
**КРИТИКА
И БИБЛИОГРАФИЯ**

**РЕЦЕНЗИЯ НА КНИГУ Л.Г. ДИКОЙ
“ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА”.
М.: Институт психологии РАН, 2003**

Фундаментальный труд Л.Г. Дикой посвящен одной из важных, но недостаточно изученных проблем психологии и физиологии труда, инженерной психологии, эргономики, восстановительной медицины. В нем представлены результаты многолетних исследований автора в области функциональных состояний (ФС) человека; разработки теоретико-методологических основ учения о психической саморегуляции (ПСР) как механизме управления ФС в экстремальных условиях деятельности, а также – методов и средств диагностики, прогнозирования и регуляции ФС. Новизна проведенных Л.Г. Дикой исследований состоит в том, что в отличие от работ, посвященных изучению разнообразных эффектов воздействия на состояние человека внешних (вербальных, инструментальных) средств регуляции, автор сосредоточила внимание и усилия на внутренних процессах произвольной и непроизвольной регуляции ФС, их влиянии на адаптацию и деятельность субъекта в экстремальных условиях.

Актуальность рецензируемой книги, ее теоретических, методологических, методических и прикладных аспектов обуславливается рядом обстоятельств. В связи с непрерывным ростом социальной, экономической, технико-технологической, экологической экстремальности нашей жизни и деятельности происходят существенные нарушения функционального состояния организма и психики, что, в свою очередь, является одной из основных причин расстройства здоровья, снижения профессионального долголетия, ухудшения работоспособности, эффективности и безопасности труда. Во многих сферах активности человека растет количество проблемных ситуаций, повышается уровень профессиональной, социальной значимости и ответственности за результаты и последствия деятельности. В этих условиях развиваются различные формы нарушений функциональных состояний (устомление, стресс, депрессия, тревожность, эмоциональное выгорание и др.), для противодействия которым следует использовать не только известный комплекс превентивных и оперативных воздействий, но и другие приемы коррекции субъектом своего из-

мененного состояния. Для целей саморегуляции ФС разработан комплекс специальных средств (дыхательная и мышечная релаксация, аутотренинг, биологическая обратная связь и др.). Однако их совершенствование, создание новых приемов требуют глубоких научных исследований и, прежде всего, развития психологической теории саморегуляции: определения ее структурно-функциональной сущности, механизмов функционирования, личностной детерминированности, взаимодействия с процессами адаптации и профессиональной деятельностью, особенностей влияния на последнюю экстремальных условий и т.д.

Перечисленные и многие другие аспекты проблемы психической саморегуляции ФС – предмет исследований Л.Г. Дикой. В своих исследованиях автор широко использовала труды как классиков психологической науки, разрабатывающих методологические основания и теоретические предпосылки изучения феноменов саморегуляции (К.А. Абульханова, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.И. Медведев, С.Л. Рубинштейн и др.), так и работы ведущих психологов, психотерапевтов и других специалистов по различным аспектам проблемы психических состояний, их саморегуляции, адаптации, развития личности и т.д. (Ф.Б. Березин, Л.П. Гримак, Н.Д. Завалова, Г.М. Зараковский, Е.П. Ильин, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, А.Б. Леонов, В.С. Лобзин, В.Л. Маричук, Г.С. Никифоров, В.А. Пономаренко, А.О. Прохоров, Л.Д. Чайнова, В.Д. Шадриков и др.). В книге представлены также материалы исследований зарубежных авторов. Всесторонний и глубокий анализ литературных источников (около 400) придает книге основательный характер и позволяет составить достаточно полное представление о состоянии изучаемой проблемы.

Л.Г. Дикая обращает внимание на два основных направления в изучении проблемы ПСР ФС в экстремальных условиях деятельности: с одной стороны – поиск ее решения путем выявления регуляторных компонентов в структуре деятельности, с другой – разработка различных техник са-

модеруляции состояний. Комплекс исследований автора книги можно отнести преимущественно к первому направлению.

