

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК МЕХАНИЗМ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ В РЕГУЛЯЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТА

Салихова Н.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

nsalihov@yandex.ru

Идея о необходимости обратной связи в регуляции активности субъекта была высказана еще Н.А. Бернштейном (1966). Однако в психологии это понятие активно используется преимущественно в социальной психологии, где накоплен значительный материал об особенностях, видах и эффектах обратной связи. В кибернетике обратной связью называют воздействие результатов процесса на его протекание и различают положительную и отрицательную обратную связь.

Когда результаты процесса ослабляют сам процесс, то имеет место **отрицательная обратная связь**, которая восстанавливает равновесие в системе и *стабилизирует* протекание процессов, поддерживая гомеостаз. Она характерна для замкнутых систем, где *повышает их устойчивость* и *понижает чувствительность*, способствуя восстановлению равновесия в системе. Соответственно, системы с отрицательной обратной связью являются относительно устойчивыми.

В случае **положительной обратной связи** результаты процесса усиливают его, что приводит к колебательным тенденциям и увеличению возникшего в системе отклонения. В результате происходит ускоренное развитие процессов и повышается неустойчивость в работе системы. В технике положительная обратная связь используется для *увеличения селективности и чувствительности* приборов. Положительная обратная связь характерна для открытых систем, ее исследование важно для понимания процессов саморазвития и трансцендирования, поскольку именно она может рассматриваться как механизм их осуществления.

Как пишет А.Н. Поддьяков (2001), тотальное доминирование отрицательных (гасящих) обратных связей ведет к тому, что система впадает в коллапс, застывает. Полное доминирование положительных (взаимостимулирующих) обратных связей ведет к саморазрушению системы из-за цепных реакций, вызывающих лавинообразное разрастание любого процесса, вследствие чего система "идет вразнос", примером чего может служить ядерный взрыв.

В сложных живых системах (социальных, биологических и др.) эти два вида обратной связи сочетаются. Отрицательная обратная связь стабилизирует глубину положительной. Считается, что в таких системах определение типа обратной связи затруднительно, а иногда и невозможно.

В социальной психологии в понимание терминов «положительная» и «отрицательная» обратная связь вкладывается несколько другой смысл. Они обозначают скорее модальность оценки (позитивная или негативная) субъектами друг друга и отдельных составляющих коммуникативного процесса, а не тип воздействия результатов процесса на его протекание.

В исследованиях процессов регуляции и саморегуляции деятельности (О.А. Конопкин), опирающихся на кибернетические модели, психологи преимущественно изучают закономерности отрицательной обратной связи. Она обеспечивает достижение поставленной цели за счет оценки степени расхождения промежуточных результатов и ожидаемого целевого образа. При их несоответствии становится необходимой коррекции действия, поиск новых средств и способов его осуществления. Акцент на изучении отрицательной обратной связи закономерен, поскольку ее результаты даны сознанию человека в наблюдении и самонаблюдении, и, соответственно, более заметны. В тени исследований процессов регуляции остается другой вид обратной связи, а именно, положительной. Процессы и эффекты положительной обратной связи менее изучены не только в психологических системах, но и в других – социальных, экономических, биологических.

Понимание жизни человека в мире как открытой системы требует выявления и описания общих закономерностей осуществления как отрицательной, так и положительной обратной связи в регуляции и организации разномасштабных контуров активности человека – на уровне отдельной деятельности, отдельных сфер жизни и жизни в целом. Для этого, в частности, необходимо раскрыть роль и участие в этих процессах различных психических явлений.

Специфика обратной связи в масштабе целостной человеческой жизни задается закономерностями ее ценностно-смысловой регуляции (Салихова, 2011), в первую очередь, особым способом постановки жизненных целей. В жизни как принципиально творческом процессе сам образ цели является предметом поиска. Как известно, деятельность, и тем более жизнедеятельность, как живой процесс не может быть полностью запрограммирована, она всегда выходит за пределы себя, в ней появляются отклонения от изначально задуманных планов. В случае, когда возникающие отклонения от цели соответствуют ядерным ценностным структурам личности, цель может развиваться, трансформироваться.

Для большинства жизненных целей человека характерно отсутствие конкретного образа цели, он доопределяется и конкретизируется по мере движения к ним и редко дан изначально в полноте всех деталей своего воплощения в реальности. Соответственно, прямое сличение целевого образа с получаемым в ходе деятельности результатом затруднительно. Должны быть какие-то другие механизмы для осуществления обратной связи, нежели сопоставление по конкретным критериям и ориентирам.

В качестве такого механизма в психологии всегда рассматривали такое психическое явление как эмоция. Известно положение о связи смысла с эмоциональными явлениями и состояниями в масштабе отдельно взятой деятельности, определяемой одним мотивом. А.Н.Леонтьев (1977) пишет, что личностный смысл презентуется в сознании в форме эмоции, а эмоции являются своего рода индикаторами смысла в сознании, сигналами о

личностном смысле объектов и ситуаций внешнего мира. Д.А.Леонтьев (1999) уточняет, что эмоции выполняют функцию презентации личностного смысла на осознаваемом уровне, привлекая к нему внимание и ставя задачу на его содержательное раскрытие. Значит, эмоции проявляют в сознании движение смысловой реальности, происходящее в процессе деятельности, донося до человека «значение для него», т.е. личностный смысл получаемых при разворачивании деятельности ее отдельных элементов, промежуточных результатов, возникающих препятствий и пр. Исходя из этих сигналов, он может что-то изменять в деятельности, как-то иначе отнестись к ее отдельным составляющим, принять те или иные решения. Налицо функция обратной связи, которую выполняют эмоции.

