

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ в XXI веке

под ред. В.И. Моросановой



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ в XXI веке

под ред. В.И. Моросановой



Нестор-История
Москва – Санкт-Петербург
2011

УДК 159.9
ББК 88.3
П 86

*Издание осуществлено при финансовой поддержке
Российского Фонда Фундаментальных исследований (РФФИ)
Проект №11-06-07023*

Рецензенты:

доктор психологических наук *А.А. Деркач*
доктор психологических наук *В.Д. Шадриков*

П 86 Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В.И. Моросанова. — СПб.; М. : Нестор-История, 2011. — 468 с.

ISBN 978-5-98187-842-8

В коллективной монографии представлено современное состояние психологии саморегуляции — нового и интенсивно развивающегося научного направления в психологии и когнитивной науке. Книга состоит из трех частей. Первая часть направлена на осмысление исторического контекста и методологических оснований становления психологии саморегуляции в различных научных парадигмах, разработку ее понятийного аппарата. Во второй части раскрывается роль саморегуляции в становлении субъектного и личностного в человеке, показана феноменология саморегуляции и контроля поведения в онтогенезе, учебной и профессиональной деятельности. В третьей части представлены результаты исследований механизмов и основных закономерностей саморегуляции психических состояний, рассматривается роль субъектных качеств человека и индивидуальных особенностей его саморегуляции в сохранении психического здоровья. Книга углубляет и расширяет научные представления о саморегуляции человека и экспериментальных методах ее исследования. Монография будет полезна исследователям, психологам-практикам, педагогам, а также специалистам в области управления человеческими ресурсами.

УДК 159.9
ББК 88.3

В оформлении обложки использован рисунок Игоря Девишева.

ISBN 978-5-98187-842-8



9 785981 878428

© Коллектив авторов, 2011
© Издательство «Нестор-История», 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

Часть 1. Психическая саморегуляция:

на пересечении подходов

Глава 1. Развитие психологии саморегуляции 12

Глава 2. Категория саморегуляции в контексте парадигмальных изменений современной психологии 38

Глава 3. Субъектно-личностные проблемы психологии саморегуляции 56

Глава 4. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип 74

Глава 5. Теоретические и экспериментальные основы метакогнитивной регуляции деятельности 90

Глава 6. Психология саморегуляции с позиций субъектно-бытийного подхода к личности 126

Глава 7. Саморегуляция и выбор в преодолении субъективной неопределенности 142

Глава 8. Саморегуляция в контексте мультисубъектной концепции саморегуляции. Субъектные композиции обеспечения оптимума состоятельности 163

Часть 2. Саморегуляция в становлении субъектного и личностного в человеке

Онтогенез

Глава 9. Становление контроля поведения с позиций системно-субъектного подхода 188

Глава 10. Динамика контроля поведения и его компонентов в раннем возрасте 204

Глава 11. Влияние раннего детского опыта родителей на регуляцию поведения в период ожидания ребенка 213

Глава 12. Раннее развитие организации целенаправленного поведения 225

Глава 13. Контекстные регуляторы становления субъектных свойств личности в юношеском возрасте 244

Труд

Глава 14. Рефлексивность как предиктор эффективной реализации управленческой деятельности 251

Глава 15. Субъективная оценка времени жизни и деятельность профессионалов	261
Глава 16. Надежность действий в чрезвычайной ситуации: регуляторные и личностные предпосылки	272
Глава 17. Регуляторные предпосылки рациональности и эффективности принятия решений	291
<i>Обучение</i>	
Глава 18. Развитие саморегуляции как условие успешности профессионального самоопределения и обучения	304
Глава 19. Регуляторный компонент восприятия лекции студентами	314
Глава 20. Психодиагностика индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции у студентов с помощью компьютерной игры	326
Часть 3. Саморегуляция состояний и психическое здоровье человека	
Глава 21. Саморегуляция психических состояний: механизмы и закономерности	336
Глава 22. Стресс-резистентность и структурная организация процессов саморегуляции деятельности	354
Глава 23. Нарушения адаптивной саморегуляции состояния сотрудников в процессе организационных инноваций	375
Глава 24. Взаимосвязь стратегий преодоления стрессовых ситуаций и установок по отношению к инновациям	384
Глава 25. Неэффективные способы саморегуляции деятельности как предикторы профессионально-личностных деформаций учителей	401
Глава 26. Регуляция посттравматических стрессовых состояний у ветеранов боевых действий	414
Глава 27. Ценностно-смысловая сфера и особенности саморегуляции личности на различных стадиях наркотизации	429
Глава 28. Личностная саморегуляция и восстановление трудоспособности при тяжелых хронических заболеваниях (на примере ревматоидного артрита)	442
Глава 29. Нарушения саморегуляции при инсомнии как фактор хронификации болезни	449
Сведения об авторах	465

