

# 2017 Том 10 No. 56

## Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека



ПРОХОРОВ А.О. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ, ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

English version: [Prokhorov A.O. Self-control of mental states in daily, ordinary activity of the person](#)

Казанский федеральный университет, Казань, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Исследование посвящено изучению саморегуляции психических состояний человека в повседневной жизнедеятельности. Теоретическим основанием исследования являлась системно-функциональная концепция саморегуляции психических состояний, согласно которой саморегуляция состояний представляет собой трехуровневую иерархическую организацию, в основании которой находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния (функциональное единичное). Второй уровень саморегуляции связан с образованием устойчивых функциональных комплексов, обеспечивающих саморегуляцию повседневных состояний человека: пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др. в обыденных, повторяющихся ситуациях и условиях повседневной жизни человека. Функциональный комплекс включает в себя наиболее часто употребляемые способы и приемы регуляции состояний. Более высокий уровень – целостная функциональная структура регуляции. В исследовании использовались эмпирические способы получения информации: свободно конструированный ответ, анкетирование, беседа. Приняли участие 220 человек разного пола, профессиональной принадлежности средней возрастной группы. Отдельное исследование было посвящено изучению саморегуляции психических состояний в дневном цикле повседневной жизнедеятельности. Исследование проводилось в двух группах испытуемых: по 20 человек в каждой группе, возраст 21–34 года. Первая группа – студенты, вторая группа – сотрудники торговой фирмы. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы об отрицательных психических состояниях в течение дня (каждый час) и способах их регуляции. В результате исследования были выявлены типичные состояния и типичные способы саморегуляции, характерные для повседневной жизнедеятельности человека: общие и специфические приемы регуляции состояний разной модальности, особенности саморегуляции в дневном цикле жизнедеятельности. Установлены переходные процессы в динамике от положительных к отрицательным состояниям, а также способы и приемы саморегуляции, обеспечивающие эти процессы.

**Ключевые слова:** психическое состояние, саморегуляция, системно-функциональная концепция, способ, динамика, переходные процессы

Обыденная жизнь человека, характеризующаяся многообразием условий жизнедеятельности, повседневных ситуаций, видов труда и особенностей межличностного взаимодействия, актуализирует психические состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. В повседневной жизни человек, как правило, стремится пребывать в «хорошем» психическом состоянии. Для этого он старается избавиться или уменьшить частоту, длительность и интенсивность

переживаний негативных состояний и, по возможности, продлить положительные. Достижение таких целей связано с использованием сложившихся, «наработанных» в ходе онтогенеза и жизненной практики способов и приемов саморегуляции.

Саморегуляция в повседневной жизнедеятельности связана с позицией личности в адаптационном процессе [Хартманн, 2002], с гармонизацией функциональных систем организма и психики, стремлением к состоянию равновесия, уменьшением рассогласования функциональных связей [Бодров, 2007], а также с решением проблемностей [Дикая, 2003], осознанной саморегуляцией [Конопкин, 2007; Моросанова и др., 2017], контролем поведения [Сергиенко, 2009; Pulkkinen, 1992; Posner, Rothbart, 2000], становлением регуляторного опыта [Осницкий, 2011] и др.

