

ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ДОСТИЖЕНИЯ
ЦЕЛЕЙ

В.И. МОРОСАНОВА*

ФГНУ «Психологический институт РАО», Москва

В статье представлено теоретическое исследование осознанной саморегуляции человека как психологического ресурса личности. Задача заключалась в разработке ресурсного подхода к пониманию осознанной саморегуляции достижения профессиональных и учебных целей. Рассмотрена феноменология, понятие и классификации психологических ресурсов на основе теоретического анализа литературных данных в отечественной и зарубежной психологии. Проведен анализ научных представлений о психологических ресурсах в контексте различных научных подходов. Материалом для исследования являлись также анализ и обобщение результатов эмпирических исследований осознанной саморегуляции достижений учебных и профессиональных целей. Предложено понимание психологического ресурса как совокупности когнитивных, личностных и регуляторных компетенций человека, которые могут осознанно использоваться как средство решения различных профессиональных и учебных задач. Проанализированы системообразующие характеристики психологических ресурсов, даны определения группам специальных и универсальных ресурсов. Введено понятие метаресурса, через призму которого рассмотрена осознанная саморегуляция как психологическое средство, необходимое для успешного достижения целей в любом виде деятельности. Осознанная саморегуляция является метаресурсом, включающим универсальные и специальные компетенции человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением. Эти компетенции имеют в качестве своей дифференциальной основы когнитивные особенности человека, а также особенности темперамента, характера и самосознания человека, мобилизуя, интегрируя и опосредствуя их влияние на поведение человека.

Ключевые слова: психологические ресурсы, личностные и когнитивные компетенции, осознанная саморегуляция, специальные и универсальные ресурсы, метаресурс.

Введение

Термин «ресурс» широко используется в науке вообще и в психологии, в частности, в контексте исследования самых разных проблем. В то же время часто приходится слышать сетования на то, что этот термин скорее метафора, чем научное понятие. Понимание этой метафоры связано с двумя значениями термина «ресурс», приведенного в толковых словарях [29].

Одно из них связано с обозначением имеющихся запасов или источников чего-либо, а второе – со средствами, к которым обращаются, когда это необходимо. Отсюда следует, что уже на уровне житейского сознания существует понимание того, что ресурсы – это то, что накоплено (или доступно) и используется по мере необходимости.

Понятие «ресурсы» в науке в широком смысле слова используется для обозначения характеристики любых артефактов, природных явлений и живых организмов, которые рассматриваются в качестве средств решения определенных задач. Такой характеристикой является специально создаваемый и/или исходно присущий

© Моросанова В.И., 2014

* Для корреспонденции:

Моросанова Варвара Ильинична

доктор психол. наук, профессор

ПИ РАО

125009 Москва, ул. Моховая, 9, стр. 4

этим средствам запас возможностей для выполнения этих задач. Указанный запас (ресурсы), будучи в каждый данный момент ограниченным, может различным образом распределяться между разными задачами, тратиться и вновь накапливаться. Следовательно, с помощью термина «ресурсы» всякий предмет, процесс и организм может рассматриваться в инструментальной функции, а именно: как обладающий изменчивым и в то же время ограниченным запасом возможностей для решения тех или иных задач. Проблема заключается в том, что приведенное понимание ресурсов непротиворечиво применимо в экономике и близких к ней областях науки и практики, а применение данного термина в психологии, несмотря на его распространенность, весьма неоднозначно.

Первый вопрос, на который необходимо ответить для применения ресурсного подхода в психологии – это, что правомерно называть психологическими ресурсами. Второй не менее важный вопрос – каковы механизмы мобилизации, использования, истощения и восстановления психологических ресурсов. И третий – для исследования каких научных и практических проблем исследователям необходим термин «психологические ресурсы»? С нашей точки зрения, поиск ответов на эти актуальные вопросы современной психологии лежит во многом в исследованиях общих закономерностей и индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Психологический ресурс: понятие и феноменология

В психологии ресурсный подход разрабатывается уже более полувека и представлен в исследованиях J.D. Brown & E.C. Poulton [33], E. Jackson & R.S. Schuler [34], D.A. Norman & D.J. Bobrow [35], M.J. Posner & S.J. Boies [36], C.D. Wickens [37] и других авторов. Так, в работах Д. Канемана [6], внимание рассматривается как специфический «энергетический» ресурс для решения различных задач, истощаемость которого не вызывает сомнения. Согласно этой концепции, позволяющей строить экспериментально проверяемые модели, существует ограниченность ресурса внимания и возможностей его распределения по разным задачам, что влияет на успешность их решения. Такие же эффекты хорошо регистрируются в исследованиях большинства когнитивных процессов, задействованных в процессах приема и переработки информации. По существу вся феноменология утомления и его преодоления может быть описана и проанализирована с точки зрения расходования, восстановления и накопления психологических и физиологических ресурсов.

Не менее интенсивно исследуются личностные ресурсы, в качестве которых выступают свойства и отношения личности. Если личностные свойства и диспозиции, способности человека, составляя его личностный потенциал, могут выступать в роли ресурсов в той мере, в какой могут быть описаны как стилевые стратегии поведения [12], то отношения личности наделяют ресурсной ролью и объекты внешней среды [2, 13, 19, 23, 30]. В настоящее время является достаточно доказанной и ресурсная роль различного рода знаний, умений и навыков как составляющих различного рода компетенций, поскольку они могут «запасаться» при обучении и в опыте использования, актуализируясь по мере необходимости в процессе жизнедеятельности. Способности к усвоению новых умений и знаний также относятся к психологическим ресурсам, поскольку существуют в потенциально возможной форме и могут актуализироваться при обучении и в профессиональной деятельности.

Такое множественное понимание психологических ресурсов по существу как всей совокупности свойств и отношений индивидуальности, ее опыта жизнедеятельности ставит принципиальный вопрос, стоит ли за словосочетанием «пси-

хологический ресурс» конструктивное научное понятие, или оно является скорее описательной метафорой, применимой к любым психическим образованиям и характеристикам [1].

