

## ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

ПАМЯТИ О.А. КОНОПКИНА

## РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

В.И. МОРОСАНОВА

Проанализированы основные идеи, этапы становления и современное состояние теории осознанной саморегуляции в научной школе О.А. Конопкина. Раскрыты положения дифференциального подхода к исследованию саморегуляции на основе обобщения результатов теоретических и эмпирических исследований индивидуальных различий и стилевых особенностей произвольной активности человека в осознанном выдвигании целей и управлении их достижением. Развита представления о регуляторных основах темперамента, характера и самосознания человека. Обосновывается эффективность применения дифференциально-регуляторного подхода к решению задач психологического сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** саморегуляция, произвольная активность, индивидуальные различия, стиль, личностные диспозиции, характер, субъектные свойства, самосознание, профессиональная и учебная подготовка.

В 2011 г. исполняется 80 лет со дня рождения О.А. Конопкина (1931–2008) – известного российского ученого, основоположника психологии саморегуляции и теории осознанной саморегуляции действительно члена Российской академии образования, заслуженного деятеля науки РФ.

В самом общем плане предмет психологии саморегуляции – это метапроцессы, обеспечивающие самоорганизацию психической активности человека как субъекта действий, поведения, жизнедеятельности, а также целостность его индивидуальности. К проблематике этого направления относятся исследования регуляции функциональных состояний, общих закономерностей и индивидуальных особенностей саморегуляции поведения и деятельности, исследования по психологии принятия решений, когнитивной, личностной, эмоционально-волевой регуляции, про-

блемы индивидуальных стилей регуляции и реализации различных видов произвольной активности, природы саморегуляции и возрастных аспектов ее становления. Одна из главных перспектив современной психологии саморегуляции – создание интегративного подхода к изучению человека на основе представлений о его психике как самоорганизующейся подсистеме в целостной системе взаимодействия человека с миром [25].

Проблема осознанной саморегуляции занимает одно из центральных мест в контексте анализа развития и существования человека. О.А. Конопкин писал о том, что психологическим механизмом осуществления продуктивных отношений субъекта с предметной и социальной действительностью является целенаправленная осознанная регуляция собственной активности. Применительно к человеку, который сам

принимает цели своих исполнительских действий и сам же организует их достижение доступными и приемлемыми для него средствами, можно говорить именно об ОСР [4].

Цель данной статьи – раскрыть современное состояние теории и исследований осознанной саморегуляции. Ее становление проходило на протяжении более чем полувека, и основной тренд заключался в переходе от рассмотрения функций, строения системы и общих закономерностей осознанной саморегуляции деятельности к исследованию развития целостной системы личностной и субъектной саморегуляции, а также специфики ее проекций на разные уровни индивидуальности. В настоящее время можно говорить о становлении дифференциального подхода к исследованию психической саморегуляции, применение которого позволяет по-новому взглянуть на классические проблемы общей и дифференциальной психологии, а также наметить новые пути решения актуальных задач психологии в ее прикладных областях – психологии труда и организационной психологии, спортивной и политической психологии, психологическом сопровождении образования и педагогической психологии.

#### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ТРУДАХ О.А. КОНОПКИНА**

Проблемой психологических механизмов психической саморегуляции О.А. Конопкин занимался всю свою научную жизнь, начиная с 1960-х гг. Его труды хорошо известны специалистам – психологам старшего поколения и в меньшей степени – начинающим психологам. Во многом это связано с тем, что его монография «Психологические механизмы регуляции деятельности» (1980), где были развернуто представлены основания теории осознанной саморегуляции, не переиздавалась

в постсоветское время. В текущем году удалось издать книгу его избранных трудов, которая во многом восполнит этот пробел [4]. Кроме названной монографии, которая стала классикой отечественной психологии, в нее вошли статьи, опубликованные в ведущих психологических журналах в последние годы его жизни. Подбор научных трудов для этой книги был сделан самим Олегом Александровичем, хотя, с точки зрения его последователей и учеников, круг работ мог бы быть значительно шире. В этом проявился характер О.А. Конопкина: он был чрезвычайно взыскателен к себе и своему творчеству.

Основное содержание теории осознанной саморегуляции отражено в более чем в ста научных публикациях. О.А. Конопкиным выделено понятие и описана феноменология осознанной саморегуляции деятельности. Что же такое осознанная саморегуляция, какое содержание О.А. Конопкин вкладывал в это понятие? К сожалению, приходится сталкиваться с тем, что коллеги, интерпретируя взгляды Олега Александровича, вносят в них немало искажений. По-видимому, это связано не только с малой доступностью его публикаций, но и с динамикой развития исследований саморегуляции. Поэтому я коротко остановлюсь на их истории.

