

16. Ковалев, Е. М. Качественные методы в полевых социологических исследованиях / Е. М. Ковалев, И. Е. Штейнберг. – М.: Логос, 1999. – 384 с.

17. Рождественская, Е. Ю. Надежность качественных методов и качество данных / Е. Ю. Рождественская // ИНТЕР. – 2014. – Т. 1, № 8. – С. 16–29.

18. Bazinger, C. Is social projection based on simulation or theory? Why new methods are needed for differentiating / C. Bazinger, A. Kühberger // *New Ideas Psychol.* – 2012. – V. 30(3). – P. 328–335.

19. Kühberger, A. Predicting Framed Decisions: Simulation or Theory? / A. Kühberger, C. Luger-Bazinger // *Psychology.* – 2016. – V. 7. – P. 941–952.

(Дата подачи: 20.02.2020 г.)

*A. В. Галецкий, Е. И. Бараева*

Республиканский институт высшей школы, Минск

*A. Galetski, E. Baraeva*

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.9

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ: КРАТКИЙ ОБЗОР

## THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF SELF-REGULATION PROBLEMS: A BRIEF REVIEW

*В статье представлены результаты исследования теоретических подходов к изучению саморегуляции. Кратко рассмотрена история изучения саморегуляции, психология саморегуляции как отдельная дисциплина, сравниваются зарубежный и отечественный (СНГ) подходы к изучению саморегуляции, формулируются основные актуальные проблемы изучения саморегуляции. Дан краткий обзор различных определений и трактовок саморегуляции.*

*Ключевые слова: саморегуляция; социализация; активность; психические функции; психология саморегуляции.*

*This article presents the results of a research of theoretical approaches to the study of self-regulation. It briefly reviews the history of the study of self-regulation, the psychology of self-regulation as a separate discipline, compares foreign and post-soviet (CIS) approaches to the study of self-regulation, formulates the main urgent problems of the study of self-regulation, provides a brief overview of various definitions and interpretations to the problem of self-regulation.*

*Keywords: self-regulation; socialization; activity; mental functions; psychology of self-regulation.*

Саморегуляция – психическая функция человека, позволяющая ему реализовать себя через целенаправленную активность: осознавать ее и управлять ей, определять объективные основания своей деятельности, соотно-

сить и согласовывать ее со своими потребностями, смыслоценностными ориентациями и убеждениями, с содержанием самосознания. Навыки саморегуляции представляют собой методы организации личности, ее продуктивности, а также психологического и эмоционального состояния.

Саморегуляция является неотъемлемой частью процесса социализации.

Сегодня саморегуляцию рассматривают как единство физиологии, интеллекта, аффекта и социальных отношений, объединяя естественно-научный экспериментальный и социогуманитарные методы исследования. Естественно-научные методы исследования сенсомоторных реакций, основанные на физиологии высшей нервной деятельности и психофизиологии свойств нервной системы, открытие принципа обратной связи, наблюдение и анализ результатов экспериментальной лабораторной и практической деятельности позволили выделить саморегуляцию как регулирующую психическую функцию у человека, изучить психологические процессы переработки информации и психической регуляции предметных действий посредством символов, оперативных образов, представлений и понятий, выделить различные уровни построения и функционирования саморегуляции по степени осознанности и качественного своеобразия репрезентирующих ее психических средств, исследовать общие закономерности саморегуляции в разных видах деятельности и сформулировать универсальные принципы саморегуляции для разных видов деятельности, исследовать когнитивные стили деятельности и индивидуальные стили саморегуляции деятельности. Социогуманитарные методы (опросники, квазиэксперименты и герменевтика) позволили изучить деятельность, а затем и личность, субъектность, индивидуальность, феноменологию сознания и интуиции, интегративные регуляторные процессы, причинно-следственные, функциональные и структурные связи [6].

Эмпирический анализ управления добровольными действиями, или саморегуляции, является яркой иллюстрацией того, как развивается психология в XXI веке. Рост интереса к предположительно измеримой и управляемой способности к самоуправлению, несомненно, имеет множество корней, включая упадок логического позитивизма; успехи когнитивной психологии в объяснении процессов, связанных с обработкой информации; импорт понятий из когнитивной нейробиологии и кибернетики в прикладную психологию; расширение психодинамических моделей и их интеграция в основную психологию.