По-видимому, конструктивность введения термина «ресурсы» зависит от того, к исследованию каких проблем он применяется. В настоящее время исследователи сходятся в том, что ресурсы – это психологические средства решения определенной задачи, которые могут человеком накапливаться, распределяться, расходоваться и восстанавливаться. Конечно, в принципе, любые свойства и отношения человека могут быть им использованы, если ему это необходимо, но только если их инструментальные возможности способствует решению субъектно принятой задачи. Поэтому, с нашей точки зрения, в исследовательских целях употребление термина «ресурс» имеет смысл, если указано, ресурс решения какой именно задачи имеется в виду. Задача – это, как известно, цель, данная в определенных условиях, то есть нечто весьма конкретное; поэтому в исследованиях чаще оперируют классом задач, объединенных одной целью (профессиональной, учебной, воспитательной и т.д.). Но, безусловно, чем шире класс задач и глобальнее цель, тем более неопределенно и метафорично употребление термина «ресурсы». Решением данной проблемы является рассмотрение специальных психологических ресурсов, связанных не только с целью человека, но и условиями ее достижения, а также признанием существования универсальных ресурсов достижения целей, соответствующих классам конкретных задач. Именно это имплицитно содержится в понятиях ресурсов профессиональной и учебной деятельности, когда ресурсы относятся не к задачам (которые весьма многообразны а каждом виде деятельности), но к профессиональным и учебным целям. Тогда встает вопрос, можем ли мы говорить о ресурсах деятельности вообще. Утвердительный ответ на этот вопрос по существу связан с

признанием существования метаресурсов, то есть психологических средств, необходимых для успешного достижения целей в любом виде деятельности. Этот, безусловно, в целом дискуссионный вопрос в настоящее время может быть положительно решен благодаря исследованию метапредметных и личностных компетенций в психологии образования и психологии труда [4, 5], метарегулятивных психических процессов в когнитивной психологии [28].

Осознанная саморегуляция произвольной активности как универсальный и специальный ресурс достижения целей

В развиваемой нами теории осознанной саморегуляции сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы процессов, состояний и свойств, являющейся инструментом инициации, поддержания и контроля активности человека, направленной на выдвижение и достижение субъектных целей [7, 10]. И хотя в этом определении, идущем от работ О.А. Конопкина, до недавнего времени не использовался термин «ресурсы», нетрудно заметить основные характеристики ресурсности (целесообразность, инструментальность и осознанность), присущие осознанной саморегуляции произвольной активности человека саморегуляции по определению. Действительно осознанная саморегуляция: целесообразна – так как именно цель является для нее системообразующим фактором; инструментальна – так как является психологическим средством достижения цели; потенциально осознаваема как в отношении собственно регуляторных процессов, так и внутренних и внешних средств ее реализации. Ресурсная природа саморегуляции подчеркивается существованием зависимости продуктивных аспектов достижения целей от совершенства и развития системы осознанной саморегуляции, что нашло подтверждение практи-

чески во всех исследованиях сотрудников и аспирантов лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО, вне зависимости от того, на материале каких видов деятельности или активности они проводились.

В настоящее время акцент в нашем понимании осознанной саморегуляции делается на том, что она осуществляется как процесс реализации основных регуляторных процессов, с помощью которых человек координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей активности [11, 16]. В более ранних работах мы избегали термина «ресурсы», говоря о психологических средствах (процессах, свойствах, состояниях) реализации осознанной саморегуляции достижения цели [12, 13, 16]. Но, по сути, речь идет об индивидуальных психологических и психофизиологических особенностях человека, посредством которых осуществляются регуляторные процессы планирования целей, моделирования значимых условий их достижения, программирования действий, оценивания и корректирования результатов. И все наши исследования индивидуальной саморегуляции дают основания утверждать, что именно осознанная саморегуляция является средством, мобилизующим индивидуальные особенности и возможности человека самого разного уровня для инициации целей активности и организации их достижения [9, 16, 18]. Именно в этом смысле можно говорить о том, что саморегуляция является психологическим инструментом осознания и использования всей палитры индивидуальности в качестве резервов решения разнообразных задач жизнедеятельности.

Можно говорить о существовании единого пространства внутренних и внешних средств саморегуляции, которые могут выступать ресурсами осознанной саморегуляции достижения цели. Внутренние, прежде всего психологические ресурсы по мере необходимости могут быть дополнены внешними ресурсами, то есть раз-

нообразными внешними средствами, например, средствами отображения информации и искусственного интеллекта, или отношениями со значимыми людьми, которые специально наделяются человеком ресурсным смыслом для достижения значимой цели. К единому пространству внутренних и внешних ресурсов психической саморегуляции применим принцип дополнительности, согласно которому растрата внутренних ресурсов компенсируется за счет внешних ресурсов и наоборот [2, 14, 23, 30].

Психическая саморегуляция и сама принципиально осознаваема и этим ее высший уровень, связанный со спецификой психики человека, отличается от саморегуляции у животных. О.А. Коночкин писал: «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» [7, с. 13]. Психическая саморегуляция, будучи осознанной, сама становится важнейшим средством, а значит и специфически человеческим ресурсом достижения целей.

Одной из сущностных характеристик термина «ресурсы» является возможность их накопления. Применительно к осознанной саморегуляции накопление ее как ресурса происходит в форме стилевых особенностей саморегуляции, в которых аккумулируются типичные для человека индивидуальные способы саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных видах деятельности и видах активности [13]. Среди них можно выделить особенности различного рода или уровня.

Операциональный уровень может быть описан регуляторным профилем развития стилевых особенностей как навыков планирования целей, моделирования условий, программирования, оценивания, корректирования активности и ее результатов. Регуляторный профиль характеризует «запас» регуляторных ресурсов с точки зрения своеобразия способов достижения целей («как действует человек»). Другим уровнем являются субъектные (или регуляторно-личностные) качества: ответственность, настойчивость, гибкость, надежность и др. Их выраженность у человека определяет не только своеобразие, но и во многом степень развития осознанной саморегуляции. Именно субъектные черты определяют способность человека преодолевать субъективные и объективные трудности достижения жизненных целей и наряду с индивидуальным регуляторным профилем являются основой для формирования индивидуальных стилей саморегуляции в конкретных видах деятельности. По существу стилевые особенности являются регуляторными ресурсами индивидуальности и основой множества индивидуальных стилей в разных видах деятельности (В.И. Моросанова, 1995–2011 гг.).

И, наконец, важнейшей стилевой особенностью, характеризующей уровень его регуляторных ресурсов, является интегративный (общий) уровень саморегуляции. В наших исследованиях было показано, что он характеризует развитие субъектной активности человека и является показателем сформированности универсальной регулятивной компетенции, от которой зависит успешность и эффективность достижения целей в самых разных видах деятельности человека. Чем выше уровень саморегуляции, чем гармоничней профиль и лучше развиты показатели составляющих его стилевых особенностей, тем легче овладевать человеку новыми видами деятельности. Ресурсная роль осознанной саморегуляции и развития ее общего уровня особенно

очевидна в случаях, когда индивидуальный профиль существенно акцентуирован.