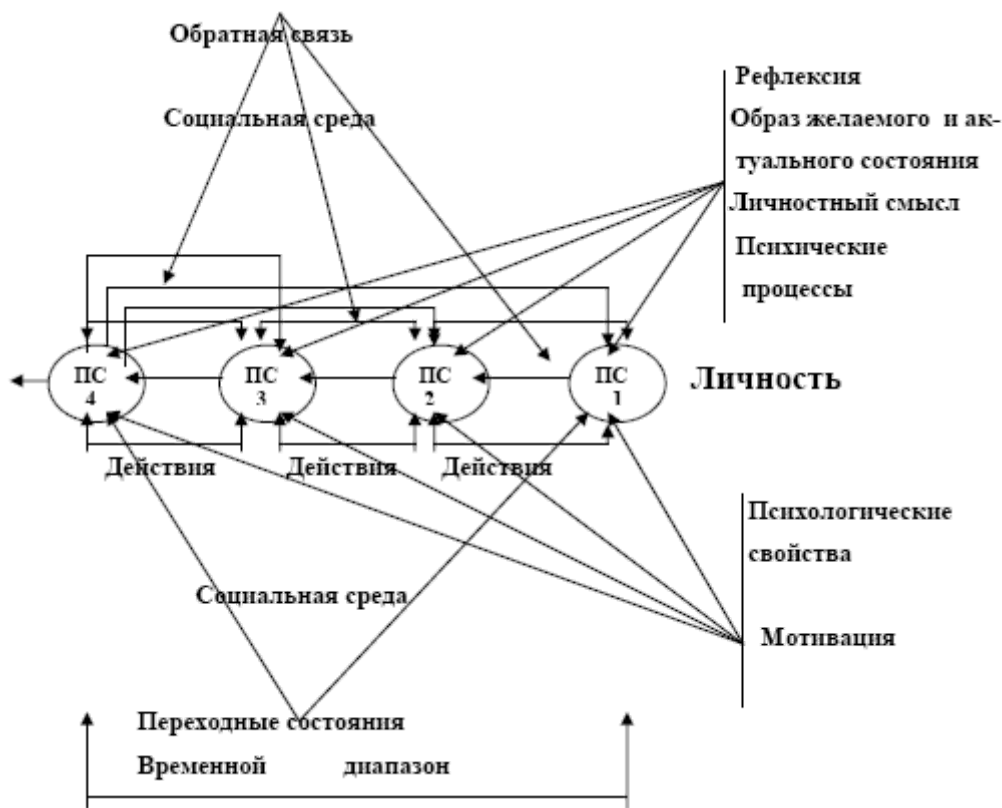
Особенности и закономерности саморегуляции состояний в повседневной жизни субъекта, на наш взгляд, могут быть описаны с позиций системно-функциональной концепции регуляции психических состояний [Прохоров, 2005; Прохоров, Ларионова, 2007].

Согласно концепции, целостная функциональная структура саморегуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния (функциональное единичное). Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются психические процессы и психологические свойства, смысловые структуры, рефлексия переживаемого состояния и образ желаемого состояния, актуализация соответствующей мотивации, психорегулирующие средства, а также характеристики самоконтроля (обратная связь). Этот уровень – *базовый* в функциональной структуре саморегуляции состояний (см. рис. 1).

Достижение цели – желаемого состояния осуществляется через цепь переходных состояний. Такая цепь может состоять из одного или нескольких состояний. Переход от состояния к состоянию осуществляется при использовании различных психорегулирующих приемов и средств. Информация о достижении желаемого состояния, то есть насколько переживаемое состояние соответствует искомому, реализуется при помощи обратной связи. Благодаря рефлексии, образу актуального и желаемого состояния осуществляется оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, вносится коррекция в применяемые регуляторные средства. Очевидно, что этот процесс осознается и связан с активностью сознания субъекта. Процесс регуляции совершается при активном участии психических процессов. Регуляторный процесс осуществляется с опорой на психологические свойства (темперамент, характер и др.). Он малоэффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации субъекта и личностного смысла. То есть процесс регуляции состояний при осознанном регулировании несет на себе отпечаток личностной значимости для субъекта.

Регуляторный процесс осуществляется в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и других влияний, в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе – его социальными ролями, статусами и пр.

Развертывание функционального комплекса состояний, а также его параметры и их изменения в повседневных ситуациях жизнедеятельности определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности и отношением к ней, а также индивидуально-личностными характеристиками.



**Рис. 1.** Модель саморегуляции психических состояний.

*Примечания.* ПС - психическое состояние.

Актуализация механизмов регуляции и длительное поддержание психических состояний с «заданными» параметрами связано с образованием более сложной функциональной структуры регуляции – включением в состав функциональной структуры социально-психологических характеристик: социальных ролей, диспозиций, отношений и др. Она (структура) формируется в связи со спецификой комплексов (блоков), состоящих из состояний и средств регуляции, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности.

На наш взгляд, именно устойчивые функциональные комплексы являются основой саморегуляции повседневных состояний человека: функциональные комплексы обуславливают пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др. в обыденных, повторяющихся ситуациях и условиях повседневной жизни человека. Типичный функциональный комплекс включает в себя наиболее часто употребляемые способы и приемы регуляции состояний, «наработанные» или «выработанные», или стихийно сложившиеся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности в целом.