О.А. Конопкин первым заявил исследование психологической саморегуляции как самостоятельной задачи психологии, создав в 1970 г. в НИИ общей и педагогической психологии (ныне Психологическом институте РАО) лабораторию психологических проблем регуляции деятельности. В 1970-х гг. в исследованиях лаборатории О.А. Конопкина регуляторная проблематика разрабатывалась в русле не только психологии труда, но и общей психологии. Уже из названия лаборатории следует, что первоначально проблема саморегуляции изучалась в контексте деятельностного подхода. Тем не менее О.А. Конопкин, в отличие от других исследователей, вы-

делял и исследовал саморегуляцию как относительно самостоятельную подсистему специфически регуляторных процессов психологической структуры деятельности. Проведенные им в указанный период исследования обобщены в докторской диссертации, защищенной в 1977 г., и в монографии «Психологические механизмы регуляции деятельности» (М.: Наука, 1980), представленной сегодня в его избранных трудах [4].

Тем не менее до сих пор приходится сталкиваться с представлениями о том, что О.А. Конопкин занимался психофизиологическим уровнем саморегуляции. Этот миф живуч в силу непонимания психологической сути этих исследований, которые проводились на материале измерения различных видов сенсомоторных реакций, но отнюдь не повторяли схему психофизиологического эксперимента классической психологии. Сенсомоторный эксперимент путем специальных модификаций был использован как модель реальной деятельности с контролируемыми внешними и внутренними условиями. В экспериментальных работах того времени было показано, что с помощью инструкции экспериментатора можно целенаправленно влиять на зависимость параметров сенсомоторной деятельности от ее условий, способствовать точности или скорости реакций, повышать устойчивость к утомлению отдельных заданных элементов деятельности по приему информации и т.д. Сотрудниками и аспирантами О.А. Конопкина была выявлена и описана основная феноменология проявления общих закономерностей осознанной саморегуляции достижения принятых субъектом целей (3–5 главы в [4]).

На этой основе О.А. Конопкиным была разработана структурно-функциональная модель системы саморегуляции деятельности. Процесс саморегуляции рассматривался как целостная, замкнутая по структуре, открытая информационная система, реали-

зуемая взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых являются присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции, независимо от конкретных психических средств и способов их реализации. Модель системы осознанного саморегулирования включает в качестве основных функциональные звенья: цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критериев успешности, оценки результатов и коррекции действий.

О.А. Конопкин признавал, что названные выше звенья, реализующие психологический уровень саморегуляции сенсомоторного реагирования, функционально сопоставимы со звеньями процесса регулирования, отраженными в кибернетических физиологических вариантах модели саморегуляции, в первую очередь — в моделях, созданных Н.А. Бернштейном и П.К. Анохиным. Это свидетельствует, по-видимому, о наличии принципиального сходства в общей функциональной архитектуре процессов саморегуляции, даже весьма различных по форме, уровню и средствам реализации, и тем самым — об универсальности системно-функционального аспекта регуляции и о рациональности его разработки применительно к произвольной деятельности разных видов и уровней сложности. Чем более сложной, творческой и не детерминированной жесткими инструкциями и алгоритмами является деятельность, писал О.А. Конопкин, тем большую роль в детерминации ее конечных результатов будет играть психологический уровень осознанной саморегуляции саморегуляции [3], [4].

Другой миф связан с неправильным пониманием того, что вкладывается в понятие осознанной саморегуляции. Осознанная — это не значит в понимании О.А. Конопкина и его последователей непрерывная и полная представленность в сознании регулятивных процессов. Высший уровень

психической саморегуляции характеризуется сознательной по происхождению и осознаваемой по мере необходимости (например, в случае возникновения трудностей) или осознанного построения (например, при создании или освоении нового) планов и программ поведения. Смысл в том, что психическая саморегуляция принципиально осознаваема, и этим ее высший уровень, связанный со спецификой психики человека, отличается от саморегуляции у животных. Как писал Олег Александрович, имеется в виду не постоянно актуальная и развернутая осознанность субъектом всех моментов своей регуляторной активности, а их принципиальная «подотчетность» сознанию субъекта, доступность сознательному анализу, оценке, контролю и произвольному управлению [2], [3].

Нельзя не заметить, что разработки по саморегуляции, будучи востребованы практикой того времени, в своей методологической и теоретической части долгое время были на периферии внимания собственно фундаментальной науки. Уже в начале 1970-х гг. О.А. Конопкин заговорил об актуальности проблемы саморегуляции, отделяя ее собственно от проблемы деятельности и подчеркивая ее взаимосвязь не только с деятельностью, но и с человеком как субъектом этой деятельности. По существу, идеи и исследования О.А. Конопкина намного опередили свое время и стали по-настоящему востребованы уже в период утверждения неклассической и постнеклассической парадигмы по мере увлечения психологов субъектным подходом к исследованию психики.

