

СИТУАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Прохоров А.О.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)
alprokhor1011@gmail.com

Аннотация. Анализируется конструкт «психологическая ситуация» и его роль в актуализации ментальных механизмов регуляции психических состояний субъекта. Показано, что психологическая ситуация «запускает» регуляторный процесс, актуализируя структуры сознания. В процессе регуляции психических состояний происходит образование функциональных структур «ситуация – ментальные структуры – регуляторные средства – психические состояния». Образование функциональных структур обусловлено целью регуляции: потребностью в изменении состояния в соответствии с требованиями возникшей ситуации жизнедеятельности. Активизация структур сознания, опосредующих выбор операциональных средств регуляции и их использование, приводит к изменению психического состояния.

Ключевые слова: ситуация, психическое состояние, регуляция, сознание, структура.

Проблема регуляции (саморегуляции) психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем психологии. Важным (если не основным!) фактором, запускающим процесс саморегуляции психических состояний, является ситуация (внешняя, предметная и социальная среда) и её влияние-взаимодействие с субъектом.

Изучение психологии ситуации отечественными и зарубежными исследователями (Воронин, Князев, 1989; Гришина, 1997, 2012; Бурлачук, Коржова, 1998; Трифонова, 1999, 2004; Бурлачук, Михайлова, 2002; Рягузова, 2006; Битюцкая, 2020; Солнцева, 2021; Magnusson, 1981; Росс, Нисбетт, 1999 и др.) позволило сделать ряд обобщений, касающихся психологии ситуаций. Так, по мнению Г.Н. Солнцевой (2021) ситуация может быть определена как «... рефлексивная оценочная «модель» отношений интерпретируемого образа объективных условий и внутреннего состояния в пределах актуальной мотивации, наличного опыта и личностных предпочтений. Функции ситуации – организация деятельности (актуалгенез) и ее регуляция на стадии исполнения, обеспечивающие ее стабильность и целесообразность» (с. 525). Ситуация рассматривается автором как опосредующий элемент между условиями среды и индивидуально-личностными особенностями субъекта.

В изучении ситуаций выделены четыре подхода: стимульный, центрируемый на внешнем по отношению к субъекту характере ситуации, событийно-биографический, направленный на изучение наиболее значимых событий жизненного пути, личностно-центрированный, когнитивно-феноменологический подход, опирающийся на субъективные образы объективных ситуаций, перцептивные, ментальные и чувственные репрезентации объективно существующих предметов и явлений и субъект-объектный подход, акцент в котором делается на взаимодействии и взаимовлиянии объективных и субъективных факторов ситуации, при этом ситуация рассматривается как интерактивная единица и анализируется в терминах символов, значений и смысл (психологическая ситуация). (Рягузова, 2006, с.86). Рассмотрены основные концепты, входящие в содержание ситуационного подхода (методологические принципы, ситуационные модели, границы применения и др.), показаны возможности применения ситуационного подхода для анализа изменений жизненной ситуации (Гришина, 2012, 2013), предложена идея уровневости ситуаций: реальная ситуация; воспринимаемая ситуация и жизненная ситуация (Магнуссон, 1981). Описаны принципы ситуационного подхода и представлена теоретическая концепция, суть которой сводится к объяснению динамики взаимодействия человека с ситуацией, анализу изменений в психике и поведении человека, происходящих под влиянием изменения ситуации (Трифонова, 1999; Бурлачук, Михайлова, 2002).

На наш взгляд, ситуация, как элемент психологического тезауруса, представляет собой объективную совокупность элементов (событий, условий, обстоятельств и т.п.), оказывающих стимулирующее, обусловливающее и корректирующее воздействие на субъекта (Филиппов, Ковалёв, 1986). Это достигается за счет энерго-информационной насыщенности ситуации, детерминирующей активность субъекта и одновременно задающей пространственные и временные границы ее реализации. Строение ситуации и, прежде всего, её структура (в повседневной жизни она выражается в таких высказываниях как «наличное состояние», «существующее положение вещей», «обстановка» и т.д.) – это соответствующим образом выстроенный фрагмент действительности с характерным выбором элементов и их свойств, с определенным объемом и границами. В ней выделяют следующие основные компоненты: 1) объективная среда жизнедеятельности (реальная ситуация как она есть), внутри которой отражаются: а) физические и биологические свойства среды; б) культурные и социальные факторы, состоящие из норм, ценностей, религиозных верований и т.п.; в) орудия, предметы и результаты труда; г) пространственные и причинно-следственные отношения между ними (Васищев, 2000; Корнилов, 2000; Трифонова, 1999;

Magnusson, 1981). Вторая составляющая ситуации – субъект, действующий в данном ситуационном пространстве. Он представлен своей активностью, мотивами, целями и др. Динамика ситуации, её включение в определенный временной контекст, осуществляется под влиянием изменения ее условий и обстоятельств, происходящих в данный момент или в какой-либо обозначенный интервал времени, или изменения её организующего начала – потребностей, мотивов, целей субъекта, в ней действующего (Трифонова, 2000; 1999). Каждая ситуация в своём развитии проходит различные стадии, от неясного состояния, содержание которого не осознается, до во многом осознаваемой деятельности (Корнилов, 2000).

