

Проблема индивидуальных различий в процессах саморегуляции человека

С.А. Корнеева НИУ «БелГУ», г. Белгород

Анализ работ, посвященных исследованию индивидуальных различий в процессах саморегуляции, показывает, что раскрываются все новые и новые грани индивидуальных различий в саморегулировании. Исследуя особенности осознанной саморегуляции, мы вынуждены учитывать и закономерности саморегуляции, осуществляемой на уровнях, не всегда контролируемых сознанием (закономерности авторегуляции, свойственные функциональным системам, обеспечивающим жизнеспособность и поведение человека), и закономерности саморегулирования ранее протекавшие под контролем сознания, а в настоящий момент не требующие пошагового сознательного контроля, и закономерности саморегулирования, закрепившиеся в личностных характеристиках человека.

Исследованию закономерностей и механизмов саморегуляции в психологической науке предшествовали исследования физиологов по организации движений (А.Н. [Бернштейн](#), 1935) и функционированию других систем организма (П.К. [Анохин](#), 1978). Психологическому исследованию в этом направлении дали толчок разработки принципа единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн, 1975), разработки теории деятельности (А.Н. [Леонтьев](#), 1975) и разработки по теории информации 1960–1970-х годов. Поскольку разработки теории саморегуляции в психологии начались относительно недавно, в данной области существуют как теоретические, так и методологические проблемы. Одной из главных проблем является отсутствие общепринятого понятийного аппарата. Причины такого положения кроются и в сложности самого явления саморегуляции (многоаспектность, вариативность структурных составляющих, сложность функциональных связей между ними) и в различиях подходов к рассмотрению этого сложного явления. Наиболее устойчивыми и последовательными в этом направлении были концептуальные разработки О.А. Конопкина (1980), Н.М. Пейсахова (1982) и др. Именно О.А. Конопкину принадлежит конструктивная идея (корни ее можно проследить в работах С.Л. Рубинштейна) об осознанности саморегуляции в активности человека, ее системности и управляемости субъектом деятельности.

Осознанная саморегуляция, по О.А. Конопкину, понимается как системноорганизованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей. Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во [внимание](#), что практически вся его жизнь есть

бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности (Конопкин, 1995).

Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает не только факт осознания субъектом осуществляемых им актов своей произвольной активности и целенаправленное управление ими, но и определение самим субъектом как объективных предметных, рационально-логических, так и личностно-ценностных оснований отдельных деятельностных актов и их соотнесение и согласование с контекстом целостной системы своих стержневых личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания (О.А. Конопкин, 2007).

Ю.А. Цагарелли (1982) разделяет саморегуляцию личности и саморегуляцию деятельности. Саморегуляция личности рассматривается им как процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из уже имеющихся эталонных представлений и результатов самооценивания. Процессы саморегуляции личности удовлетворяют потребности в четком понимании цели развития личности. Процесс саморегуляции деятельности обеспечивает определение магистральных путей достижения этой цели. Позднее А.К. Осницким было уточнено различие саморегуляции деятельности и саморегуляции личностной: «Саморегуляция деятельности обнаруживает себя в феноменологии предметных преобразований и в преобразованиях прилагаемых усилий. Саморегуляция личностная связана преимущественно с определением и коррекцией своих позиций (в рамках культурно-исторической традиции, закрепленной в нормах социума)» (Осницкий, 1996, с. 11). Если саморегуляция деятельности исходно ориентирована на успешность тех или иных действий, то саморегуляция личности ориентирована на изменение или удержание отношения к используемым средствам, способам действия и сотрудникам.

Систему саморегуляции конкретной уже сложившейся деятельности необходимо понимать как совокупность взаимодействующих компонентов, подчиненных осознаваемому человеком процессу целеполагания и целеосуществления: определения цели деятельности, анализа и выявления значимых условий, выбора лучшего способа и последовательности действий, оценки и их коррекции в случае необходимости (О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Н.О. Сипачев, Ю.С. Жуйков, В.И. Моросанова). При этом показано, что недостаточная сформированность саморегуляции является основной причиной трудностей на пути профессионального самоопределения и овладения необходимыми умениями и знаниями при освоении конкретной профессиональной деятельности (В.Н. Обносков, А.К. Осницкий, Т.С. Чуйкова).

Психическая организация процессов саморегуляции обеспечивается функционированием психофизиологических систем жизнеобеспечения организма человека. По мнению А.Р. Лурии, нейропсихологическое исследование личности должно исходить из анализа условий прижизненного формирования высших психических функций и их динамической мозговой организации. При этом необходимо учитывать данные, полученные при исследовании больных с «лобным синдромом», и использовать понятие о «трех блоках» мозга. При нарастании признаков правополушарного парциального доминирования, как у мужчин, так и у женщин (хотя у последних и в меньшем числе случаев), было выявлено достоверное нарастание негативных эмоциональных самооценок личности. Л.Ф. Бурлачук считает перспективным использование психодиагностических методик при исследовании функциональных асимметрий человека.

В последние десятилетия в психологии были проведены многочисленные исследования, которые с полным обоснованием позволяют говорить о том, что в ней сформировалось и успешно развивается новое направление, которое может быть обозначено как нейропсихологический подход к изучению психических функций здорового человека (Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Т.Н. Доброхотова, Н.Н. Брагина, А.П. Чуприков, В.А. Москвин). Оценивая этот подход, проф. Г.А. Аминев охарактеризовал его как «новое направление в изучении нейроструктурных основ индивидуальных различий», которое позволяет расширить поле дифференциальной психофизиологии.

Таким образом, проблема индивидуальных различий в процессах саморегуляции на сегодняшний день остается еще не до конца изученной. Интерес исследователей к феноменологии саморегуляции явно усиливается, расширяется круг исследований, затрагивающий самые различные аспекты этой феноменологии. Вместе с тем, многое из проблематики саморегуляции еще нуждается в изучении и в

частности индивидуальные различия и особенности саморегуляции, связанные с психофизиологической организацией активности человека.

Литература

1. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.
2. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъективной активности // Вопросы психологии. 1996. № 1.