В 1980–1990-х гг. годами разработанная ранее модель саморегуляции деятельности была уточнена, и доказана ее применимость к анализу не только осознанной саморегуляции конкретных видов деятельности, но и целостной многоуровневой системе осознанной саморегуляции произвольной активности человека. «Осознанная саморегуляция – системно организованный про-

цесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» – писал О.А. Конопкин в своей программной статье, опубликованной в журнале «Вопросы психологии» в 1995 г. [3; с.5]. В ней универсальность модели саморегуляции для анализа различных видов и уровней произвольной активности человека обоснована не только теоретически, но и обобщением данных экспериментальных, эмпирических и практических исследований, выполненных в указанные годы.

В этот период было доказано, что успешность в различных видах деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой дефект процесса регуляции существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности [3], [5]. Другими словами, как бы ни был когнитивно одарен и компетентен человек, для высокой эффективности деятельности необходимым условием является развитие системы регуляции достижения внешних практических и внутренних (направленных на себя и на решение своих проблем саморазвития) целей. Существование зависимости продуктивных аспектов деятельности от совершенства и развития системы осознанной саморегуляции нашло подтверждение практически во всех исследованиях, вне зависимости от того, на материале каких видов деятельности или активности они проводились [3], [9], [13].

По сути, это означало «поворот к субъекту»: центральным в исследованиях научной школы становится не саморегуляция деятельности, а субъект, осознающий и регулирующий свою активность по выдвижению и достижению ее целей с помощью всего арсенала внутренних (психологических) и внешних (практических) средств [3], [6], [8], [25].

В последние годы жизни О.А. Конопкиным были развиты представления об общей способности саморегуляции, которая проявляется прежде всего в активном самостоятельном и успешном овладении новыми видами и формами деятельности [1]. В эскизной форме он дал характеристику ряду важнейших психологических компонентов способности к саморегуляции; выделил условия, прежде всего педагогические, благоприятствующие или препятствующие ее развитию, и тем самым определяющие развитие ребенка как действительного субъекта своей деятельности и поведения.

Олег Александрович подчеркивал, что реальный регуляторный психический процесс существует лишь как исходное единство структурной и содержательной сторон, каждая из которых не является самодостаточным детерминантом его эффективности. Структурный («формальный») аспект саморегуляции предполагает анализ механизмов саморегуляции, а содержательно-психологический направлен на исследование психических средств, которыми субъект реализует функциональную структуру регуляции [4]. Эта идея подводит к пониманию саморегуляции как метапроцесса, обеспечивающего единство когнитивных, эмоционально-мотивационных и личностно-смысловых сфер психики человека.

Работа «Осознанная саморегуляция как критерий субъектности» является последней из опубликованных при его жизни статей [3]. Она посвящена одной из наиболее обсуждаемых в отечественной психологии проблеме критериев выявления феноменологии субъектности из многообразия психологических проявлений индивидуальности. О.А. Конопкин пишет: «Субъектность проявляется в первую очередь в самодетерминации, в самостоятельной организации и управлении, т.е. по существу в осознанной саморегуляции своей деятельности во всех ее содержательных

и структурных моментах. Таким образом, именно способность к осознанной саморегуляции и является психологическим критерием человека как субъекта. Психическая осознанная саморегуляция раскрывается как наиболее системная и всеобщая форма субъектной психической активности, реализуемая всем арсеналом психического развития человека и являющаяся результатом и критерием общего психического развития человека, его развития как личности и как субъекта деятельности, общения, самосознания и поведения в целом» [2; 21].

О.А. Конопкин продолжал работу над концепцией осознанной регуляции произвольной активности до последних дней своей жизни и его работы, включая самые последние, содержат эвристичные идеи и методологические предпосылки для зарождения новых направлений исследования человека как субъекта активности. В истории нашей науки не раз бывало, что с уходом основоположника научного направления прекращались исследования по разрабатывавшейся им проблеме. К счастью, этого не случилось с созданной О.А. Конопкиным направлением психологии саморегуляции; оно живет и развивается. Теория осознанной саморегуляции оказалась чрезвычайно конструктивной. В самостоятельные направления выделились исследования возрастных особенностей и индивидуальных различий осознанной саморегуляции ([6],[8]), а также роли субъектного опыта человека в её развитии [24]. У О.А. Конопкина много последователей в нашей стране, его работы переводятся и публикуются за рубежом (в Германии, США, Чехии).

Созданная О.А.Конопкиным лаборатория психологии саморегуляции успешно развивает психологию саморегуляции в Психологическом институте РАО. Выдвинутые им идеи открывают новые горизонты исследования феномена саморегуляции.

## ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В последнее десятилетие можно говорить о развитии дифференциального подхода к осознанной саморегуляции (ОСР), исследования в русле которого стали «мэйнстримом» последнего десятилетия в работах сотрудников лаборатории психологии саморегуляции Психологического Института РАО (В.И. Моросанова, Е.А. Аронова, О.Г. Власова, Т.А. Индина, Н.Г. Кондратюк, Е.А. Коноз, И.А. Плахотникова, Т.Г. Фомина и другие).