Эмпирические исследования показали, что существуют типичные акцентуированные профили саморегуляции, структура которых во многом определяется темпераментально-характерологическими особенностями человека. Так, на выборке юношеского возраста (более тысячи человек) нами были выявлены типичные профили саморегуляции, характерные для проявлений экстраверсии, интроверсии, нейротизма и стабильности [16]. В разных исследованиях было также доказано существование регуляторной специфики у учащихся с различными акцентуациями характера [13, 16]. Таким образом, нам удалось показать, что существуют индивидуально-типологические особенности саморегуляции, данные человеку от природы в силу его темперамента и акцентуаций характера. По существу – это резервы саморегуляции, которые хорошо диагностируются при среднем развитии общего уровня саморегуляции. Одним из наиболее существенных результатов нашего исследования является не только теоретически, но и эмпирически доказанный факт, что их проявление может изменяться от степени развития осознанной саморегуляции. При высоких степенях развития осознанной саморегуляции резервные особенности могут осознаваться субъектом активности и превращаться в психологические ресурсы – сначала достижения целей поведения, а по мере взросления и накопления опыта – в ресурсы саморазвития. Именно возможность развития осознанной саморегуляции субъектной активности и преодоление на этой основе негативных для достижения цели индивидуальных особенностей темперамента и характера – это и есть сущностная характеристика человека как субъекта достижения цели [12]. Особую роль в этом приобретает развитие субъектных (регуляторно-личностных) качеств индивидуальности.

Проведенные исследования позволили доказать регуляторную специфику таких

личностных (в своей основе относящихся к сфере темперамента) свойств, как гибкость, самостоятельность, надежность, тревожность, являющихся основой акцентированных профилей саморегуляции. Если они стилиобразующие с точки зрения требований деятельности, то их развитие способствует формированию компенсаторных отношений между сильной и слабой сторонами профиля саморегуляции, что обеспечивает эффективность стиля деятельности. Разработка и применение специальных тренинговых программ на московских городских экспериментальных площадках показало, что развитие регуляторно-личностных (собственно субъектных, относящихся к сфере характера) качеств: ответственности, настойчивости, уверенности, рефлексивности, – приводит к повышению уровня осознанной саморегуляции, что катализирует процессы личностного саморазвития средствами повышения регуляторного ресурса [24]. Но основным путем развития и накопления регуляторного ресурса является, во-первых, осознание своих резервных регуляторных возможностей, связанных с сильными и слабыми сторонами темперамента и характера, а также приобретение регуляторных умений и навыков, гармонизирующих индивидуальный профиль саморегуляции.

В отличие от субъектных, собственно личностные структуры (в первую очередь личностная направленность) определяют не то, как действует человек, а какие по содержанию цели он выдвигает, ради чего он действует и как относится к окружающему миру. Существуют яркие индивидуальные различия во влиянии самосознания (отраженной личностной направленности) на поведение и деятельность человека, которые во многом определяются развитием осознанной саморегуляции и ее индивидуальной структурой. Как показали наши исследования регуляторной роли самосознания, его дифференциация связана с развитием осознанной саморегуляции [17]. Чем выше степень осознанной саморегуляции,

тем в большей степени человек устремлен в будущее и позитивно относится к настоящему и прошлому, успешней решает проблемы личностного и профессионального самоопределения [3, 18].

Таким образом, проявления темперамента, характера и личностной направленности в поведении опосредствуются развитием осознанной саморегуляции, являющейся универсальным ресурсом, обеспечивающим продуктивные аспекты достижения учебных и профессиональных целей. Развитие индивидуальной саморегуляции определяет во многом способность человека овладеть своим темпераментом и воспитывать характер, ведет за собой развитие личностной направленности и становление самосознания.

В определении термина «ресурсы» среди его определяющих характеристик указываются не только накапливаемость, но истощаемость и распределяемость [2, 6, 23, 30]. Эти характеристики применимы и к регуляторным ресурсам. Их истощаемость была показана в исследованиях роли осознанной саморегуляции в преодолении неблагоприятных стрессовых функциональных состояний. Оказалось, что развитие высокой осознанной саморегуляции является ресурсом преодоления острого стресса, но в отношении хронического стресса такой зависимости не наблюдается, что может свидетельствовать об истощаемости регуляторного ресурса (А.Б. Леонова [28], В.И. Моросанова [11], R.F. Baumeister[32] и др.).

Эффекты истощения осознанной саморегуляции и ее способность к восстановлению были выявлены и описаны при исследовании утомления и его преодоления в экспериментальных условиях монотонии (О.А. Конопкин [7], Н.Ф. Круглова [8]). Подобные эффекты были получены при исследовании решения задач операторского профиля в особых условиях, то есть при эпизодическом воздействии экстремальных факторов рабочей среды – пилотажных перегрузок, монотонность обстанов-

ки, дефицита времени, информационных перегрузок. Воздействие экстремальных факторов приводило к закономерному снижению запаса возможностей (ресурсов) сенсорно-перцептивных, аттенционных и мотивационных процессов, включенных в регуляцию операторской деятельности. Вследствие этого показатели выполнения операторских задач значительно ухудшались. При экспериментальной проверке продуктивности понятия единого пространства внутренних и внешних ресурсов психической регуляции в качестве внешних ресурсов психической регуляции использовались адаптивные средства отображения информации. За счет дополнительных устройств обеспечивалась возможность изменять энергетические, пространственные и угловые характеристики сигналов, что позволяло компенсировать снижение ресурсов сенсорно-перцептивных и аттенционных процессов и, тем самым, предотвратить ухудшение показателей выполнения операторских задач [2, 23].

Таким образом, экспериментальная проверка подтвердила продуктивность идеи единого пространства внутренних и внешних ресурсов психической регуляции профессиональной деятельности, а также принципа дополнительности этих ресурсов. Представляется перспективным дальнейшее развитие этой идеи применительно не только к профессиональной, но и учебной деятельности.

