных этапах индивидуального развития в процессах научения (системогенеза). Хотя наборы систем, обеспечивающие достижение результатов этих актов, различаются, но возможно и перекрытие составов, т. е. одни и те же системы актуализируются при реализации разных актов, которые составляют это поведение посредством одновременной актуализации множества более старых систем, сформированных на предыдущих этапах индивидуального развития. Реализация поведения есть реализация истории формирования поведения, т. е. множества систем, каждая из которых фиксирует этап становления данного поведения. При этом минимально необходимый набор систем разного возраста, актуализация которых обеспечивает достижение результата отдельного поведенческого акта, может быть рассмотрен как единица, а отдельная система как элемент субъективного опыта. Из сказанного следует, что если история формирования внешне одинакового поведения у разных индивидов разная, то разными окажутся у них и структуры их опыта, и характеристики мозговой активности, обеспечивающей актуализацию этого опыта [1].

Если есть системы опыта, то и есть закономерности. Стоит задача выявить закономерности субъективного опыта саморегуляции психических состояний. На основании этих закономерностей создать типологию субъективного опыта саморегуляции психических состояний. В связи с этим возникает гипотеза, что типы (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов [2]) саморегуляции зависят от типа субъективного опыта.

Таким образом, актуальность исследования субъективного опыта саморегуляции состоит в том, что впервые будет создана типология субъективного опыта саморегуляции психических состояний. Будут созданы методики измерения эффективности саморегуляции состояний, определения типа субъективного опыта саморегуляции психических состояний. Реализация всего субъективного опыта саморегуляции психических состояний будет определять, насколько эффективна будет та или иная регуляция, что позволит

выявить, какой тип психической саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов[2]) имеет максимальную эффективность с типами субъективного опыта саморегуляции.

Список литературы

1. Александров Ю.И., Александрова Н.Л. Субъективный опыт, культура и социальные представления. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2009. – 320 с.
2. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М: Смысл, 2009. – 311 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
4. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: ИП РАН, 2007. – 214 с.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЭР СЭ, 2005. – 352 с.

Назаров Алексей Николаевич – аспирант кафедры общей психологии Института Психологии и образования Казанского (Приволжского) федерального университета, aspirant.nazarov@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PECULIARITIES OF “PEREZHIVANIE” (EXPERIENCING’S) YOUNGER PRESCHOOLS IN VARIOUS ACTIVITIES

Никитина Г.Г., Фахрутдинова Л.Р.
Nicitina G.G., Fachrutdinova L.R.

Аннотация. Статья посвящена изучению внутреннего плана социальной ситуации развития дошкольника через феноменологические проявления переживания. Социальная ситуация развития представлена через игровую, творческую (лепка, рисование), учебную и учебную в форме игровой деятельности младших дошкольников. Испытуемыми были мальчики и девочки в возрасте три-четыре года. Проводилось наблюдение и психологическое измерение проявлений переживания младших дошкольников. Исследовался внутренний аспект игровой, творческой и учебной деятельности через информационные, временные, энергетические, пространственные характеристики переживания. Изучались телесность, эмоциональные и когнитивные проявления переживания дошкольников в игровой, учебной и творческой деятельности. Было выявлено, что показатели переживания в