Проблема регуляции человеком своей активности является одной из ключевых в изучении психики человека, и вся история психологической науки так или иначе связана с вопросами саморегуляции. Еще З. Фрейд уделил внимание изучению влечений, конфликтов влечений, а также ценности самопонимания неосознаваемых человеком психических процессов, направленных на минимизацию его переживаний. К. Г. Юнг писал об ин-

тегрированной личности, способной выдерживать в своей психике амбивалентность, напряжение двух противоположных аффектов. А. Адлер акцентировал внимание на социализации и развитии высокой адаптивности личности.

Л. Выготский полагал, что саморегуляция включает в себя координацию когнитивных процессов, таких как планирование, синтез и формулирование концепций (Henderson & Cunningham, 1994; Shunk, 2012). Однако такая координация обусловлена социальной средой и культурой человека, включая постепенную интернализацию языка и понятий. Принцип функциональной автономии мотивов Г. Олпорта и концепция «сдвига мотива на цель» А. Леонтьева также внесли свой косвенный вклад в развитие теорий саморегуляции. Бихевиористы изучали стимульные детерминанты действий, научение, самоконтроль, мотивацию и активацию личности, внося огромный вклад в понимание проблем, связанных с саморегуляцией. Гуманистическая психология подчеркнула созидательную силу самоопределения (А. Маслоу, 1971; Р. Мэй, 1953).

Значительный вклад в изучение саморегуляции внес когнитивный психолог А. Бандура. Он пришел к выводу, что люди способны контролировать свое поведение посредством процесса, известного как саморегуляция. А. Бандура отвел важную роль саморегуляции как проактивной способности к сокращению индивидом разрыва между своими достижениями и своими целями, выделив две группы факторов саморегуляции: внешние – социальные стандарты и подкрепления и внутренние – самонаблюдение, суждение и самоответ (активная реакция на себя).

Обязательным условием поведения А. Бандура назвал самоконтроль, отмечая важную роль в нем когнитивной поддержки – умения оперировать образами и уровнями абстракции процедурного опыта, имитации и идентификации без обращения к методу проб и ошибок. Вынесение суждений о ценности собственных действий на основе целей опирается на сравнение себя с образцами, личные стандарты, понимание ценности того или иного поведения, убеждения относительно причин своих достижений и помогает человеку регулировать свое поведение при помощи мышления. А. Бандура отмечал, что, однажды установившись, внешние влияния лишь частично регулируют действия человека, и большинство форм поведения имеют внутренний источник саморегуляции [7]. А. Бандура изучал саморегуляцию до, после и во время реакции. Он создал треугольник взаимного детерминизма, который включает в себя поведение, окружающую среду и личность (когнитивные, эмоциональные и физические факторы), которые влияют друг на друга. Он пришел к выводу, что процессы достижения цели и мотивации происходят из равного взаимодействия самонаблюдения, самореакции, самооценки и самоэффективности.

Большое влияние на развитие теории саморегуляции оказал социальный психолог Р. Баумейстер, описавший четыре компонента теории саморегу-

ляции – стандарты желаемого поведения, мотивацию к соблюдению стандартов, мониторинг ситуаций и мыслей, которые предшествуют нарушению стандартов, и силу воли для контроля побуждения.

Изучение саморегуляции имело большое значение для понимания мотивации, деятельности и поведения человека, в связи с чем саморегуляция стала рассматриваться как самостоятельный объект научных исследований. Возникновение психологии саморегуляции как самостоятельной дисциплины связано с именем О. А. Конопкина [2; 3], бывшего одним из основателей психологии саморегуляции и ставшего создателем теории осознанной саморегуляции. Цель психологии саморегуляции, по определению О. А. Конопкина, состоит в исследовании функций, строения и закономерностей психической саморегуляции, ее роли в деятельности и развитии человека. В. И. Моросанова [4] относит к направлению психологии саморегуляции исследования регуляции функциональных состояний, общих закономерностей и индивидуальных особенностей саморегуляции поведения и деятельности, исследования по психологии принятия решений, когнитивной, личностной, эмоционально-волевой регуляции, проблемы индивидуальных стилей регуляции и реализации различных видов произвольной активности, природы саморегуляции и возрастных аспектов ее становления.

