

Проф. д. п. н. инж. Димитър Кайков

Спортна психология

**ПСИХИЧНА РЕГУЛАЦИЯ
и психични въздействия**

София, 1998

УВОД

В спортната психология психичната регулация се разглежда от редица автори. Все още обаче няма изградена единна концепция за психичната саморегулация и регулация. Проблемът за разработването на теория за психичната регулация в екстремалните ситуации не е решен. Липсата на теория за психичната регулация в различните екстремални ситуации е бариера за създаването на конкретни методи за регулация. В треньорската практика се прилагат различни методи за регулация, но на емпирично и много прimitивно ниво, за което много трудно може да се очаква някакъв значим положителен резултат.

Подобно е положението и с разработването на теоретичните основи за психичните въздействия. В спортната психология този термин се използва много рядко. Съвсем естествено е да няма научно обосновани методи за психично въздействие. В треньорската практика се прилагат отделни средства и методи на психични въздействия, но това става несъзнателно, на интуитивно ниво. Следователно възниква потребността за разработване на теоретичните основи на психичната регулация и психичните въздействия и върху тази основа разработването и апробирането на надеждни методи. Психичната регулация и психичните въздействия са два взаимосвързани процеса. **Психичната регулация е свързана с управление на действията на спортиста при различните екстремални ситуации.** **Психичните въздействия са конкретни въздействия** на психиката на човека с цел формиране на определени психични състояния преди, във и след развитието на екстремалните ситуации. Въщност чрез програмирани въздействия се регулира психичната дейност. Формират се едни или други психични състояния, върху които се регулират физическите действия. Следователно психичната регулация се постига чрез непосредствено психично въздействие. Психичната регулация е свързана предимно с регулация на дейността. **Психичните въздействия имат по-широк кръг от въздействия. Те са свързани не само с регулацията на дейността, но имат и възстановително, релаксиращо, психокоригиращо и терапевтично въздействие.**

Проф. инж. ДИМИТЪР КАЙКОВ
доктор на педагогическите науки

СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ
Психична регулация и психични въздействия

Редактор Митко Ганев

Коректор Нина Ганева

Предпечатна подготовка „Пропелер'92“

Печат ИПБ на Националната спортна академия

© Издателство „Пропелер'92“, София, 1998
© Димитър Кайков, 1998
с/o Jusautor, Sofia

1. ТЕОРИЯ НА ПСИХИЧНАТА РЕГУЛАЦИЯ

Проблемът за регулацията (саморегулацията) на дейността на човека заема основно място в психологическата наука. През последните години усилено се изследват механизмите на регулацията на психичната дейност.

Регулацията на психичната готовност заема основно място в системата на управлението на дейността на человека. Чрез регулацията на ситуативната готовност се създават големи възможности за целенасочено управление на дейността на человека в различните екстремални условия.

Проблемът за регулацията (саморегулацията) на ситуативната психична готовност в екстремални условия е недостатъчно изследван. Разкриването на механизмите на регулацията на психичната готовност е възможно само чрез системния, структурно-функционалния подход. За разкриване на теоретичните основи на психичната регулация ще обсъдим основните научни постановки, определящи ефективността на регулацията.

1. Единство на психичната (вътрешната) с външната (физическа) дейност.

Същността на регулацията (саморегулацията) се състои в на-
сочване на дейността на человека в различни екстремални ситуа-
ции чрез оперативно оптимизиране на психичната му готовност.

При оптимизиране на психичната готовност се усъвършенства структурата на вътрешната дейност, в резултат на което се оптимира и структурата на външната, практическата (физическата) дейност. От друга страна, външната дейност влияе върху структурата на вътрешната дейност. Голямо значение за изясняването на тази постановка има разработената концепция от **Л. Виготски** за влиянието на вътрешната (психичната) дейност върху външната (физическата) дейност. По-късно **А. Леонтиев** доразвива тази идея. Според него тези преходи са възможни, защото „**външната и вътрешната дейност имат общ строеж**“. Следователно психичната и физическата дейност са взаимно детерминирани. Главна роля за формирането на една или друга структура на дейността има външната (физическата) дейност. Това е така, защото с изменение на условията се

нарушава равновесието на индивида със средата. За да се адаптира той към нея, е необходима определена външна (физическа) дейност, която определя съдържанието и структурата на вътрешната (психичната) дейност. Формирането на определена вътрешна дейност изпреварва във времето физическата дейност. Следователно вътрешната (психичната) дейност регулира външната (физическата) дейност. Двустранният процес при основната роля за структуриране на вътрешната дейност е много важно условие за ефективна регулация на дейността на человека в екстремални ситуации.