Индивидуальные особенности саморегуляции проявляются в том, как человек планирует цели и программирует их достижение, по-разному учитывая значимые внешние и внутренние условия, оценивая результаты и корректируя свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов деятельности.

Для изучения типичных для человека индивидуальных способов регулирования, устойчиво проявляющихся в различных деятельностных ситуациях и видах психической активности, были разработаны представления о стилевых особенностях саморегуляции произвольной активности (В.И. Моросанова, 1988–1998).

Исследования индивидуальных различий в ОСР были начаты автором данной статьи в 80-х гг. прошлого столетия еще в тот период, когда основной фундаментальной задачей О.А. Конопкин считал исследование общих закономерностей саморегуляции деятельности [5]. При решении проблем индивидуальной успешности и психологической надежности в операторской деятельности и спорте высших достижений оказалось невозможно игнорировать многообразие индивидуальных различий процесса выдвижения субъектом целей активности и управления их достижением в зависимости от личностного склада человека, его темперамента, характер особенностей самосознания.

Задача исследования индивидуальных различий в саморегуляции закономерно привела к созданию иных, чем при исследовании общих закономерностей саморегуляции деятельности эмпирических методов исследования. На первый план выступило создание и использование многошкальных опросных методик диагностики профилей саморегуляции, позволяющих определять не только индивидуальную развитость ее общего уровня саморегуляции, но и индивидуальные профили развития стилевых особенностей регуляторных процессов, реализующих основные компоненты, системы саморегуляции, описанные О.А. Конопкиным в его нормативной модели. Это позволило преодолеть ограничения лабораторного сенсомоторного эксперимента, в котором возможно наблюдать лишь актуальные проявления индивидуальных различий и практически невозможно исследовать профили стилевых особенностей.

Первоначально опросники были созданы для решения прикладных проблем прогноза эффективности и надежности деятельности в спорте высших достижений (В.И. Моросанова, Л.А. Соколова – [9]), затем в учебной деятельности (В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев – [9]) и в политике (В.И. Моросанова, Е.А. Холопова – [9]). Принципиальным было создание опросных многошкальных методик диагностики стилевых особенностей саморегуляции, не связанных непосредственно с конкретной учебной и профессиональной ситуацией, наибольшую известность среди которых получил ССПМ и его современные модификации. Этот опросник дает возможность выявлять профили и степень развития стилевых особенностей саморегуляции, характеристики которых больше зависят от индивидуальности человека, чем от требований какой-либо деятельности [12], [19].

Принципиально важным и новым по отношению к предшествующим иссле-

дованиям является анализ индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции как формы индивидуальной активности с точки зрения ее структурных и уровневых характеристик. Эвристичность этой идеи состоит в том, что она открывает пути к пониманию личной эффективности и успешности человека. Были выделены гармоничная и акцентуированная разновидности структурных и уровневых характеристик регуляторных профилей. Гармоничный профиль саморегуляции, как показано в многочисленных эмпирических исследованиях, служит структурной характеристикой эффективного стиля, когда он сформирован на высоком общем уровне и его стилевые особенности тесно взаимосвязаны. Стиль саморегуляции с гармоничным профилем является предпосылкой овладения широким кругом профессий, если он подкреплен специальными знаниями и способностями. Однако необходимым условием эффективности он является лишь в тех видах деятельности, где требования к саморегуляции человека предельно высоки (например, в спорте высших достижений и политике). Представляются чрезвычайно важными эмпирические данные, которые свидетельствуют, что продуктивность в большинстве видов деятельности (в учебной и в большинстве видов профессионального труда) может обеспечиваться и акцентуированными профилями (с неравномерным и не обязательно предельным развитием всех компонентов саморегуляции), так как дефицит развития слабозвучивших профессионально важных стилевых особенностей саморегуляции может быть скомпенсирован высоко развитыми [6]–[8], [13].

Эти данные заставили нас пересмотреть представления о связи дефицитарности саморегуляции с продуктивными аспектами деятельности. По существу можно говорить о дефицитарности саморегуляции как предикторе снижения эффективности активности лишь в том случае, если общий ее уровень так низок, что все показатели

регуляторного профиля гармонично низки, а это бывает крайне редко. Во всех других случаях снижение развития отдельных регуляторных процессов является скорее индивидуальной особенностью человека, определяющей способы регуляции, и скорее всего не влияет на его эффективность, так как может быть скомпенсировано другими, более развитыми, сторонами саморегуляции. Существенную роль в такой компенсации играет развитие личностных и субъектных черт человека.

В акцентуированных стилях специфика индивидуального профиля во многом определяется развитостью субъектных свойств. Так, для оперативного стиля стилеобразующей является гибкость, для автономного – самостоятельность, для устойчивого стиля – надежность. Для гармоничных стилей системообразующими являются такие субъектные качества, как ответственность, уверенность, настойчивость [21].