Исследование регуляции как специфического процесса началось еще в первой половине XX в., когда П. К. Анохин и Н. А. Бернштейн сформулировали основные принципы регулирования в живых системах, понимая регуляцию как процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие.

Концепция осознанной саморегуляции деятельности человека как целенаправленного изменения индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью, путем мобилизации необходимых психических ресурсов (О. А. Конопкин, 1980, 1995; В. И. Моросанова, 1995, 1998) начала развиваться с 60–70-х гг. XX в.

Теориями саморегуляции поведения занимались Л. Г. Дикая, Б. В. Зейгарник, В. А. Иванников, В. И. Моросанова, А. О. Прохоров, А. К. Осницкий, Т. И. Шульга, А. Baldwin, A. Bandura, R. Baumeister, Ch. Carver, A. Herter, W. Mischel, B. Schmeichel. Теоретические положения и принципы исследования осознанной саморегуляции разрабатывали В. Е. Ключко, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Е. А. Медовикова, Т. И. Шульга. Теории когнитивных стилей разрабатывали И. С. Морозова, Г. Уиткин, М. А. Холдная. В рамках структурно-функционального подхода к саморегуляции (О. А. Конопкин, 1980) были выявлены общие закономерности регуляторных процессов, психологические механизмы отдельных функций и всей системы саморегуляции в целом, возрастные и индивидуальные различия в саморегуляции (О. А. Конопкин, Н. Ф. Круглова, В. Н. Обносков, А. К. Ос-

ницкий, В. И. Степанский), разработана концепция индивидуального стиля деятельности (В. И. Моросанова, Е. А. Климов, И. Н. Козлова, В. Колга, В. С. Мерлин), изучены индивидуально-типические особенности саморегуляции (В. И. Моросанова, Е. М. Коноз, Р. Р. Сагиев), регуляторные детерминанты принятия решения (Т. А. Индина). Сегодня саморегуляцию изучают в контексте управления функциональным состоянием человека в экстремальных условиях выполнения профессиональной деятельности (Л. Г. Дикая, А. А. Обознов). Активно разрабатываются вопросы оптимизации неблагоприятных для деятельности состояний, совладания с профессиональным стрессом (В. А. Бодров, Г. С. Никифоров, М. М. Решетников и др.). Также саморегуляция исследуется как интеллектуальный контроль (М. А. Холодная), как эмоциональная регуляция (О. В. Дашкевич, А. Я. Чебыкин и др.), как волевая деятельность (В. А. Иванников, Е. П. Щербаков, Л. П. Басов, Т. Куль, Т. И. Шульга), как эмоционально-волевая регуляция (Б. А. Вяткин, М. В. Чумаков и др.).

Существует множество подходов к определению и изучению саморегуляции. Среди терминов, используемых (часто взаимозаменяемо) для обозначения способности к саморегуляции – свобода действий, автономия, ответственность, зрелость, сила эго, сила воли, самоконтроль, метаконтроль, когнитивный контроль, контроль поведения, самоорганизация, целеустремленность, самонаправленность, добровольное действие, самодостаточность, мораль, сознание, свобода воли, добросовестность, самодисциплина, внутренняя мотивация, самоопределение.