Вътрешната (психичната) дейност като основен регулятор на практическата (физическата) дейност на человека в екстремалните ситуации е с динамична йерархична структура. Основна роля за формирането на една или друга структура на вътрешната дейност се пада на ситуативната психична готовност. От друга страна, ситуативната психична готовност се явява и като критерий за оценка на вътрешната дейност. Следователно с оптимизирането на структурата на психичната готовност ще се усъвършенства структурата на вътрешната дейност.

2. Разкриване на психичните резерви.

За овладяване и успешното преодоляване на екстремалните ситуации е необходимо „отключването“ на **скритите психични резерви**. Разкриването на психичните резерви се осъществява чрез оптимизиране структурата на ситуативната психична готовност в зависимост от изискванията на екстремалните ситуации към дейността.

За изясняване ролята на психичните резерви в дейността на человека в екстремалните ситуации е необходимо да се подхodi от **позицията на йерархизацията на психичната дейност**. При изследване на адаптационните възможности на висшата нервна дейност И. П. Павлов разкрива три равнища на йерархичната й структура: инстинктивно, условнорефлекторно (първо сигнално) и условнорефлексорно (второ сигнално). Трите равнища са свързани функционално и активно си взаимодействат. Главна роля за разкриване на психичните резерви се пада на второто сигнално ниво.

По отношение на физиологическата основа на познавателната и емоционалната структура на психичната дейност **В. Н. Небилицин** разглежда две нива на психична дейност. Тези две нива са в единство. Разкриването на психичните резерви се определя от силата на единството им.

А. И. Леонтиев разглежда тази концепция от позицията на развитието на психиката. Той посочва, че развитието на кората на глав-

ния мозък е свързано с обогатяването на аналогичния опит, а натрупването на биологичния опит се определя от развитието на подкорието. Тези постановки дават основание да се твърди, че разкриването на психичните резерви е възможно на различните йерархични нива, както и на цялостното структуриране на психичните функции.

В социалната психология Б. П. Паригин изследва човешката личност по пластове (равнища). При адекватното включване на человека в социалната дейност се разкриват до голяма степен психичните му резерви.

На базата на многогодишни проучвания на поведението на личността и масата при природни бедствия, производствени и транспортни катастрофи Г. Йолов разкрива наличието на големи потенциални психичните резерви на личността с много сложна субординация в сложни структурни и функционални изменения.

За освобождаване на психичните резерви важно значение има дълбочината на взаимовръзките между отделните личности, колективи и т. н. С. Л. Рубиншайн отделя голямо внимание на междуличностните отношения. Силата на нравствено-психичните междуличностни отношения разкрива скритите резерви на личността в екстремални ситуации.

Аналогични са схващанията и на другите автори. При обобщаване на концепциите на отделните автори за йерархизацията на психичната дейност се формулира заключението, че **отделните структури са в единство**. Главно значение за регулацията на психичната дейност имат висшите нейни структури (нива). Разкриването на психичните резерви се определя от степента на единството (детерминациите) на йерархичните нива на психичната дейност при водещата роля на висшите й нива.

3. Икономия на психичните сили.

Важен момент от регулацията на психичната дейност при екстремалните ситуации е икономията на психичните сили*. Великите пълководци изкусно са владеели управлението на дейността на войските в екстремалните бойни условия. Това се дължи не само на техния голям авторитет, но и на уменията им изкусно да се саморегулират при екстремалните и свръхекстремалните ситуации, да „отключват“ психичните си резерви. „Повишаването на психичните сили и изострянето на умствената дейност в атмосферата на опасност –

* Понятието икономия на психичните сили използва Б. Теплов (1973 г.) при анализиране на дейността на великите пълководци.