По-видимому, можно говорить об универсальном регуляторном ресурсе как комплексе индивидуальных универсальных компетенций человека осознанно и самостоятельно выдвигать цели и управлять их достижением. Он включает навыки и умения планировать цели, моделировать значимые условия их достижения, программировать, оценивать и корректировать действия и их результаты. Эти компетенции имеют в качестве своей дифференциальной основы когнитивные особенности человека, а также особенности темперамента, характера и самосознания челове-

ка, мобилизуя, интегрируя и опосредствуя их влияние на поведение человека. Они включают также регуляторно-личностные свойства, по существу инструментальные субъектные черты, за которыми стоят типичные для человека способы регуляции поведения и отношений с окружающим миром. В известных нам классификациях психологических ресурсов регуляторные ресурсы выделяются в числе субъектных [27, 30], хотя в их описание вкладывается различное содержание. С нашей точки зрения, универсальный регуляторный ресурс является не рядоположным с остальными видами ресурсов (личностными, когнитивными, средовыми, мотивационными, ценностными и т.д.). По существу он является механизмом мобилизации всех остальных видов ресурсов на достижение результата. Это – метаресурс, от наличия и развития которого значимо зависят результаты достижения любой цели. Универсальный регуляторный ресурс является продуктом накопления и концептуализации опыта саморегуляции достижения разнообразных целей в различных условиях жизнедеятельности. Он является важнейшим источником и механизмом создания и накопления специальных регуляторных ресурсов достижения различных целей (профессиональных и учебных).

Специальные регуляторные ресурсы имеют принципиально то же строение, что и универсальный ресурс. Это совокупность регуляторных компетенций, включающих регуляторные навыки и субъектные качества, необходимые для достижения различного рода целей профессиональных и учебных целей. Они могут быть различной степени конкретности вплоть до ресурсов разрешения конкретных жизненных ситуаций. Принципиальным в данном контексте является то, что универсальный ресурс в большей степени отражает уровень развития и стилевые особенности саморегуляции в их взаимосвязи с дифференциально-психологической основой (когнитивной и личностной), а также совокупность

накопленных в опыте регуляторных навыков достижения разнообразных целей. В то время как специальный регуляторный ресурс соответствует лишь определенному классу целей или даже одной конкретной задаче, поэтому его содержание и степень развития носит отпечаток требований активности, необходимых для достижения системообразующей цели создания или актуализации ресурса.

Соотношение универсальных и специальных регуляторных ресурсов можно продемонстрировать на результатах изучения индивидуальных стилей саморегуляции достижения учебных и профессиональных целей деятельности [16, 21, 25].

Для исследования стилевых особенностей саморегуляции были созданы многошкальные опросные методики диагностики развития и стилевых особенностей саморегуляции. Эти методики позволяют выявлять индивидуальные регуляторные профили стилевых особенностей саморегуляции и общий уровень ее развития для исследования как личностной саморегуляции, так и для индивидуальных стилей в различных видах профессиональной и учебной деятельности. Наибольшую известность среди наших методик получил опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ», первая версия которого была создана в 1988 г. Что важно в данном контексте, именно этот базовый опросник позволяет измерить и оценить общий (или универсальный) индивидуальный регуляторный ресурс человека. Для исследования развития и стилевых особенностей саморегуляции учебной деятельности и некоторых видов профессиональной созданы специальные версии данного опросника, которые больше нацелены на выявление специальных регуляторных ресурсов.

Различные виды практической деятельности характеризуются специфическими требованиями к развитости как отдельных регуляторных компетентностей (моделирования условий, планирования, программирования и коррекции своей

произвольной активности), так и субъектных (регуляторно-личностных) ресурсов. Поэтому стилевые особенности, обусловленные личностными, характерологическими переменными, приобретают черты эффективного стиля саморегуляции конкретного вида деятельности, когда субъект актуализирует такие свои индивидуальные ресурсы, которые соответствуют регуляторной специфике этой деятельности.

В наших исследованиях мы использовали существование объективной специфики требований различных видов деятельности к развитости регуляторики как модельные условия для изучения разных типов стилей, их связей с успешностью и личностными особенностями человека. Результаты этих исследований дают также ценную информацию и аргументы в пользу существования универсальных и специальных регуляторных ресурсов как механизмов мобилизации и интеграции внешних и внутренних ресурсов для достижения профессиональных и учебных целей.

Так, специфика профессиональной подготовки в спорте высших достижений заключается в предельно высоких требованиях к развитости саморегуляции и успешности деятельности. Результаты обследования спортсменов высшей квалификации (с помощью опросника «Стиль саморегуляции спортсмена -ССС», в [16]) показали, что большинство членов сборных команд страны, прошедших отбор на олимпийские игры, обладает предельно высокими регуляторными компетентностями, которые выражаются эффективными стилями саморегуляции спортивной подготовки на основе высоких гармоничных регуляторных профилей. Оказалось, что высшие достижения в спорте доступны спортсменам с разным типом характера, но при условии высокой мотивации достижения успеха и формирования эффективного стиля саморегуляции спортивной подготовки. Существенной характеристикой такого стиля является возможность компенсации средствами осознанной саморегуляции небла-

поприятных для спортивных достижений черт характера (неуверенности в своих силах и несамостоятельности педантичных личностей, замкнутости и «непубличности» у шизотимиков, а также поверхностности и неумения планировать перспективы подготовки у демонстративных личностей). Такой стиль, с нашей точки зрения, является специальной регуляторной компетентностью, являющейся значимым специальным регуляторным ресурсом в достижении успеха на ответственных международных соревнованиях. Он служит инструментом мобилизации всех необходимых индивидуальных ресурсов для достижения основной цели.

Соотношение универсальных и специальных регуляторных ресурсов при овладении новыми видами деятельности можно проиллюстрировать результатами наших исследований, выполненных на материале проведения начинающими политиками своих предвыборных кампаний. Политическая борьба в период предвыборной кампании предъявляет не менее жесткие, чем в спорте, требования к регуляторной компетентности, в частности, к индивидуальной развитости как общего уровня саморегуляции, так и отдельных регуляторных навыков. Показано, что высокая индивидуальная регуляторная компетентность или индивидуальный универсальный регуляторный ресурс (измеряемый общим уровнем осознанной саморегуляции поведения) служит предпосылкой успешности формирования и высокой специальной регуляторной компетентности в политической борьбе, выражающейся в эффективного стиле саморегуляции избирательной кампании депутатов в Государственную Думу, который явился значимым специальным регуляторным ресурсом победы на выборах в Государственную Думу [16].