Более высокий уровень – целостная функциональная структура регуляции. Она включает в себя предыдущие уровни. Взаимоотношения между уровнями – отношения включения, где качественные характеристики нижележащего уровня включены как слои, компоненты вышестоящего уровня. Иерархическая система регуляции состояний обеспечивает адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности.

Отметим, что изучение типичных «обыденных» способов и приемов саморегуляции, в силу очевидности и повседневности последних, не вызывает особого интереса у исследователей, возможно, по причине их будничности и обыкновенности, в основном исследуется саморегуляция «особых» состояний: нервно-психического напряжения, стресса и т.п. Но, учитывая, что в человеческой жизнедеятельности экстремальные состояния не являются обычным и постоянным явлением, человек основную часть жизни проживает буднично и без чрезвычайности, можно полагать, что способы и приемы саморегуляции психических состояний в повседневной жизни могут иметь свое собственное содержание.

Целью исследования являлось изучение саморегуляции психических состояний человека в повседневной жизнедеятельности: типичных способов и приемов регуляции, особенностей саморегуляции в течение обычного дня динамики состояний в ходе переходных процессов.

## Методика

Для выяснения закономерностей и особенностей саморегуляции в повседневной жизнедеятельности было проведено эмпирическое исследование, в котором респонденты описывали свое повседневное состояние и способы его регуляции. В обследовании участвовали 180 человек средней возрастной группы, разного пола и профессиональной принадлежности.

Особенности саморегуляции психических состояний в дневном цикле повседневной жизнедеятельности исследовались в двух группах испытуемых (по 20 человек в каждой группе, возраст 21–34 года). Первая группа – студенты, вторая группа – сотрудники торговой фирмы. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы об отрицательных психических состояниях в течение дня (каждый час) и способах их регуляции.

## Результаты и обсуждение

В процессе исследования респонденты чаще всего выделяли 10 положительно окрашенных (*радость, счастье, спокойствие* и т.д.) и 32 отрицательных состояния (*неуверенность, апатия, разочарование* и пр.). Более 40% опрошенных назвали *спокойствие* своим обычным состоянием, 19% таким состоянием посчитали *радость*, 17% – *ожидание*, 15% – *веселость*, столько же – *раздумье*, 14% – *любовь*, 11% – *озабоченность*, 10% – *удовлетворенность*, 10% – *неудовлетворенность* и т.д.

Чаще всего ситуациями, при которых возникают *положительные* состояния, являлись следующие обстоятельства жизни: *«когда встречаешь дорогого человека»; в праздник; когда везет при сдаче экзамена; при достижении какой-либо цели; в веселой компании; «когда меня понимают»; при покупке вещи; когда получается задуманное; когда есть деньги; удается работа; в случае приятной новости; когда в доме много друзей; при завершении какого-либо труда; при удаче и др.*

В результате ответов было установлено, что ситуациями, при которых возникают *отрицательные* состояния, являются *ссора; болезнь; расставание; когда что-то не получается; при неприятностях; когда одиноко; «долго не вижу любимых людей»; при загруженности работой; когда не получается запланированное; когда что-то случается с детьми; что-то случается с близкими; при семейных конфликтах; когда нет денег и др.*

Анализ способов саморегуляции психических состояний в повседневной жизнедеятельности позволил установить следующие наиболее типичные способы (см. табл. 1).

**Таблица 1**

Наиболее типичные способы саморегуляции положительных и отрицательных состояний в обыденных ситуациях жизнедеятельности

Способы саморегуляции положительных состояний	Способы саморегуляции отрицательных состояний	Способы саморегуляции кратковременных отрицательных состояний	Способы саморегуляции длительных отрицательных состояний
Общение – 28% Отключение-переключение – 15% Рационализация, самовнушение – 12%	Общение – 21% Отключение-переключение – 16% Слушание музыки – 10%	Самовнушение – 22% Отключение-переключение – 17% Общение – 12%	Общение – 42% Отключение-переключение – 31% Концентрация внимания на другой деятельности – 13%

Как следует из таблицы, практически одни и те же способы используются субъектами для регуляции, как для уменьшения интенсивности и увеличения длительности положительных состояний, так и для снижения напряженности отрицательных состояний. Обнаруженные способы саморегуляции являются универсальными.