пише **Б. Теплов** – е черта, която отличава всички добри пълководци.“ Именно в тези условия те запазвали висока психична работоспособност. Следователно те са умели да разкриват скритите си психични резерви. С нарастващето на екстремалността на ситуацията, вместо да се нарушава структурата на психическата им дейност, тя се оптимизира. Като основен критерий при оценката на военния талант академик Б. Теплов определя „способността за максимална продуктивност на ума в условията на максимална опасност“. По този критерий може да се оценява не само военачалникът и спортистът, а всеки човек в екстремални ситуации. Продуктивността на ума се определя предимно от висшите познавателни процеси – творческото мислене и антиципацията.

Тези познавателни процеси определят адекватността на **вземането на решението** за действието в екстремалните ситуации. Вземането на решението според Аристотел е основният двигател на волевото действие. Той го разглежда като „стремящ се разум“. В тази постановка Аристотел разглежда решението като единство на разума и волята.

Вземането на решението като единство на основните елементи на познавателната и волевата подструктура на психичната готовност е главен психичен механизъм на саморегулацията (регулацията) на дейността в екстремалните ситуации. Реализирането на взетото решение в практиката се осъществява чрез външната (физическата) дейност.

В зависимост от изискванията на екстремалната ситуация към дейността се формира една или друга **ситуативна физическа готовност**, която има динамична структура.

Ситуативната психична и физическа готовност са взаимно детерминирани и имат обща структура в човешката дейност. Те определят съдържанието и адекватността на дейността на человека в екстремалните ситуации. Следователно чрез **оперативно оптимизиране на единството (детерминациите) на психичната и физическа готовност се регулира дейността на човека** в екстремалните ситуации и се икономисват психични сили (енергия). Ефективността на регулацията се определя от съдържанието, екстремалността на нейното развитие, предишната ситуативна психична и физическа готовност, от личностните качества и от опита на человека.

4. Феноменът на късосъединителната реакция.

Важен психичен механизъм при регулацията на дейността в екстремалните ситуации е феноменът **късосъединителна реакция**, при която действията на човек са автоматични при директно въздействие.

вие отвън, без тяхното осъзнаване. Този механизъм се развива при много силните афектни преживявания, при които се блокира познавателната подструктура на ситуативната психична готовност. Деструктурира се психичната дейност. Изключва се регулативната й роля. Физическите действия са целенасочени. Възниква остра потребност от психично въздействие.

Важен момент от регулацията на дейността при свръхекстремалните ситуации е да се блокира поводът, първопричината за деструктуриране на ситуативната психична готовност. „Готовността към определени действия в предпаническо критично състояние – пише А. Г. Прангашвили – е създадена до появата на повода, така че въздействието на възбуджащото начало е само вторично явление.“ Чрез целенасочено въздействие се блокира първопричината за деструктуриране на дейността.

5. Ефектът на превключването.

Важен психичен механизъм за регулацията на дейността е превключването на неадекватната готовност с напълно деформирана структура в адекватната готовност с хармонирана структура.

При високите степени на психична готовност (свръхвисока и дезорганизирана) напрежението е много силно, изразходва се голямо количество нервно-психична енергия. Тези крайни степени на психична готовност се проявяват единствено при свръхекстремалните ситуации за много кратко време. Механизъмът на превключването на неадекватната готовност в адекватна е свързан с разкриването на психичните резерви на човека. Основен момент за разкриването на психичните резерви при свръхекстремалните ситуации е актуализирането на главния мотив на базата на висшите чувства. Изкуството е да се определи „критичният момент“ на въздействие, чрез което неадекватната готовност се превръща в адекватна.

Психичните механизми на регулацията на дейността протичат при различна степен и осъзнаване. В много случаи те не се осъзнават, протичат на подсъзнателно психично ниво. По-висшата форма на психичните механизми на регулацията е свързана с тяхното осъзнаване, при което се разкриват по-големи възможности за оптимизирането на този процес.