Наличие предельно высокого регуляторного ресурса не является типичным и необходимым для успешного достижения целей в большинстве жизненных ситуаций. То же можно сказать и о регулятор-

ном ресурсе, необходимом для успешного обучения в школе и институте. Наши многочисленные исследования осознанной саморегуляции достижения учебных целей и успешности обучения показали, что специальный учебный регуляторный ресурс вносит значимый вклад (наряду с мотивацией и когнитивно-интеллектуальными особенностями) в учебную успешность [16]. В то же время условием эффективности и надежности обучения является не только и не столько гармоничность развития стилевых особенностей саморегуляции учебной деятельности (как компонентов универсального ресурса), сколько формирование эффективного регуляторного стиля как специальной компетентности и основы специального регуляторного ресурса. Такой стиль может быть сформирован и на основе акцентированных регуляторных профилей, и не только при высоком, но и при среднем уровне саморегуляции. Главное – он является ресурсом (средством), позволяющим мобилизовать благоприятные и компенсировать неблагоприятные для успешности обучения индивидуально-психологические особенности путем создания компенсаторных отношений между высоко и низко развитыми стилевыми особенностями за счет высокой субъектной активности и положительного отношения к учению.

При овладении новыми видами деятельности (профессиональными и учебными) специальные регуляторные ресурсы создаются на основе усвоения специальных профессиональных компетенций и актуализации тех компонентов индивидуальных универсальных компетентностей, которые им соответствуют, а также как создание недостающих в опыте новых регуляторных компетентностей путем мобилизации реализующих их индивидуально-психологических резервов. В состав специальных компетенций обычно включают профессионально важные качества. Наши исследования показали, что можно говорить о существовании профессио-

нально важных регуляторных стилевых особенностей. Так, для действий спасателей ЧС, целью которых является спасение людей, профессионально важными являются компетентности в ориентировке и оценивании быстро меняющихся и малознакомых условий ЧС, а также выбора, соответствующего условиям и инструкциям алгоритма действий. Поэтому, что подтвердили результаты обследования спасателей, ресурсными для создания соответствующих компетентностей стилевыми особенностями являются компетентности в моделировании значимых условий и программировании действий, а также регуляторная надежность как устойчивость осознанной саморегуляции в психологически сложных условиях (В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк [11]).

Важно отметить, что регуляторная надежность является важнейшим ресурсом безошибочности действий во всех психологически напряженных ситуациях. Результаты исследований разных лет показали влияние этого регуляторного ресурса на надежность результатов действий не только в таких экстремальных условиях, как ЧС и спорт высших достижений. Развитие осознанной саморегуляции и ее надежность вносят значимый вклад в успешность обучения, в частности, лежит в основе такого важного ресурса результатов обучения, как умение проявить свою компетентность в ситуациях проверки знаний, в том числе и при сдаче экзаменов [16, 19, 21]. Наши исследования показали, что в ситуации ЕГЭ лучших результатов не только по уровню оценки, но и по ее соответствию академическим результатам в течение года достигают учащиеся с высокой надежностью индивидуальной саморегуляции учебной деятельности, которая выступает условием надежности действий в напряженных условиях экзамена и помогает справиться с экзаменационным волнением [21]. Учет индивидуальных особенностей саморегуляции лег в основу развития новых индивидуализированных технологий помощи

учащимся в подготовке к экзаменационным испытаниям, которые в течение последних лет прошли успешную апробацию и внедрение на московских экспериментальных площадках.

Универсальные и специальные регуляторные ресурсы в решении проблем образования и воспитания, саморазвития, профессионального и личностного самоопределения

Признание правомерности выделения и изучения не только специальных (необходимых для решения конкретной задачи), но и универсальных психологических ресурсов человека является принципиальным с нашей точки зрения для применения ресурсного подхода к исследованию психического развития. Хотелось бы подчеркнуть, что с нашей точки зрения применение термина «психологические ресурсы» конструктивно, в первую очередь, к изучению саморазвития человека, так как они являются его и только его психологическим инструментарием. Применение термина «ресурсы» к анализу процессов развития как процессов стихийного или управляемого извне становления психики человека вряд ли правомерно, так как подразумевает позицию внешнего наблюдателя или воспитателя. Достаточно дискуссионным является и применение ресурсного подхода к формированию психологических качеств, но возможным в процессах психологической и педагогической помощи в осознании индивидуальных резервов саморазвития. В то же время воспитатель (педагог или родитель) будет взаимодействовать с ребенком более эффективно, если будет иметь представление о его индивидуально-психологических, в том числе и регуляторных ресурсах. Не менее важно и то, какими регуляторными ресурсами обладает сам педагог. В этом плане несомненное значение имеют результаты наших сравнительных исследований стилевых особенностей саморегуляции в их взаимосвязи

с коммуникативными особенностями у школьных учителей, ориентированных на личностную или дисциплинарную модель обучения [22]. Учителя, ориентированные на личностную модель, проявляют тенденцию к более высокому уровню развития осознанной саморегуляции, испытывают меньше трудностей в педагогическом общении, которое в большей степени подчинено целям воспитания, чем у учителей, ориентированных на дисциплинарную модель.

Для практики воспитания несомненное значение имеют наши исследования регуляторной роли самосознания в поведении человека [17]. Одной из ключевых проблем юношеского возраста является рассогласование между самосознанием и поведением. В данном возрасте представления о нормах морали и общечеловеческих ценностях у молодежи уже сформированы, однако наши исследования доказывают, что руководствоваться ими в своем поведении под силу далеко не всем. Можно с уверенностью утверждать, что чем ниже уровень сформированности осознанной саморегуляции человека, тем большее влияние на его поведение оказывают ситуативные обстоятельства и темпераментальные особенности. В то же время развитие осознанной саморегуляции способствует становлению позитивных форм самосознания и усилению их регулирующей роли в поведении в юношеском возрасте, активизирует процессы личностного саморазвития.

Основным условием, которое способствует становлению регулирующей функции самосознания в юношеском возрасте, является такое обучение, которое дает импульс к развитию позитивных форм самосознания и создает внутренние предпосылки и социальную ситуацию реализации молодым человеком своей субъектности. Это положение было нами верифицировано при сравнении эффектов личностного и субъектного развития у старшеклассников, обучавшихся в начальных классах в

разных образовательных программах: традиционной (ТО) и развивающей Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова (РО). Согласно нашим данным, обучение по системе РО дает импульс к формированию осознанной саморегуляции достижения целей, что приводит к осознанию своей субъектности, то есть способности самостоятельно и ответственно действовать, эффективно добиваясь результата. Это происходит сначала в ситуациях получения знаний, а потом и в более широком контексте жизнедеятельности при решении задач личностного и профессионального самоопределения.