Результаты показывают, что для увеличения продолжительности положительно окрашенных состояний используется еще ряд различных приемов и способов: *размышление-рассуждение, пассивный отдых, релаксация, слушание музыки*. Для регуляции отрицательных состояний, помимо представленных в таблице, были также названы такие приемы и способы, как *размышление, логическое рассуждение, релаксация, пассивная разрядка и отдых, аутотренинг* и т.д. Способы саморегуляции и в этих случаях совпадают.

Налицо парадокс – люди стараются уменьшить интенсивность переживания положительных состояний, переключаясь, рационализируя, рассуждая, отвлекаясь и т.п. Более того, в результате исследований выяснилось, что чем взрослее человек, тем в большей степени он относится к своим положительным состояниям рациональнее, чем моложе – тем интенсивнее, импульсивнее, экспрессивнее проявления состояний.

При регуляции кратковременных отрицательных состояний помимо основных способов, представленных в таблице, респондентами были названы еще 12 приемов. Среди них также отмечались *самоконтроль, пассивный отдых, самоприказ, релаксация* и др. При регуляции длительных отрицательных состояний, кроме представленных в таблице, использовались также *самоанализ, пассивная разрядка, логическое рассуждение* и др.

При повторении отрицательного состояния 88% респондентов используют те же самые приемы, 12% прибегают к новым приемам и методам саморегуляции. Если же все приемы саморегуляции не помогают, то 15% опрошенных используют *общение*, 11% предпочитают *отключение-переключение*, 5% – *пассивный отдых*. Остальные респонденты ответили, что им помогают их обычные методы и приемы.

На вопрос об управлении отрицательными состояниями со стороны других было установлено, что из 100 опрошенных только 31 человек позволяет другим людям управлять своими отрицательными состояниями. «Регуляторами» являются дети и друзья. Они управляют *словами, разговорами, уговорами, веселят, бодрят, успокаивают, заставляют, просят*.

В исследовании выяснилось, что с накоплением опыта люди используют все больше приемов и способов саморегуляции интенсивных отрицательных состояний и все чаще прибегают к ним, и все в меньшей степени позволяют другим людям управлять собой, подходят к своим состояниям рационально, регулируют их осознанно. Более всего саморегуляции поддаются действия, менее всего – чувства и мысли.

Результаты исследований показывают, что количество используемых методов и приемов выше всего – в отношении отрицательных длительных состояний. Если при саморегуляции положительно окрашенных состояний было названо 9 способов и методов, а при регуляции кратковременных отрицательных состояний – 12, то наиболее широкий спектр методов и приемов – 17, используется при саморегуляции длительных отрицательных состояний. Другими словами, количество используемых приемов и методов саморегуляции увеличивается по мере усложнения, длительности и устойчивости психических состояний.

Таким образом, большинство способов и приемов используется при саморегуляции как отрицательных, так и положительно окрашенных состояний. К ним относятся: *общение, отключение-переключение, рассуждения, релаксация*. Одними и теми же способами можно регулировать как положительные, так и отрицательные состояния. То есть можно говорить об *общих* способах. Их основная функция – снижение уровня интенсивности переживаемого состояния, перевод его в условно «средний» (равновесный) уровень. Некоторые методы применяются респондентами только в саморегуляции отрицательных состояний (например, *пассивная разрядка, самоконтроль, самоприказ, самоанализ*) или только положительных (например, *пассивный отдых, слушание музыки* и др.). То

есть существуют также *специфические*, особенные способы саморегуляции.

Разделив состояния на группы по выраженности психологических составляющих, мы обнаружили, что респонденты чаще всего испытывают 29 эмоциональных состояний (*воодушевление, страх, любовь, душевная боль, испуг* и т.д.), 6 волевых психических состояний (*лень / леность, беспомощность, неуверенность* и др.), 5 интеллектуальных психических состояний (*недоумение, сомнение* и др.), 5 психофизиологических состояний (*стресс, подавленность, усталость* и пр.).

Среди эмоциональных состояний 27% опрошенных испытывали *волнение* чаще других состояний, 14% – *воодушевление и радость*, 10% – *возмущение*, далее следуют *страх* и т.д. Из волевых состояний 30% называли *лень / леность*, 15% – *ожидание*, 12% – *неуверенность*, 10% – *нерешительность* и т.д. 23% опрошенных из интеллектуальных психических состояний выделили *раздумье*, 18% – *сомнение*, 6% – *раздвоенность* и пр. Из психофизиологических состояний *усталость* испытывают 18% опрошенных, 9% – *спокойствие*, 5% – *депрессию, стресс, подавленность*.