К. А. Абульханова-Славская под саморегуляцией понимает способность к организации, мобилизации и регулированию собственной активности. Б. В. Зейгарник рассматривает самоорганизацию как сознательный процесс, направленный на управление собственным поведением. Л. Г. Дикая определяет саморегуляцию и как психическую деятельность, и как психологическую систему, включающую в себя состояния, способности, отношения индивида, объективные условия деятельности, направленность и согласованность с другими людьми. Е. А. Сергиенко рассматривает саморегуляцию как единство когнитивной, волевой и эмоциональной подсистем (когнитивная подсистема ориентирована на решение конкретных задач, волевая ответственна за произвольность деятельности, а эмоциональная является ресурсной). В. И. Моросанова, О. А. Конопкин, А. К. Осницкий и другие определяют саморегуляцию как осознанный процесс построения, поддержания и управления произвольной активностью, непосредственно реализующей достижение поставленных целей. Согласно В. П. Бояринцеву, активность и саморегуляция выступают двумя взаимодополняющими сторонами – активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность этой активности. В новейшей теории психического Н. В. Чуприковой цен-

тральное место отводится воле, при этом саморегуляция, не будучи упомянутой отдельно, отнесена автором к функциям воли, которая отвечает за формирование целей и программ.

В современной зарубежной психологии (П. Кароли, Ж. М. Дьёфендорф и др.) под саморегуляцией понимаются процессы, позволяющие субъекту управлять собственными мыслями, эмоциями, поведением, вниманием. Б. Ф. Ломов определял основные функции психики через когнитивные процессы и регуляцию, полагая, что психические процессы должны объективно определять действительность, способствуя адекватной регуляции, которая учитывает особенности предмета, условий и средств. А. В. Карпов, выделявший три уровня психики – микроуровень, мезоуровень и макроуровень, включал регуляцию в мезоуровень, который в целом способствует регуляции деятельности. Биологический аспект регуляции был представлен в концепции биологической функциональной системы П. К. Анохина, согласно которой важный стимул порождает поведенческую активность, которая выстраивается на основе имеющейся информации в соответствии с конкретной целью. Согласно А. О. Прохорову, регуляция появляется уже на клеточном уровне, но усложняется по мере усложнения уровня представленности в организме человека, реализуясь на уровне принятия решений и действий.

Модели саморегуляции проистекают из различных источников – философских толкований, клинических открытий, лабораторных исследований, а также принципов и последствий разработки систем управления. Выделяют несколько подходов к изучению саморегуляции: бихевиоральный (сфокусированный на прямой связи некоторых детерминант саморегуляции с физиологией и психофизиологией), полидетерминирующий (предполагающий наличие ряда детерминант с непрямыми связями между ними на основе психофизиологических исследований), системный (находящийся на пересечении нескольких подходов и предполагающий наличие множества различных факторов, влияющих на саморегуляцию), функциональный (акцентирующий на функциях и возможностях саморегуляции), структурно-функциональный (рассматривающий саморегуляцию не как целостный феномен, а как имеющий определенную структуру).

Модель саморегуляции А. К. Осницкого [5] представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, компоненты которой (ценностно-мотивационный, рефлексивный, привычный активационный, операциональный, коммуникативно-кооперативный) обеспечивают становление субъектности. А. К. Осницкий подразделяет саморегуляцию на личностную и деятельностьную. Деятельностная саморегуляция – регуляция действий, связанная с предметными преобразованиями, прилагаемыми к ним усилиями, постановкой целей и их последующей оценкой. Личностная саморегуляция – сознательная организация индивидом отношений

к своей жизни и личностному развитию, связанная с определением и коррекцией своих позиций.

Также выделяют индивидуальную, личностную и индивидуальную саморегуляцию. Индивидуальная осуществляется с помощью психической активности и ориентирована на различные состояния организма. Личностный уровень предполагает саморегуляцию через ориентацию на цель и оценку включенности. Уровень индивидуальности предполагает регуляцию зависимости от содержания сознательного образа [1].

Саморегуляция определяет становление индивидуальности человека (В. И. Моросанова), позволяет реализовать потенциал через целеполагание и проектирование путей развития (О. А. Конопкин, А. К. Осницкий, А. Бандура), тесно связана с аффективным компонентом психики (Ch. Carver, R. Larsen, Z. Prizmic). Определенный уровень развития регуляторного опыта является необходимым условием субъектного и личностного развития (А. К. Осницкий). Мы можем рассматривать саморегуляцию в качестве метанавыка или даже комплекса метанавыков [8], характеризующего зрелую личность как высокоадаптивную, осознанную, просоциальную и успешную в любом виде деятельности.