Регулацията на психичната готовност е непрекъснат оперативен процес. В зависимост от развитието на екстремалната ситуация регулацията на дейността може да бъде разделена на три етапа: преди появата на екстремалната ситуация, в екстремалната ситуация (при самото развитие на ситуацията) и след развитието на екстремалната ситуация.

Регулацията на дейността преди появата на екстремалната ситуация е свързана с възстановяване на нервно-психичната енергия и формирането преди всичко на обща ситуативна готовност. След възстановяването на изразходваните енергии и разкриване същността на ситуацията у человека се изграждат психични модели за ефективни действия. На тази база се формира адекватна ситуативна готовност. Тези модели отразяват основните движения и действия на дейността при развитието на екстремалните ситуации.

Регулацията на дейността в екстремалната ситуация е свързана с оперативно психично въздействие за формиране на конкретна ситуативна готовност в съответствие с развитието на екстремалната ситуация. Формирането на конкретната готовност е динамичен процес и зависи от точното прогнозиране на алгоритма на развитието на екстремалната ситуация.

Регулацията на психичната готовност след развитието на екстремалната ситуация е насочена към бързо възстановяване на изразходваните енергии и формиране на адекватна готовност с ниска степен.

Ефективната регулация на дейността на человека в екстремалните ситуации се определя от структурирането на нейния „общ строеж“. Това се постига, като се засилят детерминациите на ситуативната психична и физическа готовност.

Основен фактор за регулацията на дейността е **психичното въздействие**. Регулацията е свързана с въздействие отвън, а саморегулацията – с въздействие отвътре (самовъздействие). Всяко въздействие отвън се приема отвътре.

2. ФОРМИ И СРЕДСТВА НА ПСИХИЧНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ

2.1. Форми на психични въздействия

В психологическата литература няма единство във възгледите за формите, средствата и методите на психичните въздействия.

Формите на психичните въздействия могат да се обособят в три основни групи: познавателни, указателни и сугестивни (внушаващи).

а) Познавателната е основна форма за психично въздействие при екстремалните ситуации. Неизвестността на настъпващите събития (ситуации) предизвиква високо напрежение. Изучаването на степента и съдържанието на екстремалната ситуация, тенденцията

(алгоритъма) на нейното развитие, както и ситуативната готовност разкриват възможности за ефективна регулация. С нарастване на знанието за психичната готовност и екстремалната ситуация се понижава емоционалното напрежение.

Важен етап от проучването на психичната готовност и ситуацията е разкриването на закономерността и прогнозиране на тяхното измерение. По този начин се изпреварва развитието на ситуацията, като се формира адекватна готовност. Следователно познавателната форма на психичното въздействие има прогностичен (вероятностен) характер. С разкриването на закономерностите на развитието на ситуацията човек въздейства върху психичната готовност, той се подготвя, за да действа в тази ситуация. Тази форма на психично въздействие включва четири етапа: 1. осъзнаване, оценяване на поставената цел и задачи; 2. анализиране на степента, съдържанието и структурата на екстремалната ситуация; 3. разкриване на степента и съдържанието на ситуативната психична готовност; 4. избор на адекватни средства и методи за психично въздействие.

б) Указателната форма на психично въздействие е свързана с точното указание и заповядване начина на действието при екстремалните ситуации. Указанието всъщност е точен инструктаж за провеждане на определена дейност при екстремалните ситуации. Тази форма на въздействие е продължение на четвъртия етап от формата на познанието. Тя е свързана с начертаване на отделните действия при определени условия. Разработват се различни варианти за действия и се прогнозира крайният резултат.

Познавателната и указателната форма на психично въздействие са свързани с логически доводи, с ясно осъзната цел, с формиране на твърдо убеждение и мотивация за действие. Тези форми на въздействие са осъзнат процес. При тях вниманието съзнателно се насочва към управление на действията за постигане на целта.

Една от главните цели на тези форми е да се формира твърда увереност у човека в неговите възможности за постигане на поставените цели при различните екстремални ситуации.

Формирането на увереността се постига и чрез внушението.