Разработка дифференциального подхода потребовала от нас проведения теоретических исследований соотношения понятий субъекта и личности. Она была направлена в первую очередь на развитие представлений о том, как соотносятся понятия индивидуальности, личности и субъекта [10], [11], [13], [26].

Часто раздаются голоса, оспаривающие необходимость рассмотрения человека как личности, субъекта и индивидуальности (уместно вспомнить ироничное высказывание В.П. Зинченко о «психологии на троих»). С нашей точки зрения, мультипарадигмальность, имеющая своим следствием возникновение такого положения, имеет полное право на существование, так как предполагает исследование специфики психических средств реализации человеческой сущности в различных сферах взаимодействия с миром в процессах построения своего бытия.

Субъектные и личностные качества обозначают, по-видимому, различные стороны индивидуальности человека, которые

имеют проявления в поведении человека: субъектные — со стороны особенностей саморегуляции и степени активности достижения целей, а личностные — со стороны содержания целей активности, придания индивидуального своеобразия средствам их достижения. Рассматривая индивидуальность как субъекта разных видов активности, мы исследуем психическую саморегуляцию, являющуюся функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности для реализации собственной активности, для выдвижения и достижения ее целей [10], [11], [13]. Надо сказать, что у такого взгляда, идущего от работ Б.Г. Ананьева, появляется все больше сторонников [25]

Нам удалось показать, что существуют психологические особенности саморегуляции, данные человеку от природы в силу его темперамента и акцентуаций характера [6], [7], [13], [20], [25]. На основе сопоставления стилевых особенностей саморегуляции с выраженностью основных индивидуальных диспозиций по Г.Айзенку было доказано существование регуляторной основы экстраверсии и нейротизма. Для этого были выделены профили саморегуляции, специфичные для людей с различной выраженностью экстраверсии и нейротизма, что позволило дополнить представления об этих диспозициях с точки зрения устойчивых способов самоорганизации произвольной активности, стилевых особенностей саморегуляции [13], [20], [27].

Регуляторный подход был применен также к исследованию личностных акцентуаций характера, что позволило дополнить представления о слабых и сильных сторонах акцентуаций характера различного типа. Эти исследования подтвердили, что индивидуально-типические особенности саморегуляции, присущие человеку в силу его темперамента и характера, могут осознаваться субъектом активности

и таким образом превращаться в психологические ресурсы саморазвития и проектирования индивидуальных стилей в конкретных видах профессиональной и учебной деятельности. Одним из наиболее существенных результатов наших исследований является не только теоретически, но эмпирически доказанный факт, что проявления характера и темперамента в стилях саморегуляции может изменяться от степени субъектной активности достижения принятой цели [6], [7].

По существу именно возможность изменения степени субъектной активности и преодоление на этой основе негативных для достижения цели индивидуальных особенностей саморегуляции — это и есть сущностная характеристика человека как субъекта достижения цели [6]. Именно поэтому стилеобразующими, определяющими структуру профиля саморегуляции являются не типы характера и темперамента, а регуляторно-личностные качества, в которых кристаллизована степень субъектной активности личности. Проведенные исследования позволили доказать регуляторную природу таких личностных (в своей основе относящихся к сфере темперамента) свойств как гибкость, самостоятельность, надежность, тревожность. При развитии, повышении степени осознанной саморегуляции индивидуальный профиль саморегуляции человека изменяется в направлении гармонизации и развития компенсаторных отношений между его компонентами. Это происходит на основе развития также регуляторно-личностных (уже собственно субъектных, относящихся к сфере характера) качеств — ответственности, настойчивости, уверенности, рефлексивности [7]. В них аккумулированы способы действий или стратегии, типичные для индивидуальности. Именно о них говорит К.А. Абульханова как о психологических ресурсах, детерминирующих оптимальный для человека способ деятельности [25].



Таким образом, с нашей точки зрения, следует разводить саморегуляцию активности, детерминированную преимущественно индивидуальными конституционально-темпераментальными диспозициями человека, и собственно субъектно-личностную саморегуляцию, связанную со степенью развитости субъектной активности и со способностью к самоизменению и преодолению, до известной степени, ограничений природной организации. В этом случае на первый план выступают не столько динамические, темпераментальные, сколько содержательные аспекты личности субъекта, ее направленность и самосознание, в том числе потребностно-мотивационная сфера. Ее структура формируется в процессе жизнедеятельности, актуализируется при решении конкретной задачи в зависимости от личностной значимости и может модулировать степень индивидуальной саморегуляции.

