

І. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 37.013.77

В.А. Гунзунова

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СУБЪЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье дан аналитический обзор основных научных подходов к исследованию саморегуляции произвольной активности субъекта деятельности. Показано развитие представлений об осознанной саморегуляции, общие закономерности регуляторных процессов, психологические механизмы организации отдельных функций саморегуляции. Утверждается значимость вопроса изучения стиля саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности.

Ключевые слова: субъект деятельности, произвольная активность, саморегуляция, психическая саморегуляция, стили саморегуляции, психические состояния.

B.A. Gunzunova

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF SELF-ADJUSTMENT OF THE ARBITRARY ACTIVITY OF THE SUBJECT OF ACTIVITY

In article the instant analysis of basic scientific approaches to the study of the self-adjustment of the arbitrary activity of the subject of the activity are shown. The development of ideas about the realized self-adjustment, general laws governing the regulator processes, psychological mechanisms of the organization of the separate functions of self-adjustment are given. The significance of the question studying the style of the self-adjustment of emotional states in the professional pedagogical activity is asserted.

Key words: subject of activity, arbitrary activity, self-adjustment, mental self-adjustment, styles of self-adjustment, mental conditions.

Представление о человеке как субъекте своей активности и связанный с этим представлением субъектный подход к анализу деятельности человека стал для отечественной психологии основополагающим (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и другие). В общем контексте субъектного подхода проблема закономерностей саморегуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест.

Проблема человека как субъекта своей деятельности и поступков, способного целенаправленно преобразовывать объективную действительность, осуществлять творческое саморазвитие, отчетливо заявлена в отечественной психологии. Характеристика субъектности позволяет представить человека как пристрастного сценариста своего действия, которому присущи определенные предпочтения, мировоззренческие позиции и целеустремленность преобразователя.

Анализ научной литературы по исследуемой проблеме показал, что, несмотря на достаточно большое количество публикаций, многие исследователи не дают четкого определения понятия «саморегуляция». Впервые слово «саморегуля-

ция» появилось в кибернетике и теории автоматического регулирования, обозначая «поддержание параметров какой-либо функционирующей системы в заданных границах постоянства или изменения». Семантический анализ термина «саморегуляция» позволяет выделить в нем две части – «регуляция» (от латинского *regulare* – приводить в порядок, налаживать) и «само», указывающая, что источник регуляции находится в самой системе. Саморегуляция предполагает подчиненность активности живого существа внутренним факторам, придающим ей избирательный, целостно-организующий, упорядочивающий характер.

На нынешнем этапе развития психологической науки понятие «саморегуляция» (психическая саморегуляция, личностная саморегуляция) широко используется в различных разделах общей психологии – психологии мотивации, личности, в прикладных отраслях – психологии труда, возрастной, нейро- и патопсихологии. Его определение часто видоизменяется, при этом трансформируется не только объем понятия, но и его содержание. В самом широком смысле это понятие определяется как «целесообразное функционирование живых систем разного уровня организации

и сложности», при этом подчеркивается, что регуляция осуществляется посредством психического отражения и моделирования действительности. В более частных определениях отражается специфика использования этого понятия. В качестве субъектов саморегуляции рассматриваются: организм – «психическую саморегуляцию можно определить как регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности»; человек – «психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих образов»; личность – «саморегуляция – это процесс организации личностью своего поведения, который предполагает момент включенности в него результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе». Объектами саморегуляции могут быть реакции, состояния, процессы, действия, деятельность (организма, человека, личности); мотивационно-потребностная сфера, жизнедеятельность. Такое разнообразие определений и описываемых феноменов, выявляющее крайнюю неоднородность методологических установок и, как следствие, отсутствие последовательного подхода к исследованию саморегуляции заставило проанализировать историю развития научных представлений о механизмах регуляции активности, появления понятия психической саморегуляции и определить рамки, в которых это понятие используется в данной работе.