в) Сугестивната форма е другата форма за психично въздействие. Съществуват различни интерпретации на сугестията (внушението). Някои определят сугестията като особена идеомоторна дейност, а други я разглеждат като представи, в които човек е убеден, че ще се реализира при тяхната поява. Разкриването на същността на сугестията чрез представите е положително явление, но по същество – непълно.

В. М. Бехтерев я разглежда като създаване на психични състояния без напълното осъзнаване и без активно участие на волята. К. И. Платонов смята, че внушаването на психичните състояния се осъществява безкритично.

Внушаемостта е характерна за всеки човек. Тя зависи от личностните особености на човека и от ситуацията, в която се намира. Сугестията може да бъде с директно словесно въздействие за конкретни моторни движения, без волево участие на човека, и индиректно – за внушение на различни усещания, емоции, идеи и т. н.

Внушението се прилага едновременно с другите две форми на психично въздействие. То е свързано предимно с експресивните средства на психично въздействие. От физиологична гледна точка сугестивното въздействие е насочено към полето с оптимална възбуда, свързана с различните фази на задържане на нервния процес. Полето с оптимална възбуда, т. нар. светло поле, е физиологичен израз на съзнанието, на концентрацията на вниманието върху определено явление. Тъй като силата на светлото петно е повишена, силата е повишена и в по-тъмните полета около него, които са свързани с несъзнаваната (подсъзнателната) психична дейност. Следователно внушението е свързано с неосъзната психична дейност, но винаги се движи с явно осъзнаваното съдържание на психиката. Съществуват непрекъснати преходи от неосъзнатото към осъзнатото и обратно. Тази физиологическа закономерност дава големи възможности за внушение. Ето защо съдържанието на словото многократно по-силно въздейства, когато адекватно се подкрепя от вокализацията и експресията на лицето, ръцете, тялото. Всъщност обикновено словото се осъзнава, а експресията въздейства индиректно чрез подсъзнанието и тя подкрепя или не подкрепя съдържанието на словото. Когато експресията не подкрепя съдържанието на словото, психичното въздействие е много слабо или може да доведе до обратен ефект. Несъответствието между съдържанието на словото и експресията води до фалш, който в драматургията се нарича шарж и действа на публиката неубедително. Често това оформя у зрителя неудовлетворение, недоволство от играта на отделен актьор. По степента на сливане на съдържателната (мисловната) страна на действието с експресията (емоционалната страна) се определя и силата на психичното въздействие.

Формите на психично въздействие са взаимосвързани и обусловени. Силата на психичното въздействие зависи от силата на тяхната връзка и единство.

2. СРЕДСТВА ЗА ПСИХИЧНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ

Като изхождаме от изискванията на екстремалните ситуации към дейността, разделяме средствата за психично въздействие основно на два вида: 1. **словесни (вербални)** и 2. **извънсловесни (парaverбални)**.

а) **Словесните средства** за психични въздействия са най-силните средства. Чрез въздействие със словото настъпват психични изменения. Това се дължи на факта, че физиологичните механизми са реакции на психичните механизми. Те са опосредствани механизми. Един от основните психични механизми е съвместната дейност на втората сигнална и първата сигнална система. Същността му се заключава в предизвикването на условна кортико-висцерална реакция и реализация на определено усещане. Този процес се осъществява на базата на определени представи, предизвикани от словесното въздействие. Следователно словото е основният фактор, предизвикващ едни или други физиологични реакции. Думите и понятията въздействат на организма като действителните предмети, действия и явления. Във връзка с това И. П. Павлов пише: „Словото благодарение на целия предшестващ живот на възрастния човек е свързано с всички външни и вътрешни дразнители, пристигащи в големите полукулба.“ Словото много силно въздейства върху мозъчните процеси, а през тях и на вътрешните органи, на системите на организма и на психичните явления.

Проблемите, свързани с влиянието на словото върху висшата нервна дейност и върху другите системи на организма, са много актуални. В това направление се провеждат много изследвания. „Словото – пише К. И. Платонов – има значение на реално действащ фактор, изменящ условнорефлекторните реакции в едно или друго направление.“ В спортната практика словото има голямо значение за мобилизация и демобилизация на състезателите. Б. Първанов в свои изследвания показва силата на словото за предизвикване на изменение на двигателната активност на спортиста.