Методологическим основанием исследований Л.Г. Дикой стали положения системного и субъектно-деятельностного подходов, продуктивно разрабатываемых в отечественной психологии. Автор изучает психическую саморегуляцию ФС с позиций системности структурно-функциональных компонентов этого процесса – его системных свойств (адаптивности, индивидуальности, дифференцированности, целенаправленности и т.д.) и системообразующих факторов (состояние здоровья, работоспособности, эффективности и безопасности конкретного труда), а также в соответствии с концепцией субъективности индивида, включенного в деятельность, и положений деятельностного подхода о развитии личности в деятельности, отражении особенностей деятельности в субъекте.

В своем исследовании автор опирается на ряд психологических концепций, позволивших обосновать сущность механизмов ПСР ФС. Это положения о регулирующей роли психического образа (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко); структурно-функциональный подход к саморегуляции произвольной активности (О.А. Конопкин); положения о психологической системе деятельности и ее развитии (В.Д. Шадриков); представления о неравновесных состояниях и их функциях (А.О. Прохоров), идеи о значении активности личности как меры устойчивости субъекта по отношению к влияниям окружающей среды и воздействия на среду и самого себя (А.В. Брушлинский и др.) и т.д. Развитие идей полисистемного подхода к изучению природы активности субъекта в исследованиях Л.Г. Дикой и ее сотрудников (Ю.Я. Голиков, А.Н. Костин) основывалось также на учете положений концепции В.С. Мерлина об интегральной индивидуальности, согласно которой процессы самоорганизации и саморазвития проявляют регулируемую функцию на всех подуровнях этой системы.

Данные о дифференциации интегративных качеств личности в свете соотношения психодинамических черт и психических состояний позволили Л.Г. Дикой обосновать место ПСР в континууме “черта личности – состояние”, что вносит существенный вклад в развитие парадигмы межсистемного анализа взаимодействия регуляторных систем в триаде “личность – деятельность – состояние”. Как справедливо отмечает автор, такой подход определяет способность субъекта к саморегуляции и саморазвитию, что составляет основу гуманистической психологии.

Указанные научные положения стали исходной позицией автора в развитии психологической теории саморегуляции как целостной системы взаимодействия профессиональной деятельности, экстремальных условий, личности и психологических механизмов регуляции ФС, экспериментально-теоретическое обоснование которой представлено в пяти главах книги.

Первая глава посвящена теоретико-методологическим проблемам изучения ПСФ ФС субъекта труда. Автор рассматривает сущность понятий ФС, психофизиологическое состояние (ПФС) и деятельность. Показана специфика развития ФС в условиях экстремальной деятельности. Акцентируется внимание на том, что фактор экстремальности деятельности может быть связан с особыми условиями профессиональной деятельности, влияющими на нее или с трудными, проблемными для субъекта ситуациями самой деятельности. Рассматриваются различные аспекты влияния измененного ФС на здоровье человека и безопасность его труда.

Достаточно подробно рассмотрены теоретические подходы и различные концепции изучения регуляции разных ФС и, особенно, психологического и профессионального стресса, обоснованы направления исследований ПСР ФС в работах самого автора. В связи с тем, что в профессиональной деятельности актуализируются системы саморегуляции с различной степенью влияния на ФС (по длительности и интенсивности воздействия), Л.Г. Дикая предположила, что можно говорить о специфических группах методов изучения саморегуляции, которые были классифицированы автором. Особое внимание в работе уделено методам и эффектам произвольного и непроизвольного уровней регуляции.

В исследованиях показано, что в процессе ПСР ФС значительную роль играет самоконтроль за результатами деятельности и функциональных состояний, отмечаются его особенности в нормальных и усложненных условиях профессиональной деятельности.

Роль и место ПСР ФС в адаптации человека к профессиональной деятельности в экстремальных условиях были изучены с позиций системного и полисистемного подходов и принципов целостности, активности, развития и детерминации.

Это направление исследований автора ориентировано на работы Б.М. Теплова, В.С. Мерлина, Е.А. Климова, В.И. Моросановой и др. Л.Г. Дикая доказывает возможность определения индивидуального стиля (ИС) саморегуляции ФС, основу которого составляют психофизиологические и нейропсихологические механизмы этого процесса, хотя и отмечает некоторые ограничения типо-

логически обусловленного ИС с точки зрения эффективности профессиональной деятельности.