Становление регулирующей роли самосознания происходит в юношеском возрасте, и одной из ключевых его проблем является рассогласование между самосознанием и поведением. Несмотря на то, что в данном возрасте представления о нормах морали и общечеловеческих ценностях уже сформированы, руководствоваться ими в своем поведении могут не все. Можно с уверенностью утверждать, что чем ниже уровень сформированности осознанной саморегуляции человека, тем большее влияние на его поведение оказывают ситуативные обстоятельства и темпераментальные особенности. Особенно ярко это проявилось в наших исследованиях регуляторных и личностных предпосылок агрессивного поведения [17].

Развитие осознанной саморегуляции способствует становлению позитивных форм самосознания и усилению их регулирующей роли в поведении человека. Основным условием, которое способствует становлению регулирующей функции

самосознания в юношеском возрасте, является такое обучение, которое создает внутренние предпосылки и социальную ситуацию реализации молодым человеком своей субъектности. Все это свидетельствует о необходимости усиления внимания к развитию у учащихся потребности и способности ответственно выдвигать цели своего поведения и самостоятельно добиваться их достижения [15].

Такая постановка проблемы, на наш взгляд, соответствует вектору развития современного образования, ориентированному на компетентностную парадигму. Необходимы специальные усилия педагогов для развития осознанной саморегуляции как важнейшей личностной компетентности, которая, с одной стороны, во многом обеспечивает успешность обучения, а с другой – способствует развитию регулирующей роли самосознания – высшего уровня развития субъектности человека, обеспечивающего активную, действенную и социально-ответственную позицию по отношению к себе и миру.

Наши исследования показали также, что бессознательное с его конфликтами и дисгармонией как часть личностной сферы человека не может не влиять на эффективность осознанной регуляции выдвигания и достижения принятой субъектом цели [11], [14]. Оказалось, что осознанная регуляция наиболее уязвима, подвержена нарушениям со стороны бессознательного на стадии планирования, что проявляется в снижении действенности осознанно принимаемых целей. Это происходит за счет вытеснения и других примитивных защит, зачастую способствующих построению многочисленных и нереалистичных планов. Полученные данные в то же время говорят о разнонаправленном влиянии защит. Некоторые из них отнюдь не всегда действуют негативно на регуляцию. Так, механизм сублимации при развитом планировании позволяет более детально воспринимать реальность и осознанно взаимодействовать

с ней. По-видимому, если говорить о структуре целостного процесса психической саморегуляции, то речь должна идти об индивидуальных различиях в вовлеченности в регуляцию сознания и бессознательного, и о существовании сопряженности между сложившейся структурой индивидуальной стилевой саморегуляции и спецификой используемых субъектом личностных защит в целях сохранения и развития целостности, уникальности личности и успешного достижения ею жизненных целей.

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Фокус исследований по мере разработки дифференциального подхода смещался следующим образом: феноменология индивидуальных особенностей саморегуляции деятельности; стилевые особенности саморегуляции деятельности как основа ее индивидуального стиля; структура и функции стиля саморегуляции деятельности и их взаимосвязь с ее продуктивностью; стилевые различия в саморегуляции произвольной активности человека и их типичные профили как основание темперамента и характера человека; развитие осознанной саморегуляции и субъектных качеств как основа субъектной активности человека и формирования эффективных стилей ее саморегуляции; стилевые различия в саморегуляции как личностный и субъектный ресурс индивидуального многообразия индивидуальных стилей достижения целей жизнедеятельности и становления бытия человека.

В настоящее время мы проводим исследование дифференциальных аспектов не только стилевых особенностей саморегуляции, но и ее актуалгенеза в профессиональных и учебных ситуациях.

Развитие научных представлений об актуальной (или ситуационной) саморегуляции невозможно без теоретических и экспе-

риментальных исследований регуляторных основ принятия решений [12], [18]. В лаборатории психологии саморегуляции проводятся в этом контексте исследования стилевых и актуальных особенностей саморегуляции на выборках специалистов экстремальных и массовых профессий в условиях повышенной напряженности деятельности. Уже сейчас мы можем говорить о том, что развитие осознанной саморегуляции повышает рациональность принятия решений и препятствует негативному влиянию острого стресса на эффективность деятельности, а устойчивость саморегуляции как стилевая черта является предпосылкой надежности действий в сложных и чрезвычайных ситуациях. Личностные диспозиции являются предикторами надежности действий специалистов экстремальных профессий лишь в той мере, в какой они способствуют формированию профессионально-важных стилевых особенностей саморегуляции (например, моделирования значимых условий у спасателей) [18], [19]. Результаты этих исследований позволяют по-новому решать прикладные задачи психологического сопровождения, в частности, задачи повышения эффективности принимаемых решений, профилактики эмоционального выгорания и преодоления негативных стрессовых состояний.