Първата и втората сигнална система се подчиняват на едни и същи физиологични закони. Силата на словото е голяма, когато човек е убеден (вярва) във въздействието му и е със снижено ниво на бодърстване на главния мозък (дръмка, парадоксален сън).

Словесните въздействия биват **прости и сложни**. Към **прости словесни въздействия** се отнасят слова, свързани с названията на безусловните и условните дразнители, както и на съответните вегетативни реакции. Към **сложните словесни въздействия** се включ-

ват фрази или комбинации от фрази, съдържащи информация за безусловни дразнители и условия за прилагането им. Сложните словесни дразнители са по-ефективни средства за психични въздействия в сравнение с простите дразнители.

Словесните въздействия се разделят основно в две големи групи: **ускоряващи и забавящи познавателната дейност**. С помощта на словото се променя функционалното състояние на определени участъци от кората на големите полукулба. Словото оказва **специфично и неспецифично въздействие**. Специфичното въздействие се отнася към съдържанието, а неспецифичното – към протичането на психичните процеси.

В зависимост от целите на въздействие словото може да има различно **съдържание**.

При непосредствено действие в свръхекстремални ситуации словото трябва да е кратко и да дава указания за реда на действията. При наличие на време преди действия в екстремални ситуации словото може да бъде разяснително, чрез което да се изясни тактиката на действията в предстоящата екстремална ситуация и т. н.

При проучване на словесните въздействия в живота на велики пълководци се установи, че в най-напрегнатите моменти на боя подаваните команди за действия са ясни, прости и много кратки. Б. М. Теплов пише, че „най-важните качества, необходими за военачалника, са простота и яснота на мисълта“. Тези мисли, изразени в команди, директно въздействат и точно оказват варианта на действието в екстремалните ситуации. Добрите треньори в критичните моменти на състезанието само с една точна и ясна дума силно въздействат върху състезателя.

б) **извънсловесни средства** са предимно экспрессивните движения на лицето, тялото и словото. Тези средства понякога оказват по-силно въздействие от вербалните средства.

При интерпретацията на силата на психичното въздействие чрез экспресията на лицето, детерминирана от контракцията на отделни мимически мускули и група мускули, винаги следва да се отчитат екстремалността и съдържанието на ситуацията.

Още преди петдесет години много учени са правили безуспешни опити да намерят точен код за определяне на отделните емоционални преживявания и основата на мимиката. Тези безуспешни опити се дължат на игнориране ролята на ситуацията, в които се намират изследваните при интерпретацията на экспресията.

Влиянието на ситуацията върху интерпретацията на мимическа-та экспрессия е доказана. С. Л. Рубиншайн пише, че при „изолирано

изучаване на изражението на лицето без познаване на ситуацията не могат винаги да се определят емоциите". Той посочва също, че е неправилно да се разкрива емоцията само по ситуацията. Следователно, за да се диагностицира ефективността на въздействието върху психичната готовност на човек по експресията на лицето, винаги трябва да се анализират степента на екстремалност и съдържанието на ситуацията.

По пътя на еволюцията природата фино изгражда функционалната зависимост между психичните и анатомичните процеси, формират се т. нар. анатомична и психична съгласуваност.

Не е възможно съкращаването на три групи мускули, изразявящи несъвместими преживявания.

Най-информативни от експресията на лицето са очите. Както лицето, така и очите изразяват весело състояние, скръб, радост, доверие, омраза и т. н. На фона на това се засилва неговата експресивност и оттук и силата на психичното въздействие.

В процеса на общуването у човек се формират известни навици за психично въздействие.

В екстремалните ситуации маскировката се премахва и човек се проявява в истинския си вид. При тези ситуации придобитите в социалната среда мимически изражения отпадат, проявява се само една – **спонтанната мимика**. Тя единствено адекватно отразява съдържанието и силата на **емоционалните преживявания** и силно въздейства върху психиката на човека.