Анализ материалов данной главы позволил обосновать системно-деятельностный подход к изучению ПСР ФС и ее роли в триаде “личность – деятельность – состояние” – главной методологической и теоретической позиции исследований автора.

Во *второй главе* рассматривается проблема ПСР ФС в процессе адаптации к экстремальным условиям профессиональной деятельности. Необходимо подчеркнуть, что Л.Г. Дикая была одним из руководителей и непосредственным участником многочисленных исследований, в которых изучались особенности экстремальных видов профессиональной деятельности и ФС операторов. Ею обоснованы принципы и методы моделирования особых условий в режиме трехсуточной непрерывной деятельности (РНД) и гравитационных воздействий при выполнении задач по судовождению. Для произвольной ПСР ФС использовались методы аутотренинга, познатонической и дыхательной йоги и др. Несомненный научный интерес представляют данные о влиянии уровня бодрствования на формирование ФС и динамику адаптации в условиях РНД; роли активационного компонента операторской деятельности и зависимости от психофизиологического состояния.

Важным научным результатом является экспериментальное обоснование аутогенной тренировки (АТ) как целостной системы произвольной саморегуляции (ПрСР) ФС. Показано, что АТ – как способ психофизиологической саморегуляции – может быть отнесена к особому виду психической деятельности, так как соответствует критериям психологической системы деятельности благодаря специфичности мотивов, целей, программ и способов ее реализации. Заслуживает внимания тот факт, что при совпадении мотивов и целей регуляции состояний и профессиональной деятельности эффективность последней наиболее высока. Автор отмечает, что эффективность регулирующего воздействия АТ на деятельность и состояние операторов на разных стадиях адаптации различна и зависит не только от вида деятельности, условий ее реализации и уровня бодрствования, но и от степени обучаемости операторов этой техники ПСР ФС.

В *третьей главе* представлены материалы теоретико-экспериментального изучения ПСР ФС как функциональной системы и самостоятельной деятельности. В частности, показано, что в профессиональной деятельности наименее эффективна эмоциональная форма ПСР, а повышение или снижение степени эмоционального возбужде-

ния может вызвать негативный эффект, проявляющийся в дезорганизации функциональных систем, ухудшении адаптации, нарушении деятельности. Автор убедительно доказывает, что произвольная ПСР обладает большими возможностями как фактор, детерминирующий особенности адаптации, качественное своеобразие ФС и работоспособность оператора.

Заслуживают внимания и материалы по изучению психического образа ФС, – пожалуй, впервые столь убедительно показана его регулирующая роль в формировании и проявлениях ФС. Автор установила, что образ состояния от образа деятельности отличается низким уровнем вербализации и высокой степенью переживаний. Ему присущи такие свойства, как сложность, целостность, мощность, дифференцированность, что особенно выражено у лиц, обладающих развитой системой произвольной ПСР.

Принципиально важными для изучения ФС и управления им являются материалы исследования ПСР как самостоятельной активности, обеспечивающей наиболее оптимальный уровень ФС для выполнения профессиональной деятельности и успешной адаптации к ее экстремальным условиям.

Изучение произвольной ПСР ФС в контексте деятельностной трактовки показало, что в ней индивид реализует активность по отношению к самому себе, развиваясь и функционируя как субъект деятельности. Избирательный характер этой активности подтверждается фактором субъективной оценки психофизиологического состояния, самостоятельным и обоснованным выбором способов произвольной ПСР в отличие от профессиональной деятельности, которая, как правило, строго регламентирована.

С указанных позиций экспериментально обосновывается структура и типология индивидуального стиля ПСР ФС. Определенный набор способов ПСР, их направленность и соответствие индивидуальной структуре регулирующих механизмов определяют, по мнению автора, ИС ПСР ФС. В соответствии с предложенным подходом к саморегуляции как психической деятельности для повышения ее эффективности намечены пути и методы формирования и развития у человека определенных приемов и навыков ПСР ФС.

В этой группе исследований важным результатом является построение и экспериментальная апробация двухуровневой модели индивидуального стиля ПСР состояния. Первый уровень – физиологический, представляет собой механизм энергетического обеспечения ПСР – эрго/трофотропный тип вегетативной регуляции; второй – психодина-

мический, обеспечивает поведение и эмоциональную реакцию личности.