Способы регуляции этих состояний представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

Особенности саморегуляции психических состояний разной модальности

Способы саморегуляции эмоциональных состояний	Способы саморегуляции волевых состояний	Способы саморегуляции интеллектуальных состояний	Способы саморегуляции психофизиологических состояний
Общение – 22% Отключение-переключение – 15% Самовнушение – 14% Самоконтроль – 10% Концентрация внимания на другой деятельности – 8%	Общение – 25% Самовнушение – 14% Музыкальное воздействие – 12% Рационализация – 9%	Общение – 21% Отключение-переключение – 11% Рационализация – 6% Самоанализ – 6% Размышление – 6% Самоубеждение – 6%	Общение – 27% Самовнушение – 11% Самоанализ – 9% Концентрация на другой деятельности – 5% Самоконтроль – 5%

Как показано в таблице 2, *общение* занимает лидирующее положение среди способов и методов саморегуляции. Это универсальный способ, связанный с диалогом субъекта с субъектом или группой. Он, в отличие от других способов, содержательно богаче, интегрирует в себе различные эмпирически сложившиеся в ходе жизнедеятельности субъекта формы общения: коммуникативные, эмпатические и др. Его использует большинство опрошенных. Далее следует *отключение-переключение* как способ регуляции внимания и *самовнушение*. Часть респондентов использует волевые приемы – (самоприказы, самоконтроль) и интеллектуальные способы (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.). По мере усложнения состояний увеличивается число применяемых способов саморегуляции и их сложность: при саморегуляции положительных состояний используются более простые приемы, чем при саморегуляции отрицательных состояний.

### Особенности саморегуляции психических состояний в дневном цикле повседневной жизнедеятельности

При изучении саморегуляции состояний в дневном цикле повседневной жизнедеятельности было выявлено 22 наиболее часто используемых способа саморегуляции, характерных для студентов и сотрудников фирмы в типичном дневном цикле (см. табл. 3).

**Таблица 3**

Типичные способы регуляции психических состояний в дневном цикле

Дневной цикл	Способы регуляции	Частота встречаемости	
		Студенты	Сотрудники фирмы
1-й час бодрствования	Чай, кофе	90%	40%

	Принятие душа	75%	40%
	Активная деятельность	45%	25%
2-й час бодрствования	Физическая активность	15%	15%
	Самовнушение	5%	—
	Общение	25%	35%
	Переключение внимания	30%	10%
	Курение	10%	20%
	Чай	5%	—
3-й час бодрствования	Активная деятельность	65%	55%
	Занятие любимым делом	45%	70%
	Общение	80%	65%
	Прослушивание музыки	35%	—
4-й час бодрствования	Самовнушение	35%	—
	Активная деятельность	70%	60%
	Занятие любимым делом	55%	80%
	Общение	90%	60%
	Чай, кофе	35%	40%
5-й час бодрствования	Переключение внимания	35%	25%
	Занятие любимым делом	25%	60%
	Самовнушение	30%	—
	Прослушивание музыки	15%	50%
	Пение	5%	—
6-й час бодрствования	Чай, кофе	70%	40%
	Пассивный отдых	10%	15%
	Курение	10%	20%
	Юмор, смех	50%	30%
	Пение	20%	—
7-й час бодрствования	Активная деятельность	45%	45%
	Общение	95%	70%
	Занятие любимым делом	—	65%
	Самовнушение	10%	—
8-й час бодрствования	Прослушивание музыки	—	50%
	Чай, кофе	65%	35%
	Пассивный отдых (посидеть, ничего не делая)	15%	30%
9-й час бодрствования	Общение	5%	25%
	Смех	20%	5%
	Пение	15%	5%
	Активная деятельность	35%	10%
	Самоанализ	—	15%
10-й час бодрствования	Чай, кофе	—	5%
	Переключение внимания	20%	5%
	Курение	—	10%
	Релаксация	5%	—
	Срыв, крик	35%	15%
	Прогулка	—	5%
11-й час бодрствования	Переключение внимания	—	20%
	Пассивный отдых	5%	10%
	Самоанализ	30%	15%
	Самовнушение	50%	—
	Прослушивание музыки	20%	10%
	Пассивная разрядка (слезы)	5%	—
12-й час бодрствования	Релаксация	25%	—
	Прослушивание музыки	40%	50%
	Прохладный душ	30%	30%
	Прогулка	25%	30%