Мы не раз писали о том, что развитие осознанной саморегуляции выступает одним из важнейших критериев становления субъектности (О.А. Конопкин, 2004 [7]; В.И. Моросанова, 2011 [15]). Наши последние исследования показали, что ее развитие взаимосвязано с отношением к учению у старшеклассника, выступая универсальным ресурсом его оптимизации. Особенности взаимосвязи саморегуляции и отношения к учению проявляются в самоорганизации, эмоциональной регуляции и мотивации учения. Изучение индивидуально-типологической специфики данной взаимосвязи показало, что ее проявление во многом определяет успешность на выпускных экзаменах [19], то есть является значимым специальным ресурсом продуктивности обучения.

Развитие осознанной саморегуляции с учетом дифференциальных различий в процессе педагогического взаимодействия может способствовать становлению субъектной позиции учащегося в проектировании своей жизни, в процессах профессионального самоопределения. Наши исследования показали, что стилевые особенности и развитие осознанной саморегуляции являются предпосылками формирования профессиональных установок у школьников, способствующих рациональности принятия решений в процессе профессионального самоопределения [20]. Особый научно-практический интерес представ-

ляет выявление тех психологических механизмов, которые обеспечивают индивидуально специфические и типологические формы взаимосвязи саморегуляции, временной перспективы и особенностей профессиональных установок. Было показано, что учащиеся, ориентированные на будущее и обладающие высоким уровнем саморегуляции, более решительны в выборе профессии. Ориентированность старшеклассника на будущее позволяет заблаговременно готовиться к выбору профессии, что однако не исключает иллюзий и страхов, часто сопровождающих выбор. В свою очередь, осознанная саморегуляция позволяет старшекласснику быть по-настоящему своевременным, дифференцируя его представление о будущем, выстраивает и приближает его (будущее), делает реальным, близким и действительно достижимым [18]. В этом смысле развитие осознанной саморегуляции является тем универсальным ресурсом, который позволяет человеку формировать индивидуально типологические специальные ресурсы для решения различных задач самоопределения.

Чрезвычайно важной представляется роль осознанной саморегуляции не только в обучении и воспитании, но и в процессах саморазвития. Осознанная саморегуляция является тем психологическим средством человека, которое позволяет осознанно использовать свои индивидуальные ресурсы для изменения своего характера и развития личности, говоря образным языком, «вырабатывать характер». Важным условием активизации процессов саморазвития является формирование у учащихся представлений о психологии человека и существующих между людьми индивидуальных психологических различиях, возможностях и технологиях направленного самовоспитания. С нашей точки зрения – это еще один существенный аргумент внедрения преподавания психологии на всех этапах школьного обучения, программа которого успешно разработана в Психологическом институте РАО под руководством В.И. Дубровиной.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ СФЕРЫ ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕЕТ СУЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВАНИЯ. Наряду с интеллектуальным развитием, одной из главных задач современного школьного образования является развитие личностных компетенций ребенка. Так, в разделе 2 «Термины, определения, обозначения, сокращения» ФГОС ВПО одинаково для бакалавров и магистров говорится, что «результаты обучения – усвоенные знания, умения, навыки и освоенные компетенции», где, согласно этому же тексту, «компетенция – способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области» (цит. по [5]).

Компетенции, согласно А.В. Хуторскому [31], включают совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним; это заказ общества к подготовке его граждан. В соответствии с этим толкованием компетенции понимаются как все интеллектуальные, личностные качества, психологические характеристики человека, которые способствуют освоению содержания обучения и его последующей деятельности. В рамках этого направления трактовки компетенций их перечень как условий успешности существенно расширяется. Так, в работе Дж. Равена определены 37 видов или компонентов компетенции (competence), которые обеспечивают успешность деятельности [26, с. 281–297]. Среди них – уверенность в себе, использование обратной связи, самоконтроль, критичность мышления, способность принимать решения, настойчивость, персональная ответственность, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что они говорят, и многое другое. Термином «компоненты

компетентности» (competence по Дж. Равену) отмечаются «те характеристики и способности людей, которые позволяют им достигать лично значимых целей независимо от природы этих целей и социальной структуры, в которой эти люди живут и работают»

Показательным для этого направления трактовки компетенции является материал исследований Tuning Project, в рамках которого были выделены три группы компетенций как самых разнообразных условий, обеспечивающих хорошую, эффективную работу. Это группы инструментальных, межличностных (интерперсональных) и системных компетенций (в состав каждой из которых включены компетенции, во многом совпадающие со списком Дж. Равена).

По существу речь идет о необходимости усиления внимания к развитию у учащихся потребности и способности ответственно выдвигать цели своего поведения и самостоятельно добиваться их достижения. Такая постановка проблемы, на наш взгляд, соответствует вектору развития современного образования, ориентированному на компетентностную парадигму [4, 5, 31]. Осознанная саморегуляция учебной подготовки является психологической компетентностью и значимым специальным метаресурсом, который делает возможным самостоятельное и ответственное выдвигание учебных целей и управление их достижением на основе максимального использования своих индивидуальных ресурсов. Необходимы специальные усилия всех субъектов педагогического и социального взаимодействия для развития осознанной саморегуляции не только как специального, но и универсального ресурса, который, с одной стороны, во многом обеспечивает успешность обучения, а, с другой стороны, способствует повышению регулирующей роли самосознания в становлении активной, действенной и социально ответственной позиции по отношению к себе и миру.

Заключение

В заключение вернемся к поставленному во введении вопросу, что правомерно называть психологическими ресурсами. Наши исследования позволяют предложить следующее решение. По-видимому, в структуру как универсальных, так и специальных психологических ресурсов входят когнитивные, личностные и регуляторные компетентности человека, которые могут осознанно использоваться как средство решения задач, различной степени конкретности. Они могут накапливаться, расходоваться и восстанавливаться. Их следует отличать от психологического потенциала как наблюдаемых и оцениваемых наблюдателем свойств индивидуальности (например, способностей). Человек может наделять их ресурсной ролью, если будут осознаны и использованы как средство решения какой-либо задачи. Второй не менее важный вопрос – каковы механизмы мобилизации и использования психологических ресурсов. По-видимому, осознанная саморегуляция достижения целей является одним из важнейших психологических механизмов мобилизации и использования когнитивных и личностных ресурсов человека. Осознанная саморегуляция не рядоположна с другими видами ресурсов. Она как метаресурс сама является средством и механизмом координации и использования индивидуальных психологических ресурсов. И третий, поставленный во введении вопрос – для исследования каких научных и практических проблем исследователям необходим термин «психологические ресурсы»? В научном плане применительно к проблеме осознанной саморегуляции использование ресурсного подхода дает новые возможности исследования активности субъекта, а также интегративной и инструментальной функций психики человека. В практическом плане исследование регуляторных ресурсов дает новые ориентиры в развитии компетентностного подхода, выдвигая практическую задачу,

с одной стороны, формирования универсальной регуляторной компетентности как развитой способности осознанно и ответственно выдвигать цели своей активности, а также самостоятельно и настойчиво добиваться их достижения. С другой стороны, развивать представления о специальных регуляторных компетенциях, необходимых для овладения различными видами профессионального труда.

Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ №12-06-00872а.

Литература

1. Беспалов Б.И. Деятельностная концепция «психических и личностных ресурсов» субъекта труда. В сб.: Материалы Международной научно-практической конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России». – Ставрополь-Москва: СевКафГТУ СевКавГТУ, 2006. – С. 51–54.
2. Бодров В.А., Обознов А.А., Турзин П.С. Информационный стресс в операторской деятельности // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19. – № 5.
3. Власова О.Г. Регуляторные и личностные ресурсы готовности к профессиональному самоопределению // Socialscience. Общественные науки. Всероссийский научный журнал. – 2012. – № 8. – С. 71–80.
4. Громыко Ю.В. «Метапредмет «Проблема». – М., 1998.
5. Зимняя И.А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании // Иностранные языки в школе. – 2012, – № 6. – С. 2–11.
6. Канеман Д. Внимание и усилие / Пер. с англ. И.С. Уточкина. – М.: Смысл, 2006. – 288 с.
7. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 2011. – 320 с.
8. Круглова Н.Ф. Произвольная регуляция деятельности и физическое утомление // Вopr. психол. – 1976. – № 2.
9. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. Моросановой. – М.: ПИРАО, 2006.
10. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
11. Моросанова В.И., Ванин А.В., Цыганов И.Ю. Осознанная саморегуляция и отношение к учению как ресурсы успешности старшеклассника на выпускном экзамене // Материалы III Международной конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России». 17–19 октября 2013 г. – Кисловодск-Ставрополь-Москва, 2013. – С. 83–84.
12. Моросанова В.И., Ванин А.В. Субъектные и личностные предпосылки выбора профессии старшеклассниками // Теоретическая и экспериментальная психология, – 2011, – Т.4. – № 4. – С. 60–71.
13. Моросанова В.И., Индина Т.А. Регуляторные и личностные основы принятия решений. – СПб., Изд-во «Нестор-История», 2011.
14. Моросанова В.И., Филиппова Е.В. Изучение регуляторных основ психологической успешности учащихся на экзамене // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. – 2009. – № 4. – С. 37–43.
15. Моросанова В.И., Фомина Т.Г. Дифференциально-регуляторные основы педагогического взаимодействия учителя // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – С. 94–102.
16. Моросанова В.И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 3. – С. 98–111.
17. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.
18. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 5–17.
19. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004.
20. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как ресурс субъекта труда // Материалы III Международной конференции «Личностный ресурс субъекта труда в из-

- меняющейся России». 17–19 октября 2013 г. – Кисловодск–Ставрополь–Москва, 2013. – С. 9–15.
21. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 132–144.
 22. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – Москва: Наука, 2010.
 23. Обознов А.А. Внутренние и внешние ресурсы психической регуляции деятельности // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. 10–13 октября 2013 г. – М.: Ин-т психологии РАН, 2013. – С. 561–563.
 24. Плахотникова И.В., Моросанова В.И. Развитие личностной саморегуляции. – Москва, Вербум, 2004.
 25. Психология саморегуляции в XXI веке / Под ред. В.И. Моросановой. – М.; СПб.: Нестор-История, 2011.
 26. Равен Дж. Компетентность в современном обществе. Выявление, развитие и реализация. – М., 2002 (англ. 1984).
 27. Сергиенко Е.А. Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. – М.: Изд-во ПИ РАО; Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. – С. 256–273.
 28. Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. – М.: Изд-во ПИ РАО, 2007. – 431 с.
 29. Толковый словарь русского языка. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М., 1999.
 30. Хазова С.А., Дорьева Е.А. Ресурсы субъектности: теория и практика исследования. – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. – 240 с.
 31. Хуторской А.В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения. – М.: Изд-во МГУ, 2003.
 32. Baumeister R.F., Gailliot M.C., DeWall N., Oaten M. Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior // Journal of Personality. – 2006. – Vol. 74(6). – P. 1467–1494.
 33. Brown J.D., Poulton E.C. Measurement the spare «mental capacity» of cardrivers by a subsidiary task // Ergonomics. – 1961. – Vol. 4. – P. 35–40.
 34. Jackson S.E., Schuler R.S. Understanding human resource management in the context of organizations and their environments // Annual Review Psychology. – 1995. – Vol. 46. – P. 237–264.
 35. Norman D.A., Bobrow D.J. On the analysis of performance operating characteristics // Psychological Review. – 1976. – Vol. 83. – No. 6. – P. 508–510.
 36. Posner M.J., Boies S.J. Components of attention // Psychological Review. – 1971. – Vol. 78. – P. 391–408.
 37. Wickens C.D. The structure of attentional resources / In R. Nickerson (ed.), Attention and Performance VIII. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1980. – P. 239–257.

References

1. Bepalov BI. The activity concept of «mental and personal resources», the subject of work. In: Proceedings of the International scientific and practical conference «personal resources subject of work in a changing Russia». Stavropol'-Moskva: SevKafGTU SevKavGTU, 2006; 51–54 (in Russian).
2. Bodrov VA, Oboznov AA, Turzin PS. Informational stress in the operator's activity. Psikhologicheskii zhurnal 1998; 19(5) (in Russian).
3. Vlasova OG. Regulatory and personal resources readiness for professional self-determination. Socialscience. Vserossiyskiy nauchnyy zhurnal 2012; 8:71–80 (in Russian).
4. Gromyko YV. «Metapredmet» Symptoms». Moscow 1998 (in Russian).
5. Zimnyaya IA. Competence and expertise in the context of competence approach in education. Inostrannyye yazyki v shkole 2012; 6:2–11 (in Russian).
6. Kahneman D. Attention and effort. Translated from English by I.S. Utochkin. Moscow: Smysl, 2006; 288 p. (in Russian).
7. Konopkin OA. Psychological mechanisms of regulation of activity. Moscow: Nauka, 2011; 320 p. (in Russian).
8. Kruglova NE. Arbitrary regulation of activity and physical fatigue. Voprosy psikhologii 1976; 2 (in Russian).