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга, лежащая перед читателем, освещает современное состояние новой интенсивно развивающейся научной области — психологии саморегуляции. Книга представляет собой коллективную монографию, авторы которой — известные российские психологи и их ученики, объединившие свои усилия для исследования фундаментальной проблемы психической саморегуляции. В 2007 году был опубликован научный сборник «Субъект и личность в психологии саморегуляции». Его успех и востребованность психологическим сообществом подтолкнули нас к созданию данной монографии. В коллектив авторов вошли специалисты основных российских исследовательских психологических центров, занимающихся данной проблемой (Психологический институт РАО, Институт психологии РАН, факультеты психологии МГУ, ВШЭ, КГУ, ТГУ, СамГУ, ЯрГУ.)

Возрастающий интерес к психологии саморегуляции связан во многом с тем, что проблема психической саморегуляции является несомненно фундаментальной, с одной стороны, и практико-ориентированной — с другой. Она отвечает на запрос современной психологии на создание интегративных концепций психического, отвечающих постмодернистским принципам научного мышления, и в этом смысле может влиять на формирование современных представлений о предмете психологии. В то же время теоретические построения в психологии саморегуляции основываются на конкретно-психологических исследованиях и проверяются ими (о чем и свидетельствует данная книга).

Монография посвящена 80-летию Олега Александровича Конопкина, ушедшего из жизни безвременно и совсем недавно — в 2008 году. Он был одним из основателей психологии саморегуляции, создателем нормативной модели и теории осознанной саморегуляции. В книге во многих разделах авторы обращаются к анализу его творчества как источнику и основанию своих исследований. Лаборатория психологии саморегуляции Психологического института РАО, созданная им в 1970 году, продолжает его дело. Уже сейчас можно говорить о том, что основанная Олегом Александровичем научная школа — это школа не только его имени, но и развития идей психологии саморегуляции.

В настоящее время психология саморегуляции находится в стадии становления. В самом общем виде ее предмет можно определить как интегративные психические процессы и явления, которые обеспечивают самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность его индивидуальности и бытия. К проблематике этого направления относятся исследования общих закономерностей и индивидуальных особенностей саморегуляции психических состояний, различных видов активности и деятельности человека, исследования в области психологии принятия решений, когнитивной, личностной, эмоционально-волевой регуляции, проблемы индивидуальных стилей регуляции и реализации различных видов произвольной активности, природы саморегуляции и возрастных аспектов ее становления.

Спецификой исследований в области психологии саморегуляции является то, что их проведение стимулируется, а результаты востребованы современной практикой управления, психологией труда, спорта, обучения и воспитания. По существу, можно утверждать, что психология саморегуляции разрабатывает научные основы прикладной психологии.

В разработке проблематики саморегуляции существуют трудности выработки единого понятийного аппарата. В настоящее время рядоположно используются понятия «саморегуляция», «самоорганизация», «метаконтроль», «контроль поведения», «когнитивный контроль» и др. Дискутируются вопросы о структуре регуляции, о специфике регуляторных процессов, о роли сознания и самосознания в регуляции. Не менее остро стоит вопрос и о методах и методиках исследования саморегуляции, лишь создание которых позволяет перевести исследования саморегуляции из методологического или практического в конкретно-научный план. Конечно, становление новой области знания — это долгий и трудоемкий процесс, одно из главных условий которого — объединение усилий специалистов.

В этом и состоит цель данного издания, направленного на то, чтобы не только представить современное состояние психологии саморегуляции, но и выявить ее точки роста, траектории развития, ближайшие и отдаленные перспективы исследования. В наше время психологический бум (как говорится, «психологией не занимается только ленивый») привел к резкому повышению количества, а также к снижению проработанности теоретических подходов и качества эмпирических исследований.