	Спиртное	15%	30%
	Баня	—	5%
13-й час бодрствования	Пассивный отдых	90%	80%
	Чай, кофе	60%	40%
	Курение	—	20%
	Спиртное	5%	10%
	Пение	25%	—
	Общение	65%	55%
	Речевая разрядка (крик)	15%	5%
14-й час бодрствования	Работа по дому	15%	15%
	Мечтание	—	20%
	Чтение	15%	30%
	Самовнушение	5%	—
	Самоанализ	15%	35%
	Пассивная разрядка (слезы)	10%	15%
	Спиртное	20%	10%
15-й час бодрствования	Пассивный отдых	95%	80%
	Чтение	—	20%
	Релаксация	20%	—
	Сон	10%	5%
	Общение	30%	25%
	Любимое дело	15%	20%
16-й час бодрствования	Сон	30%	50%
	Чтение	—	10%
	Пассивный отдых	60%	40%
	Душ	5%	10%

Представленные результаты свидетельствуют о том, что регуляция состояний в течение дня характеризуется не одним приемом, а группой разных способов, то есть образуется комплекс приемов (функциональный комплекс).

Анализ данных показывает, что наиболее часто используемыми способами саморегуляции в течение дня являются: *общение, пассивный отдых, занятие любимым делом, активная деятельность и чай (кофе)*. Но между тем существуют и отличия в способах регуляции в этих двух группах, особенно, начиная с 9-го часа бодрствования. Эти различия обусловлены разными видами и формами жизнедеятельности: служащие вторую половину бодрствования проводят в семье, тогда как студенты, помимо семьи, еще и в общении и досуге.

Отметим следующее: в функциональной структуре дневной саморегуляции психических состояний в группе студентов (если не анализировать отдельные способы) день делится как бы на две половины, водораздел – 7–8-й час активного бодрствования (учебная деятельность). Следующая половина дня характеризуется включением несколько иных способов саморегуляции в функциональные комплексы, последние связаны с взаимодействием в семье, досугом и общением.

В отличие от дневной структуры студентов, у сотрудников саморегуляция обусловлена спецификой иной деятельности – производственной и семейными заботами, выполнением домашних дел и временем общения с близкими.

Таким образом, независимо от видов деятельности, в период дневной активности могут быть выделены «общие» способы регуляции, характерные для всех субъектов: это *общение и занятие любимым делом, чай (кофе), пассивный отдых*. Но также существуют и отличия в функциональных структурах регуляции психических состояний, обусловленные спецификой деятельности.

## **Динамика переходных процессов саморегуляции психических состояний в повседневной жизнедеятельности**



Исследование позволило установить, что в повседневных ситуациях жизнедеятельности существуют «переходные» состояния в динамике от отрицательных к положительным состояниям, а также определенные способы саморегуляции, обеспечивающие этот процесс.

Количество «звеньев» переходных состояний различно. Так, число звеньев, состоящих из одного переходного состояния, – 41%. Наиболее часто встречающимися переходными состояниями в этом случае были: *смирение, успокоенность, расслабленность и спокойствие*. Большинство респондентов (44%) указывали звенья, которые состояли из двух переходных состояний. Наиболее часто встречались такие переходные психические состояния, как *успокоенность, расслабленность, спокойствие и грусть*. И лишь 15% составили звенья, состоящие из трех состояний, где доминировали переходные состояния *печали, грусти, успокоенности и спокойствия*.

Испытуемыми были отмечены самые разнообразные способы саморегуляции психических состояний: *от любимого занятия (спорт, рисование, музыка), встречи с друзьями в веселой компании до самовнушения, самоконтроля и смены обстановки*. Чаще всего встречались следующие способы: *общение, анализ, обдумывание, осмысление, погруженность в себя*.

В качестве иллюстрации рассмотрим переходный процесс от состояния тревоги к радости (см. рис. 2).