Четвертая глава монографии посвящена изучению межсистемного взаимодействия ПСР и профессиональной деятельности в процессе адаптации к экстремальным условиям. В ней обоснованы этапы и структура этого взаимодействия применительно к отдельным компонентам психологической системы деятельности и в связи с динамикой адаптации. Несомненный интерес и новизну представляют результаты изучения “проблемностей”, возникающих в ПСР состояния и в самой конкретной деятельности в процессе адаптации, т.е. тех явлений, которые появляются вследствие несоответствия субъективной оценки объективной реальности и ее психического отражения. Этот феномен рассмотрен на разных уровнях активности (мотивационно-целевом, когнитивном, активационно-энергетическом, исполнительском). Результаты исследования межсистемного взаимодействия психологической системы операторской деятельности и деятельности по ПСР ФС позволили Л.Г. Дикой уточнить сущность определения ФС и рассматривать его как процесс и результат взаимодействия регуляторных систем профессиональной деятельности, а также психофизиологического состояния, обеспечивающего работу человека в изменяющихся условиях. Итогом этого раздела исследований явилось обоснование автором критериев системной классификации методов исследования ПСР ФС.

В *пятой главе* монографии автором впервые выделены различия в роли мотивационных и волевых детерминант процесса адаптации. Мотивационные процессы, связанные с выбором стратегии адаптации, в более выраженной степени представлены на начальном этапе деятельности в экстремальных условиях, а волевые – на стадии обеспечения контроля за реализацией этой стратегии на критических этапах деятельности.

Рассматривая проявления устойчивости человека к экстремальным условиям деятельности в связи с изучением адаптивного/неадаптивного поведения, Л.Г. Дикая обосновывает положение о том, что эмоциональная устойчивость/неустойчивость в процессе становления, развития психологической системы деятельности и состояния может быть связана с процессом личностных образований субъекта, которые, в свою очередь, представляют собой устойчивые структуры разноуровневых и взаимосвязанных характеристик индивидуальности, а именно, тревожности, активности, экстравертированности, нейротизма, самооценки и т.д.

В заключение следует отметить, что монография Л.Г. Дикой – глубокий и содержательный труд, в котором с позиций системогенеза профессиональной деятельности сформулированы положения о структурно-функциональной модели изучения произвольной саморегуляции, ее психологического анализа.

Монография Л.Г. Дикой отличается не только насыщенностью фактическим материалом многочисленных экспериментов, обобщением их результатов и теоретическим анализом, но также выдвижением ряда дискуссионных вопросов и определением перспективных направлений проблемы ПСР ФС.

Высоко оценивая материалы монографии, хотелось бы обратить внимание на некоторые недостаточно четко изложенные в ней положения. Прежде всего, на необходимость уточнения понятийного аппарата проблемы (например, взаимосвязь и различия понятий “функциональное”, “психофизиологическое” и “психическое” состояние человека). Желательно дополнить структурно-функциональную модель ПСР ФС, включив в нее динамический компонент.

Проследивая взаимосвязь ПСР ФС с характеристиками устойчивости/неустойчивости субъекта к экстремальным условиям деятельности, желательно было бы раскрыть специфичность проявлений системы саморегуляции в зависимости от характера экстремальных факторов, уровня профессионализации субъекта и т.д. Бесспорно, что в материалах монографии есть и незавершенные направления изучения проблемы саморегуляции состояний, но, во-первых, в одной работе невозможно отразить все многообразие ее содержания, а, во-вторых, ценность опубликованного труда заключается не только в законченных решениях, но и в аргументированной постановке новых задач для дальнейших исследований.

Монография Л.Г. Дикой является значительным событием в изучении психологических проблем профессиональной деятельности в экстремальных условиях, развития и регуляции измененных функциональных состояний человека. Она несомненно интересна для широкого круга специалистов в области психологии и физиологии труда, инженерной психологии и эргономики.

В.А. Бодров,
Заслуженный деятель науки и техники РФ,
доктор медицинских наук, профессор,
зав. лабораторией Института психологии РАН