В 60-70-е гг. XX в. начала разрабатываться концепция осознанной саморегуляции деятельности человека. В российской психологической науке сложилось единое понимание саморегуляции деятельности как многоуровневой и динамической системы психических процессов по инициации, длительному поддержанию и контролю активности, направленной на достижение субъектом требуемого результата. Развитие представлений об осознанной саморегуляции опирается на работы отечественных физиологов – И.М. Сеченова, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина. Построение общей модели саморегуляции было осуществлено в ходе исследований двигательной активности Н.А. Бернштейна, в работах П.К. Анохина. Теория функциональной системы (1935) послужила основой для разработки концепции осознанной саморегуляции деятельности, в основу которой были положены представления об осознанности самого процесса регуляции субъектом, о системности вовлеченных в подготовку и исполнение

деятельности регуляторных психических функций и о принципиальной схеме организации функций саморегуляции деятельности. Идеи функциональной системы саморегуляции, разработанные П.К. Анохиным и Н.А. Бернштейном, О.А. Конопкин дополнил идеей осознанности саморегуляции, идеей активного и сознающего свои задачи субъекта деятельности. Одним из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека является его произвольная осознанная активность, обеспечивающая достижение принимаемых человеком целей. В рамках субъектно-деятельностного подхода к изучению активности человека О.А. Конопкиным была предложена концепция осознанной психической саморегуляции деятельности [3]. Осознанная саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. «Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений, является основным модусом субъектного бытия человека» [2, с. 128]. С точки зрения регуляторного подхода субъектность выступает как свойство человека производить целенаправленные (осознанные, инициированные) преобразования в окружающем мире и самом себе. Изучение процессов саморегуляции у человека может способствовать формированию у него сознательной, инициативной и ответственной позиции по отношению к самому себе, другим людям. Знание своих возможностей саморегуляции, обеспечивающей эффективное взаимодействие с окружением, позволяет человеку становится подлинным субъектом своей активности [3]. Автор показывает, что сформированная система саморегуляции состоит в умении управлять своей целенаправленной активностью и проявляется в успешном овладении новыми видами и формами деятельности, в успешном решении нестандартных задач, в продуктивной самостоятельности и настойчивости в достижении принятой цели. В данном аспекте О. А. Конопкин (1980, 1995, 2004) подчеркивает, что саморегуляция есть системно организованный процесс, имеющий закономерную внутреннюю структуру. Наличие полноценной функциональной структуры саморегуляции и высокий уровень сформированности

каждого функционального компонента определяют эффективное саморегулирование. Следует согласиться с мнением автора о том, что наиболее продуктивный путь изучения закономерностей процессов саморегуляции состоит в реализации системного подхода [2].

В рамках концепции осознанной саморегуляции деятельности В.И. Моросановой была сформулирована теория стилей произвольной саморегуляции [5]. Под стилем саморегуляции понимается типичный способ регулирования, устойчиво проявляющийся в различных деятельностных ситуациях и видах психической активности субъекта, индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека. Разведение понятий «субъект деятельности» и «личность» позволило автору определить качественную специфику саморегуляции. Так, например, к субъектным характеристикам автор относит собственно регуляцию достижения целей – автономность, настойчивость, творчество, способность преодолевать трудности. Личностные характеристики саморегуляции определяют специфику целей и своеобразие их достижения. «Личностные структуры оказывают существенное влияние на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также модулируют специфическим образом индивидуальный профиль саморегуляции, то есть особенности достижения этих целей» [6, с. 124]. Критерием эффективности саморегуляции автор полагает развитость звеньев структуры осознанной саморегуляции. К индивидуально-типическим или стилевым особенностям саморегуляции автор относит два уровня звеньев регуляции: 1. индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегулирования, таких как планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Основные линии индивидуальных различий заключаются в различной развитости этих процессов или в различиях индивидуального «профиля» регуляции; 2. стилевые особенности, которые характеризуют функционирование всех звеньев системы саморегуляции и являются одновременно регуляторно-личностными свойствами (например, самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность). Регуляторно-личностные свойства могут быть как предпосылками формирования того или иного стиля регуляции в силу их системного характера, так и новообразованиями в процессе его формирования. Интегральной ха-

рактеристикой саморегуляции является общий уровень или степень осознанной саморегуляции, которая отражает актуальные возможности человека осознанно и инициативно управлять произвольной активностью (Моросанова В.И., 1995, 2001, 2004).