Регуляторно-дифференциальный подход открывает новые возможности в решении проблем психологии образования и воспитания [13]. Развитие осознанной саморегуляции с учетом дифференциальных различий в процессе педагогического взаимодействия и психолого-педагогического сопровождения психического развития школьника является необходимым условием для становления его субъектной позиции в проектировании своей жизни. Силевые особенности и развитие осознанной саморегуляции являются предпосылками формирования профессиональных установок у школьников, способствующих рациональности принятия решений в процессе профессионального самоопределения. Осо-

знанная саморегуляция учебной подготовки является специальной психологической компетентностью, которая характеризуется способностью к самостоятельному и ответственному выдвиганию учебных и жизненных целей и управлению их достижением. Особый научный интерес представляет выявление тех психологических механизмов, которые обеспечивают индивидуально специфические и типологические формы взаимосвязи саморегуляции, временной перспективы и мотивационных особенностей учащихся. Не менее важным является создание программ развития субъектных качеств учащихся (таких как самостоятельность, ответственность, уверенность, регуляторная гибкость), способствующих повышению уровня осознанной саморегуляции.

Учет индивидуальных особенностей саморегуляции лег в основу развития новых индивидуализированных технологий помощи учащимся в подготовке к экзаменационным испытаниям, которые в течение последних трех лет проходят апробацию и внедрение в рамках московских городских экспериментальных площадок. Создан и доказал свою эффективность методический комплекс для диагностики психологической готовности учащихся к выпускным экзаменам. Разработаны для учителей и школьных психологов программы психологической подготовки учащихся и рабочие тетради самоподготовки для учащихся. Оценивание профиля индивидуальных особенностей саморегуляции выступает в качестве основы для прогноза успешности на экзамене и построения индивидуальных программ помощи в развитии индивидуальной саморегуляции и личностных компенсаторных механизмов, повышающих мотивацию достижения и психологическую устойчивость, что является основой профилактики неблагоприятных стрессовых состояний в ситуации экзаменов [22]. Начаты исследования регуляторных основ педагогического взаимодействия, в частности специфики

взаимосвязи осознанной саморегуляции и коммуникативных особенностей учителей, реализующих различные модели педагогического взаимодействия [23].

В фокусе наших интересов исследования психогенетических основ осознанной саморегуляции, которые начаты совместно с лабораторией психогенетики ПИ РАО. Уже сейчас можно уверенно предполагать на основании наших данных о существовании регуляторной основы экстраверсии и нейротизма (классических объектов исследования психогенетики), что существуют генетической основы в проявлении структурных особенностей регуляторных профилей. Значительно более сложным является вопрос о природе субъектной активности, в основе которой лежит развитие общей способности к саморегуляции, о роли индивидуальной среды в ее становлении.

В этом плане остро стоит проблема методов и методик исследования осознанной саморегуляции. Поэтому задача создания современного методического обеспечения является одной из основных для развития психологии саморегуляции. Наши усилия направлены в настоящее время на совершенствование опросных методов диагностики (возрастных и дифференциальных различий, стилевых особенностей саморегуляции в учебных ситуациях), а также экспериментальных методов исследования (актуальной саморегуляции в различных по напряженности ситуациях, в игровых ситуациях и т.п.) [13], [16], [19].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В трудах О.А. Конопкина заложены теоретические основания психологии саморегуляции как специальной области психологического знания, занимающейся закономерностями строения, формирования и реализации человеком процессов регуляции разных видов и форм своей произвольной активности. Осознанная саморегуляция — это психическая актив-

ность человека, направленная на выдвижение целей и управление их достижением. Она обеспечивается целостной системой регуляторных процессов, имеющей инвариантное функциональное строение для разных видов активности, на основе системного участия всего многообразия процессов, явлений и состояний психики, являющихся средствами ее реализации. Развитие способности к саморегуляции рассматривая как критерий субъектности человека; это означает, что человек является источником и важнейшим детерминирующим фактором своей жизнедеятельности, т.е. ее действительным субъектом.

Дифференциальный подход к саморегуляции позволил выделить и описать феноменологии индивидуальных и стилевых особенностей саморегуляции, создать и стандартизировать новые методы диагностики индивидуальных и типических регуляторных профилей. Были развиты представления о том, что продуктивные аспекты активности обеспечиваются повышением общего уровня саморегуляции, которое может компенсировать до известной степени дефицитарность развития отдельных регуляторных процессов.

Индивидуальная система саморегуляции целостна и имеет свои проекции на разных уровнях индивидуальности, реализуясь когнитивными и личностными психическими средствами, всей палитрой ресурсов индивидуальности. С этих позиций можно говорить о регуляторной основе темперамента, характера и самосознания человека процессов и возможности субъектного влияния на их формирование и реализацию.

Система саморегуляции избирательно связывает и интегрирует динамические и содержательные аспекты индивидуальности, осознанные и бессознательные ее структуры для выдвижения и достижения целей поведения и жизнедеятельности человека.

Необходимо различать стилевые особенности, соответствующие привычным

способам саморегуляции человека как индивидуальности и являющиеся основой формирования множества индивидуальных стилей в конкретных видах активности и деятельности.