Элементы и связи, образующие целостность ситуации, выделяются субъектом. Они как бы сосредоточены относительно субъекта. Но то же время их объективность необязательна в актуальном времени «здесь и сейчас». Как пишет Ю.К. Корнилов: «Ситуация – это то, что мы знаем, думаем, предполагаем, это не реальный мир, а наше представление о нем. И соответствие этого представления реальности может быть самым различным. Однако при этом человек переживает эти реальные или мнимые обстоятельства как внешние, заставляющие его действовать определенным образом» (Корнилов, 2000, с. 7). И далее: «Вопрос о субъективности или объективности ситуации кажется несколько надуманным. Если ситуация отразилась нашей психикой, значит она стала явлением психологическим, а до тех пор она просто не существовала... Ситуация – это не весь объективный мир, а лишь та его часть, которая отражается субъектом на фоне его актуальной потребности.

Важным аспектом понимания ситуации является рассмотрение ее как сложно организованного субъективного образа объективной действительности (Филиппов, Ковалев, 1986). По мнению С.А. Трифоновой «ситуация представляет собой полимодальный субъективный образ актуального фрагмента окружающей действительности, который конструируется и презентируется самим субъектом. В этом смысле определение ситуации происходит посредством признания значения объективному фрагменту окружающей действительности. Тем самым она становится субъективной» (Трифонова, 1999, с. 7). Подобная оценка ситуации предусматривает возможность ее презентации на самых различных уровнях психического отражения, в самых различных формах проявления психического, в деятельности и поведении субъекта (Завалишина, Барабанчиков, 1990). Можно говорить о представленности ситуации (точнее, образа) в функционировании психических функций (восприятии, памяти, мышлении и др.).

В разрабатываемой нами концепции ментальной регуляции психических состояний ситуация является одним из основных звеньев, актуализирующих регуляторный процесс (Прохоров, 2020).

В качестве иллюстрации роли ситуаций в актуализации ментальной регуляции состояний рассмотрим проведённые нами ранее исследования (Прохоров, Чернов, 2020). Оно проводилось в трех различных по уровню напряженности ситуациях учебной деятельности: на лекции, на семинаре и на экзамене. Установлено, что студенты с высоким уровнем эффективности саморегуляции более интенсивно переживают позитивные познавательные состояния независимо от напряженности учебной деятельности, характеризуются положительным отношением к себе (уверенность в себе, самоценность), имеют более выраженный уровень составляющих системы Я и низкие показатели внутренней конфликтности и самообвинения. Показано, что по мере роста напряженности ситуации от лекций к экзамену возрастает роль составляющих самоотношения в регуляции как отдельных подструктур, так и психических состояний студентов, в целом.

Представленный пример демонстрируют процесс «включения» в саморегуляцию состояний субъекта составляющих сознания (в примерах, смысловые, рефлексивные, система Я и др.), образование оперативных функциональных структур регуляции: «*ситуация – ментальные структуры – регуляторные средства – психические состояния*», возникающих вследствие специфической ситуации жизнедеятельности, а также последующие регуляторные действия, обусловленные влияниями этих структур.

Заключение. Ситуация является психологическим образованием, возникающим вследствие взаимодействия средовых характеристик (объективных условий, событий, обстоятельств и др.) и субъекта. Ситуация «запускает» регуляторный процесс, последний актуализирует структуры ментальной регуляции (репрезентации, переживания, рефлексивные и смысловые структуры, систему Я) и их взаимодействие. Вследствие актуализации ментальных структур обусловливается «включение» регуляторных средств в саморегуляцию состояний субъекта.

Благодарность. Исследование выполнено при финансовой поддержке РНФ, проект № 23-18-00232.

Литература

Гришина Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения / Н.В. Гришина. // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 24. – С. 2. doi: 10.54359/ps.v5i24.760.

Корнилов Ю.К. Как ситуация становится проблемной / Ю.К. Корнилов. // Практическое мышление и опыт: ситуативность и инструментальность обобще-

ний: Сборник статей / Под ред. Ю.К. Корнилова. – Ярославль: ЯрГУ, 2000. – С. 3–14.

Прохоров А.О. Роль системы Я в саморегуляции психических состояний в ходе учебной деятельности студентов / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 6 (117). – С. 79–87.

Солнцева Г.Н. Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности / Г.Н. Солнцева. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 525–543.

Трифонова С.А. Субъективная ситуация: содержание, формирование, способы построения: автореф. дисс... канд. психол. наук. / С.А. Трифонова – Ярославль, 1999. – 212 с.

SITUATIONAL FACTORS OF MENTAL REGULATION OF MENTAL STATES

Prokhorov A.O.

Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

Abstract. The construct "psychological situation" and its role in the actualization of the mental mechanisms of regulation of the subject's mental states are analyzed. It is shown that the psychological situation "starts" the regulatory process, actualizing the structures of consciousness. In the process of regulation of mental states, the formation of functional structures "situation – mental structures – regulatory means – mental states" occurs. The formation of functional structures is due to the purpose of regulation: the need to change the state in accordance with the requirements of the emerging situation of life. The activation of the structures of consciousness that mediate the choice of operational means of regulation and their use leads to a change in the mental state.

Keywords: situation, mental state, regulation, consciousness, structure.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РАБОТНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ

Пучкова И.М.

Казанский федеральный университет (г. Казань)

irina_puchkova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей выраженности эмоционального выгорания у работников с разным уровнем удовлетворенности трудом. Актуальность исследования определяется значимостью определения резервов снижения риска возникновения эмоционального