Определянето на съдържанието на психичното въздействие се осъществява чрез **контракцията на отделните мимически мускули** и група мускули в единство с експресивните движения на тялото.

Силата на психичното въздействие зависи от степента на експресивните движения на лицето и тялото. Експресията като средство на психично въздействие може да изразява едно или повече преживявания. Може да бъде и амбивалентно (противоположно). В този случай експресията има сложна конфигурация и въздействието обикновено е отрицателно.

Психичното въздействие посредством вокалната експресия е свързано с изменение на фонетичното съдържание на словото. С нарастване на емоционалното напрежение освен че се нарушава точността на израза, се променят интонацията, ритъмът, силата, фреквенцията, дикцията и тембрът на гласа.

Пантомимическата експресия е едно от основните средства за психично въздействие. Установено е, че оценките на емоционалните преживявания по пантомимическата експресия и по мимичес-

ката експресия на лицето са в единство. Ето защо пантомимиката е много важен фактор за диагностициране на ситуативната психична готовност и за психично въздействие. Изпълнението на неточни действия е признак за нарушена структура на психична готовност.

При определянето на ефективността на психичното въздействие чрез пантомимиката е необходимо да се изхожда винаги от принципа, че вътрешното движение се изразява чрез физическо движение. Съдържанието на психичното въздействие се определя по пространствено-скоростните характеристики на външните движения, изразяващи съдържанието на психичните състояния.

При определяне на паравербалните средства на психично въздействие трябва винаги да се отчита положението, че съществува висока взаимовръзка между мимическата, вокалната и пантомимическата експресия. Тези външни изяви и вътрешната (психична) дейност имат еднаква структура. Всички признания определят отделни черти на цялостното психично състояние. Тази закономерност се дължи на факта, че психичното действие (състояние) у човека е едно за известно време, а външната му изява се осъществява чрез много външни мимически, вокални и пантомимически движения. При екстремалните ситуации външното проявление на психичната готовност е лишено до голяма степен от умишлено изменение на отделни мимически движения. При адекватната ситуативна психична готовност мимическите движения на лицето, гласа и тялото са синхронни. Те изразяват по-точно въздействие. При оптимизиране структурата на психичната готовност като вътрешно състояние мимическите движения (като външно проявление) са синхронизирани.

Ефективността на психичното въздействие се определя до голяма степен от състоянието на човека, върху който ще се въздейства, и съдържанието на екстремалната ситуация. Ето защо преди избора на средствата за психично въздействие трябва да се разкриват психичното състояние на човека и ситуацията, в която се намира.

Словесните и параварбални средства за психични въздействия са взаимно свързани. Ето защо при подбора на определено средство трябва да се отчита тази зависимост.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В темата за психична регулация и психични въздействия са разгледани два основни въпроса – теория на психичната регулация и форми и средства на психичното въздействие. В първата точка – теория на психичната регулация са представени теоретичните основи на психичната регулация на базата на пет основни научни концепции. Във втората точка са представени научните основи на формите и методите на психичните въздействия. Върху основата на създадената теория за психичната регулация и психичните въздействия могат да се разработват различни методи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бехтерев, В. Внушение и воспитание. М., 1973.
2. Выготский, Л. Развитие высших психических функций. М., 1960.
3. Йолов, Г. Опасност и психична промяна. С., 1981.
4. Кайков, Д. Психическа саморегулация и регулация в екстремални ситуации. С., 1986.
5. Леонтьев, А. Проблемы развития психики. М., 1959.
6. Павлов, И. Полные собр. соч., т. I–IV, М – Л, 1951–1952.
7. Парыгин, Д. Научно-техническая революция и личность. М., 1978.
8. Платонов, К. Внушение и гипноз в свете учения И. П. Павлова. М., 1952.
9. Прангашвили, А. Исследование по психологии установки. Тбилиси, 1967.
10. Първанов, Б. Изследване на благоприятното и неблагоприятното въздействие на словото върху спортиста в стартовото състояние. С., 1959.
11. Рубинштейн, С. Бытие и сознание. М., 1957.
12. Теплов, Б. Умът на пълководеца. С., 1973, превод от руски, II изд.