**Рис. 2.** Переходные состояния (одно состояние) и способы саморегуляции состояний в диапазоне (*тревога – радость*).

Как показано на рисунке, переход к *радости* осуществляется через промежуточное равновесное состояние – *спокойствие*. Человек успокаивается благодаря самоубеждению, анализу и погруженности в себя в течение определенного времени. В свою очередь, актуализация радости после спокойствия осуществляется через создание ситуаций, вызывающих радость, получение хороших результатов в деятельности и самоприказы.

В целом общая закономерность динамических изменений от отрицательных состояний к положительным заключается в наличии переходных состояний. Последние могут быть отнесены к группе относительно равновесных состояний.

## Заключение

Выявлены общие и специфические способы и приемы саморегуляции состояний в повседневной жизнедеятельности. Наиболее универсальным способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция функции внимания (отключение-переключение), на третьем – волевые (самоприказы, самоконтроль) и интеллектуальные (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.) способы саморегуляции. При саморегуляции положительных состояний (увеличение длительности) используются относительно более простые способы и приемы, чем при саморегуляции отрицательных состояний.

Установлено, что регуляция каждого психического состояния в ходе дневного цикла повседневной жизнедеятельности определяется функциональным комплексом, состоящим из отдельных приемов и способов саморегуляции. Типичность функциональной структуры саморегуляции обусловлена повторяющимися ситуациями деятельности и часто встречающимися состояниями, «наработанными» или выработанными типичными способами преодоления состояний. В каждый час (нами взят часовой

временной диапазон) происходит перестройка в операциональной структуре саморегуляции: одни регуляторные приемы и способы сменяют другие, некоторые из них повторяются при регуляции других состояний, а некоторые единичны. Этот процесс обеспечивает решение основной задачи дневной функциональной структуры саморегуляции – обеспечение оптимальных состояний и, соответственно, поддержание эффективного социального и предметно-производственного функционирования субъекта в разных видах деятельности. Функциональная структура регуляции психических состояний в период дневной активности включает следующие наиболее часто используемые способы: общение, занятие любимым делом, чай (кофе), пассивный отдых.

Обнаружено, что в повседневных ситуациях жизнедеятельности существуют одно-, двух- и трехзвенные «переходные» процессы в динамике саморегуляции от отрицательных к положительным состояниям. Переходные процессы чаще всего регулируются посредством общения, погруженности в себя, анализом, обдумыванием, осмыслением. Наиболее часто переходными состояниями являлись спокойствие, успокоенность, печаль и грусть.

## Литература

Бодров В.А. Психологические механизмы адаптации человека. В кн.: Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев (Ред.), Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 42–67.

Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Институт психологии РАН, 2003.

Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности активности человека. В кн.: В.И. Моросанова (Ред.), Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 12–31.

Моросанова В.И., Фомина Т.Г., Цыганов И.Ю. Осознанная саморегуляция и отношение к учению в достижении учебных целей. М.: Нестор-История, 2017.

Осницкий А.К. Развитие саморегуляции как условие успешности профессионального самоопределения и обучения. В кн.: В.И. Моросанова (Ред.), Психология саморегуляции в XXI веке. М.: Нестор-История, 2011. С. 304–314.

Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний. Психологический журнал, 2005, 26(2), 68–80.

Прохоров А.О., Ларионова И.Г. Этнокультуральная идентичность и саморегуляция психических состояний (на примере русских и татар). Психологический журнал, 2007, 28(6), 59–68.

Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции. Психологические исследования, 2009, 5(7). <http://psystudy.ru>

Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002.

Posner M.I., Rothbart M.K. Developing mechanisms of self-regulation. Development and psychopathology, 2000, 12(3), 427–441.

Pulkkinen L. Self-Control and Continuity from Childhood to Late Adolescence. Life-Span Development and Behaviour, 1992, Vol. 4, 84–105.

Поступила в редакцию 9 октября 2017 г. Дата публикации: 23 декабря 2017 г.

## Сведения об авторе

*Прохоров Александр Октябрьнович.* Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии, Институт психологии и образования, Казанский (Приволжский) федеральный университет, ул. Межлаука, д. 1, 420021 Казань, Россия.

E-mail: [alprokhor1011@gmail.com](mailto:alprokhor1011@gmail.com)

### [Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека. Психологические исследования, 2017, 10(56), 7. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1500-prokhorov56.html>

[К началу страницы >>](#)