9. Personality and cognitive aspects of self-regulation of human activities / Ed. Morosanova. Moscow: PIRAO, 2006 (in Russian).
10. Morosanova VI, Aronova YA. Self-awareness and self-regulation of behavior. Moscow: Izdatel'stvo «Institut psikhologii RAN», 2007 (in Russian).
11. Morosanova VI, Vanin AV, Tsyganov IY. Conscious self-regulation and attitude to learning resources as successful high school student in the final examination. Proceedings of the III International Conference «Personal resources subject of work in a changing Russia». October 17–19, 2013 – Kislovodsk, Stavropol, Moscow, 2013; 83–84 (in Russian).
12. Morosanova VI, Vanin AV. Subjective and personal preconditions career choices upperclassmen. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* 2011; 4(4):60–71 (in Russian).
13. Morosanova VI, Indina TA. Regulatory and personal foundations of decision-making. St. Petersburg: Izdatel'stvo «Nestor-Istoriya», 2011 (in Russian).
14. Morosanova VI, Filippova YV. The study of the regulatory basis of psychological success of students in the exam. *Vestnik RUDN. Seriya Psikhologiya i pedagogika* 2009; 4:37–43 (in Russian).
15. Morosanova VI, Fomina TG. Differential regulatory bases of pedagogical interaction of the teacher. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye* 2012; 2:94–102 (in Russian).
16. Morosanova VI. Differential approach to mental self and its application to the study of professional action. *Psikhologicheskii zhurnal* 2012; 33(3):98–111 (in Russian).
17. Morosanova VI. Individual features of conscious self-regulation of any human activity. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya* 2010; 1:36–45 (in Russian).
18. Morosanova VI. Personal aspects of self-regulation of any human activity. *Psikhologicheskii zhurnal* 2002; 23(6):5–17 (in Russian).
19. Morosanova VI. Questionnaire «My self-regulation of behavior» (MPF): Guide. Moscow: Kogito-Tsentr 2004 (in Russian).
20. Morosanova VI. Conscious self-regulation as a resource subject of labor. Proceedings of the III International Conference «Personal resources subject of work in a changing Russia». October 17–19, 2013 – Kislovodsk, Stavropol, Moscow, 2013; 9–15 (in Russian).
21. Morosanova VI. Development of the theory of self-conscious: differential approach. *Voprosy psikhologii* 2011; 3:132–144 (in Russian).
22. Morosanova VI. Self-regulation and individuality of the person. Moscow: Nauka, 2010 (in Russian).
23. Oboznov AA. Internal and external resources of mental regulation of activity // Man, subject, personality in modern psychology. Proceedings of the International scientific conference devoted to the 80th anniversary of AV Bruschlinsky. 10–13 October 2013. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2013; 561–563 (in Russian).
24. Plakhotnikova IV, Morosanova VI. Развитие личностной саморегуляции. Moscow: Verbum 2004 (in Russian).
25. Psychology of self-regulation in the XXI century. Ed. VI Morosanova. Moscow; St. Petersburg: Nestor-Istoriya, 2011 (in Russian).
26. Raven J. Competence in modern society. Identification, development and implementation. Moscow 2002 (in Russian) (English edition 1984).
27. Sergiyenko EA. The subject of development, stakeholder, the subject of life: regulation of behavior and personality. Subject to the psychology of self-control. Ed. VI Morosanova. Moscow: Izdatel'stvo PI RAO; Stavropol': SevKavGTU 2007; 256–273 (in Russian).
28. Subject and personality psychology of self-regulation. Ed. VI Morosanova. Moscow: Izdatel'stvo PI RAO 2007. 431 p. (in Russian).
29. *Tolkovyy slovar' russkogo yazyka* (Dictionary of Russian language). S.I. Ozhegov, N.Y. Shvedova. Moscow 1999 (in Russian).
30. Khazova SA, Dor'yeva YA. Resources subjectivity theory and practice of research. Kostroma, KGU im. N.A. Nekrasova 2012; 240 p. (in Russian).
31. Khutorskoy AV. Didactic heuristics. Theory and technology of creative learning. Moscow: Izdatel'stvo MGU 2003 (in Russian).
32. Baumeister RF, Gailliot MC, DeWall N, Oaten M. Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality* 2006; 74(6):1467–1494.

33. Brown JD, Poulton EC. Measurement the spare «mental capacity» of cardrivers by a subsidiary task. *Ergonomics* 1961; 4:35–40.
34. Jackson SE, Schuler RS. Understanding human resource management in the context of organizations and their environments. *Annual Review Psychology* 1995; 46:237–264.
35. Norman DA, Bobrow DJ. On the analysis of performance operating characteristics. *Psychological Review* 1976; 83(6):508–510.
36. Posner MJ, Boies SJ. Components of attention. *Psychological Review* 1971; 78:391–408.
37. Wickens CD. The structure of attentional resources. In R. Nickerson (ed.), *Attention and Performance VIII*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1980:239–257.

CONSCIOUS SELF-REGULATION OF PERSONAL ACTIVITY AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR ACHIEVING GOALS

V.I. MOROSANOVA

Psychological Institute of RAE, Moscow

The paper presents a theoretical study of conscious self-regulation as a psychological resource. The challenge was to develop a resource approach to the understanding of conscious self-regulation to achieve professional and educational goals. We discuss the phenomenology, the concept and classification of psychological resources on the basis of literature analysis. The analysis of the scientific concepts of psychological resources in the context of various scientific approaches is described. The material for the study was also the analysis and generalization of empirical studies of self-conscious achievements of educational and professional goals. The study offers insight into psychological resources as a set of cognitive, personality and regulatory competencies of a person who can consciously use them as a means of solving various professional and educational goals. We systemically analyzed the characteristics of psychological resources, given the definition of groups and special-purpose resources. We introduced the concept of meta-resource, which is considered as a psychological tool needed to achieve its objectives in any activity. Conscious self-regulation is a meta-resource, which includes universal and special competence of the person to knowingly and independently put forward the goals and manage their achievement. These competences have cognitive foundations as well as temperament, character and self-consciousness, mobilizing, integrating and mediating their effects on human behavior.

Keywords: psychological resources, personality and cognitive competence, conscious self-regulation, and special-purpose resources, meta resource.

Address:

Morosanova Varvara Il'pinichna
Dr. psychol. Sciences, Professor
Psychological Institute RAE
9-4 Mokhovaya str., Moscow, 125009, Russia