Более широкое выделение личностно-регуляторных характеристик в структуре саморегуляции личности была осуществлена А.К. Осницким. (1986). Им же проводится разделение собственно личностной саморегуляции и саморегуляции деятельности на основе определения личности как общественно-обусловленного качества. Личностная саморегуляция состоит в определении своего индивидуального места в культурно-исторической традиции и тех коррекциях, которые предпринимаются при определении собственных позиций (культурно-историческую традицию определяют общественно-исторический строй; национальная принадлежность (язык); религиозная принадлежность; клановая (профессиональная) принадлежность). Именно личностное самоопределение порождает необходимость приложения специального аппарата саморегуляции применительно к предполагаемой и осуществляемой деятельности [7].

Саморегуляция деятельности обнаруживает себя в феноменологии предметных преобразований и в преобразованиях прилагаемых усилий. Саморегуляция деятельности – регуляция, осуществляемая человеком в качестве субъекта своей деятельности и направленная на приведение возможностей человека в соответствии с требованиями этой деятельности. А.К. Осницкий подчеркивает, что в данном случае мы имеем дело с теми возможностями человека, которые связаны с его социальным опытом, опытом общественной практики, который обеспечивает возможность субъектной активности (регуляторный опыт). Регуляторный опыт содержит информацию об общих закономерностях организации и осуществления разных видов деятельности, закрепленную в соответствующих знаниях, умениях, переживаниях. Именно в регуляторном опыте существуют субъективные репрезентанты системы саморегуляции, освоенные человеком, и через субъективное освоение этих репрезентантов можно помочь человеку формировать систему саморегуляции [7].

К исследованиям, посвященным саморегуляции личности, можно отнести работы Ю.А. Миславского. Под саморегуляцией личности автор

понимает как процесс поддержания общей продуктивной активности личности, так и процесс, захватывающий продвижение человека от «Я» наличного к «Я» будущему, желаемому. Развитие личности выступает как процесс совершенствования системы саморегуляции личности через изменение, совершенствование ее структурных компонентов и их функциональных отношений. Важную роль в развитии системы саморегуляции играет общение с другими. Причем общение рассматривается не просто как словесное взаимодействие, а как построение и субъектная жизнь значимого другого, включенность этого образа в целостный процесс саморегуляции личности [4].

Система саморегуляции моделируется на личностном и деятельностном уровне. Ю.А. Миславский предлагает в качестве структурных компонентов саморегуляции личности ценности индивида, образ «Я», идеал, уровень притязаний, самооценку и самоконтроль. Отношения с другими людьми, субъективированные индивидом и распределенные по регуляторным функциям, становятся формой существования рассмотренных компонентов системы саморегуляции личности. Значительную роль исследователь уделяет ценностным ориентациям индивида, указывая на то, что стремление к саморегуляции, содержание этого процесса и его характерные особенности зависят от присутствующих в человеке и сформированных к определенному моменту ценностных образований. Эффективное функционирование системы саморегуляции личности обеспечивает продуктивную или творческую активность [4].

В работах Л.Г. Дикой и А.О. Прохорова рассматриваются вопросы саморегуляции психических состояний. В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции состояния, развиваемой Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция рассматривается и как психическая деятельность, и как психологическое состояние. На основании экспериментальных данных автором была сформулирована и разработана концепция психофизиологической саморегуляции как специфической психической деятельности, направленной на сохранение или преобразование «наличного» или текущего состояния в «потребное» [1]. Основу индивидуального стиля саморегуляции функциональных состояний составляет соотношение функциональных систем двух уровней – психофизиологического и психодинамического. Исследователем выявлено четыре типа индивидуальных структур саморегуляции состояния,