Однако отдельные эмоции не релевантны и не соразмерны наиболее обобщенным, стабильным и соотносимым с масштабными жизненными контекстами смысловым процессам. Специфика осуществления обратной связи на уровне жизни в целом обусловлена масштабом данного контура – его многоплановостью, наличием в нем разных сфер жизни, которые частично перекрываются друг с другом и, в свою очередь, включают целые комплексы более частных контуров активности, каждый из которых обеспечивает достижение определенного целевого состояния с той или иной степенью отклонения от него.

Большой масштаб пространства регуляции и организации прямо связан и с временной длительностью, растянутостью во времени протекающих в нем процессов, а также их качественной разнородностью. В разномасштабных контурах регуляции осуществляются процессы обратной связи в качественно разных формах: непосредственного переживания, осознания, рефлексии, общего самочувствия, которое зависит от состояния систем организма и здоровья, функционального состояния, возникающего в ходе деятельности, общей удовлетворенности жизнью и пр. Соответственно, требуется постоянно осуществляемая интеграция процессов обратной связи, как отрицательной, так и положительной, реализуемых на разных уровнях. Осознанное осуществление

такой интеграции в постоянном режиме вряд ли возможно, что ставит вопрос о механизмах и той ткани, субстанции психического, которая способна осуществлять эту работу. В качестве субстанции, способной интегрировать разнородные психические явления, в психологии называются психические состояния (А.О. Прохоров 2004), благодаря которым происходит образование психологической структуры или психологического строя из разнообразных процессов и свойств. Представление об интегративной функции психического состояния является развитием идеи П.К. Анохина (1978), указывающем, что в субъективном психическом состоянии, в его фокусе могут быть собраны все детальные процессы организма, все компоненты таких процессов оказываются представлены в снятом виде. И тогда данный фокус субъективного состояния является представителем целого организма и руководящим фактором.

Поэтому обращение к категории психического состояния для изучения закономерностей обратной связи в ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности представляется вполне обоснованным. Воплощение в жизнь обобщенных смысловых образований должно презентироваться и проявляться в сознании в таких же устойчивых, пролонгированных во времени характеристиках психического, организующих общий фон и настрой всей психики.

Как известно, среди трех уровней функциональных структур психических состояний в соответствии с временными рамками функционирования А.О. Прохоровым (1998) выделены перманентные состояния, существующие и функционирующие в границах длительного (месяц-год и более) времени, связанного с жизнедеятельностью и образом жизни. Эти состояния характеризуются им как полисостояния со сложным многокомпонентным содержанием. Именно они и могут быть связаны с наиболее обобщенными смысловыми структурами личности, становясь индикаторами того или иного состояния процессов.

Итак, интеграция всех разнообразных форм существования обратной связи происходит в психическом состоянии, которое представляет сложный

синтез всех этих составляющих и проявляет это в сознании человека. Результаты данной работы, осуществляемой обычно на уровне неосознаваемых процессов, закрепляются в форме перманентных психических состояний, имеющих ту или иную модальность.

Соответственно, психическое состояние как интегративный результат разноуровневых процессов жизни, который представлен в сознании, можно рассматривать как механизм обратной связи в регуляторных контурах жизни разного масштаба.

Представляется, что интегрируя весьма разные составляющие, психические состояния могут служить и как стабилизаторы процессов, так и как катализаторы, усиливая и перенаправляя их.

Например, в результате установления соответствия направления и хода деятельности устойчивым и ситуативным смысловым образованиям личности, возникает психическое состояние уверенности человека в правильности выбранного направления действия, его соответствия своим ценностно-смысловым ориентирам. Нарастающие в этом случае воодушевление, энтузиазм могут давать эффекты спонтанного расширения активности. Следовательно, психическое состояние может интенсифицировать процесс, усиливая его (например, воодушевление от успехов или волевой порыв к преодолению неуспеха) или гасить (потеря интереса к достигнутой цели, скука от освоенной и успешно выполняемой деятельности, которая не развивается дальше, разочарование от неуспеха и пр.).

Так, можно полагать, что стабильные психические состояния скорее характерны для отрицательной обратной связи, обеспечивая более благоприятные возможности когнитивной оценки и сопоставления целевого и получаемого продуктов деятельности.

В осуществлении положительной обратной связи особо стоит выделить неравновесные психические состояния (А.О. Прохоров, 1998), которые в силу своей неустойчивости придают системе активности человека большую чувствительность и возможность резких изменений направления или

каскадного развития в уже имеющемся направлении. Так, А.О. Прохоров (1998) считает, что важной и даже основной функцией неравновесных состояний является обуславливание процесса возникновения новообразований в структуре личностных свойств. На наш взгляд, еще в большей степени такие состояния являются ключевыми в изменении хода активности человека в разных по масштабу уровнях ее регуляции (от операции до жизни в целом), катализируя и проявляя те «смысловые взрывы» (Ю.М.Лотман, 1992), которые происходят при изменении смысловой реальности жизни. Состояния воодушевления, энтузиазма, возникающие в ответ на успехи деятельности, подстегивают разворачивать контур активности человека. Тогда как возникшие разочарования также могут привести к нарастающему по темпам распаду активности и ее разрушению.

Таким образом, психические состояния, интегрируя в себе многочисленные эмоциональные процессы, физиологические проявления, в качестве механизма отрицательной обратной связи могут стать способом доведения до сознания человека информации о несоответствии тех или иных компонентов деятельности (ее условий, средств, промежуточных результатов) как целевым параметрам, так и динамике выполнения деятельности, и ресурсам субъекта. В качестве механизма положительной обратной связи психическое состояние может усиливать его через повышение мотивации и энергетизацию активности в тех или иных сферах жизнедеятельности.