Мы ввели понятие индивидуального регуляторного стиля, основная функция которого, собственно, и заключается в сопряжении, снятии конфликта (если он существует) между привычными для человека способами саморегуляции поведения и теми, которые необходимы для продуктивной деятельности в конкретных условиях. По существу, проявления темперамента, характера и личностной направленности в поведение опосредствуются развитием и стилевыми особенностями саморегуляции, являющимися основой субъектной активности человека. Развитие индивидуальной саморегуляции определяет во многом способность человека овладевать своим темпераментом и воспитывать характер, ведет за собой развитие личностной направленности и становление самосознания.

Одной из самых сложных и малоисследованных проблем остается проблема выявления возрастных особенностей саморегуляции. Развитие индивидуальности как субъекта – это становление целостной системы саморегуляции, а точнее, ее проекций на все более высокие уровни индивидуальности человека. В этом смысле важнейшим критерием является становление психической регуляции – сначала произвольной, а затем осознанной. В онтогенетическом плане это формирование основных регуляторных процессов, реализующих целостную систему регуляции в различных видах активности человека, развитие произвольности как расширение арсенала психических средств (эмоциональных, когнитивных и личностных) саморегуляции, становление осознанной саморегуляции как развитие субъектных качеств и регуляторной функции самосознания.

Показатели развития индивидуальной саморегуляции можно и необходимо, с на-

шей точки зрения, использовать как интегральные показатели психического развития. Это обеспечивает возможность емкой и эффективной диагностики личностного и субъектного развития, а также позволяет оценивать развивающие эффекты различных образовательных систем. В завершение следует отметить, что дифференциально-регуляторный подход и созданные на его основе методики получили широкое распространение в отечественной психологии для решения самых разных задач, что требует дальнейшего анализа и обобщения.

1. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // *Вопр. психол.* 2004. № 2. С. 127–135.
2. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // *Вопр. психол.* 2008. № 3. С. 22–34.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психол.* 1995. № 1. С. 5–12.
4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: ЛЕНАНД, 2011.
5. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // *Вопр. психол.* 1989. № 5. С. 18–26.
6. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М.: ПИ РАО, 2006.
7. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // *Вопр. психол.* 2007. № 3. С. 59–68.
8. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // *Психол. журн.* 1995. Т. 16. № 4. С. 26–35.
9. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.
10. Моросанова В.И. Категория субъекта: методология и исследования // *Вопр. психол.* 2003. № 2. С. 140–144.
11. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // *Психол. журн.* 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
12. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.
13. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. М.: Наука, 2010.
14. Моросанова В.И., Агафонова А.О. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты // *Регуляция психических состояний* / Под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2001. Вып. 3. С. 64–84.
15. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Изд-во ИП РАН, 2007.
16. Моросанова В.И., Ванин А.В., Цыганов И.Ю. Создание новой версии опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУДМ» // *Теоретич. и эксперим. психол.* 2011. Т. 4. № 1. С. 48–61.
17. Моросанова В.И., Гаралева М.Д. Индивидуальные особенности и саморегуляция агрессивного поведения // *Вопр. психол.* 2009. № 3. С. 44–55.
18. Моросанова В.И., Индина Т.А. Регуляторные и личностные основы принятия решений. М.: ПИ РАО, 2011.
19. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» // *Вопр. психол.* 2011. № 1. С. 137–145.
20. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд // *Вопр. психол.* 2001. № 2. С. 59–74.
21. Моросанова В.И., Плехотникова И.В. Личностная саморегуляция – пути развития в юношеском возрасте // *Вестн. Российского гуманитарного фонда.* 2004. № 4. С. 96–104.
22. Моросанова В.И., Филиппова Е.В. Изучение регуляторных основ психологической успешности учащихся на экзамене // *Вестник РУДН. Сер. «Психология и педагогика».* 2009. № 4. С. 37–43.
23. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Взаимосвязь развития осознанной саморегуляции и общительности педагогов // *Вестник РУДН. Сер. «Психология и педагогика».* 2010. № 2. С. 16–20.
24. Осницкий А.К. Регуляторный опыт – основа субъектной активности человека // *Ученые записки Психологического института РАО.* М.: ПИ РАО, 2007.
25. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сб. научн. тр. / Под ред. В.И. Моросановой. М.–Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.
26. Morosanova V.I. Conscious self-regulation of voluntary activity: Differential approach / Zinchenko Yu.P., Petrenko V.F. (eds) // *Psychology in Russia: State of the Art. Scientific Yearbook.* Moscow: Lomonosov Moscow State University; Russian Psychological society, 2010. P. 333–350.
27. Morosanova V. Extraversion and neuroticism: The typical profiles of self-regulation // *Europ. Psychologist.* 2003. N 4. P. 279–288.