В качестве личностных компонентов психической саморегуляции выделяют рефлексию, мотивацию, самооценку, целеполагание, ценностные ориентации, интересы, установки, темперамент и эмоциональную стабильность, locus контроля, самостоятельность и инициативность (В. И. Моросанова, Е. М. Коноз, 2001; Т. В. Попова, 2002; Д. Г. Бадмаева, 2004; Ю. В. Щербатых, 2000; А. В. Зобков, 2010). Разработанная В. И. Моросановой методика «Стиль саморегуляции поведения» позволяет выявить уровень сформированности основных процессов саморегуляции – планирования, моделирования, программирования, оценки результатов деятельности и поведения, гибкости, самостоятельности и общего уровня саморегуляции в целом.

Таким образом, существует множество определений саморегуляции и подходов к ее изучению. В зарубежной психологии саморегуляция рассматривается как адаптивная характеристика, позволяющая человеку определить и скорректировать свое поведение в соответствии с личными потребностями и социальными стандартами. Ее изучают в тесной взаимосвязи с отдельными ситуационными факторами (Bandura, 1986; Deci и Ryan, 1992; Goodenow, 1992; Skinner et al., 2008; Atkinson, 2000; Radel et al., 2010). В отечественной психологии саморегуляция рассматривается как структура управления индивида своим поведением и деятельностью и комплексно связывается с физиологическими процессами.

Результаты исследований в области психологии саморегуляции востребованы современной практикой управления, психологией труда, спорта, обучения, воспитания, психокоррекции, медицины. Психология саморегуляции является открытой и интегративной дисциплиной с широчайшими

перспективами и возможностями. Основная сложность метаанализа саморегуляции сегодня заключается в том, что компоненты процессов, как правило, индексируются в разные уровни, нерекурсивны, и их трудно идентифицировать *in vivo* [8].

В связи с усложняющимися условиями существования человека, обусловленными революционным развитием технологий и связанными с ним рисками, динамичным темпом и мобильным образом жизни, высокой конкуренцией на рынке труда и растущей нагрузкой на специалиста, процессами трансформации смыслоценностных основ идентичности человека и др., навыки саморегуляции человека – мотивация, постановка согласованных с ценностными ориентациями личности целей, навыки рационального мышления и управления собственными аффектами, способность к вниманию, импульс-контролю и просоциальному поведению – становятся необходимыми для социализации каждого члена общества. Это приводит нас к необходимости поиска новых подходов к изучению саморегуляции и новых видов эмпирических исследований, сдвигает акцент с решения проблемы на ее профилактику при разработке комплексных тренингов саморегуляции для разных групп населения в зависимости от возраста, пола и профессии.

#### **Список использованных источников**

1. *Кацера, А. А.* Подходы к трактовке саморегуляции в психологии [Текст] / А. А. Кацера // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.) / А. А. Кацера, А. В. Кобзарь. – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 10–12.
2. *Конопкин, О. А.* Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека / О. А. Конопкин // Субъект и личность в психологии саморегуляции. – М.; Ставрополь: Изд-во ПИ РОА, СевКавГТУ, 2007. – С. 12–30.
3. *Конопкин, О. А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопр. психологии. – 1995. – № 1. – С. 6–12.
4. *Моросанова, В. И.* Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопр. психологии. – 2000. – № 2. – С. 188–127.
5. *Осницкий, А. К.* Исследование развития осознанной саморегуляции в периоды выбора и освоения профессии / А. К. Осницкий, Н. В. Бякова, С. В. Истомина // Психол. исслед. – 2012. – № 2(22). – С. 11.
6. Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В. И. Моросанова. – СПб.; М.: Нестор-История, 2011. – 468 с.
7. *Фурманов, И. А.* Психология активности и поведения: учеб. пособие / И. А. Фурманов. – Минск: РИВШ, 2019. – 224 с.
8. *Karoly, P.* Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View / P. Karoly // Annual Review of Psychology. – 1993. – Vol. 44. – С. 23–52.

**(Дата подачи: 20.02.2020 г.)**