которые различаются разным соотношением экстра/интровертированности. Уровень нейротизма является ведущей характеристикой оптимальности /неоптимальности индивидуального стиля саморегуляции состояния. Именно взаимодействие механизмов разного уровня – физиологического, психодинамического и психологического – определяют стратегию и тактику саморегуляции состояния. Типы связи между тремя иерархическими уровнями составляют основу стиля саморегуляции состояния, определяют психофизиологические ресурсы человека. Они складываются в течение жизни, как правило, стихийно и влияют на профессиональную деятельность, психическое состояние и здоровье человека. Оптимальный стиль саморегуляции функционального состояния складывается из совокупности природных свойств и сложившейся в течение жизни системы приемов и способов саморегуляции состояния. Несвершенство той или иной системы формирует неоптимальный стиль саморегуляции и в то же время в определенной степени определяет структуру «психической вариабельности», которая подстраивается над физиологическим и психодинамическим уровнями, компенсируя или усиливая недостатки стиля [1].

А.О. Прохоровым разработана личностно-ориентированная концепция регуляции психических состояний. Основные положения данной концепции заключаются в следующем. Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основе которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние вследствие интегрирующей функции образует «психологический строй» личности: процессы – состояние – свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуаций жизнедеятельности. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния и соответственно другого «строя», что феноменологически выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов саморегуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств. В состав функциональ-

ной структуры включаются психические процессы и психологические свойства [8].

В целом исследования, посвященные раскрытию закономерностей, функций, структуры саморегуляции в отечественной психологии, можно разделить на три группы. Первая группа представлена работами, в которых рассматриваются особенности произвольной регуляции деятельности (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.), вторая группа – особенности саморегуляции психических состояний (Л.Г. Дикая, А.О. Прохоров и др.), третья группа – особенности саморегуляции личности (Ю.А. Миславский и др.). Данное разделение исследований является весьма условным, так как личность вне деятельности существовать не может, а активность человека есть функциональное проявление личности в деятельности, которая организуется, упорядочивается и структурируется самими субъектом (Абульханова-Славская К.А., 1999). В исследованиях имеются общие, порой сходные представления о системе саморегуляции как структуре, включающей инвариативный состав функциональных звеньев. Сходство разработанных моделей опирается на универсальную теоретическую схему регуляции, которая содержится в трудах П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна.

Несмотря на различные исследования, вопрос изучения стиля саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной деятельности

остается открытым. Значительный интерес, на наш взгляд, представляет изучение стилевых особенностей саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности. Разработка этих вопросов в контексте системного изучения психической саморегуляции эмоциональных состояний личности педагога и является предметом нашего дальнейшего исследования.

Литература

1. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2002.
2. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С.128-135.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М., 1980.
4. Миславский Ю.А. Природа и структура системы саморегуляции и активности личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М.: ПИ РАО, 1994.
5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М., 2001.
6. Моросанова В.И. Силевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С.121-127.
7. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопр. психол. 1996. – № 1. – С. 5-19.
8. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М., 2005.

Гунзунова Балжима Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Бурятского государственного университета (Улан-Удэ), докторант Восточно-Сибирской государственной академии образования (Иркутск). E-mail: balzhimag@mail.ru

Gundunova Balzhima Anatolievna – candidate of psychological sciences, associate professor of department of general and social psychology of Buryat State University (Ulan-Ude), doctorant of East Siberian State Academy of Education (Irkutsk). E-mail: balzhimag@mail.ru

УДК 159.943

Е.А. Черенева

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРЕДМЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

В статье приводится теоретический анализ проблемы становления психологии саморегуляции деятельности и поведения. Указаны основные концептуальные положения, направления исследований и формирование научных понятий. Раскрывается содержание психологических механизмов саморегуляции поведения человека.

Ключевые слова: саморегуляция, поведение, деятельность, произвольное поведение, концептуальная модель саморегуляции, функциональные звенья саморегуляции.

Е.А. Cherenyova

THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF SELF-REGULATION OF THE SUBSTANTIVE WORK AND BEHAVIOR

The article deals with the theoretical analysis of the problem of making self-regulation activity and behavior psychology. Principal conceptual points, areas of research and formation of scientific conceptions are given. Concepts of psychological mechanisms of hu-