Собирая коллектив авторов, редактор этой книги стремился привлечь специалистов, имеющих серьезную научную репутацию, критериями которой для нас выступали приверженность определенной

научной школе, обоснованность теоретических подходов собственными (и совместно с учениками) эмпирическими исследованиями, наличие серьезных научных публикаций в области психологии саморегуляции. В результате удалось привлечь к участию большинство наиболее известных из работающих по этой проблематике российских психологов.

Книга состоит из трех частей. Первая часть **«Психическая саморегуляция: на пересечении подходов»** состоит из восьми глав (1–8 главы), которые содержат теоретические исследования проблемы психической саморегуляции. Много внимания уделяется историческим и методологическим основаниям становления психологии саморегуляции в различных научных парадигмах, но наибольший интерес у читателей должна вызвать широкая панорама современного состояния методологии и теории в этой области. Наше время — это эпоха постмодернизма, характерной чертой которого является множественность исследовательских подходов. В первой части книги читатель найдет уникальный по объему и качеству материал о понимании саморегуляции в контексте различных современных подходов, развиваемых известными российскими психологами и возникших как развитие основных отечественных психологических школ. Почти в каждой главе с позиций различных подходов и научных парадигм обсуждается соотношение категорий «саморегуляция», «субъект», «личность», «индивидуальность». И хотя пока нет однозначности в их понимании, авторы едины в том, что категория саморегуляции и понятия, близкие к ней, остро актуальны, а парадигмальный сдвиг, характерный для современной психологической науки, выводит на первый план исследования самопроцессов.

Во второй части **«Саморегуляция в становлении субъектного и личностного в человеке»** заявленные подходы реализуются в эмпирических и экспериментальных исследованиях. В 9–13 главах предметом исследования является возрастное становление саморегуляции. Особо пристальное внимание уделяется раннему, подростковому и юношескому возрастам. Роль широкого спектра индивидуальных особенностей саморегуляции, субъектных и личностных качеств профессионала раскрывается в результатах исследований, представленных в главах 14–17. Развитие саморегуляции учащихся разных возрастов как условие успешности учебной активности и обучения рассматривается в главах 18–20.

Третья часть **«Саморегуляция состояний и психическое здоровье человека»** состоит из девяти глав. В ней рассматриваются теоретические проблемы психических состояний, представлены исследования психологических механизмов и основных закономерностей регуляции состояний с позиций различных исследовательских подходов (главы 21–22).

Широко представлены исследования регуляторных механизмов адаптации и личностных детерминант стресс-резистентности в профессиональных ситуациях (главы 22–25). Показана роль личностных и субъектных качеств, индивидуальных особенностей саморегуляции в сохранении психического здоровья, профилактике личностных деформаций и преодолении стресса в разных жизненных и профессиональных ситуациях — у учителей, менеджеров, ветеранов военных действий, больных с различной нозологией (главы 25–28). В заключительной главе третьей части рассматривается возможность профилактики развития наркозависимости путем изменения ценностно-смысловой сферы и формирования субъектной позиции у людей, употребляющих наркотики.

Характеризуя основные тенденции развития психологии саморегуляции, отметим следующее. В теоретическом плане — налицо, при всем многообразии подходов, сближение позиций исследователей на основе понимания значимости категории саморегуляции для развития психологической науки в эпоху постмодернизма, с характерной для нее тенденцией, с одной стороны, к дифференциации научных подходов, а с другой — со стремлением к интегративным концепциям, позволяющим исследовать целостность человеческой индивидуальности и ее бытия.

В плане конкретно-психологическом — все большее внимание уделяется исследованию проявлений индивидуальных особенностей саморегуляции и ее становлению в онтогенезе, роли эмоций в актуалгенезе саморегуляции в различных ситуациях, психологических ресурсов саморегуляции и саморегуляции как ресурса в разных видах активности; происходит расширение палитры методов и методик для исследования саморегуляции.

В научно-практическом плане — расширяется круг прикладных задач, в решении которых психология саморегуляции доказала свою состоятельность. Среди этих задач разработка новых подходов к решению проблем обучения и воспитания, психологического сопровождения управленческой деятельности и деятельности специалистов экстремальных профессий, помощь в профилактике стрессовых состояний и развития наркозависимости и многое другое.

Психология саморегуляции — молодое направление стремительно развивающейся психологии. Данная книга продвигает нас вперед в понимании многогранности феномена саморегуляции и в поиске новых перспективных направлений ее исследования. Мы надеемся, что издание будет полезно исследователям, практическим психологам, специалистам в области образования и управления.

Наши авторы: глава 1 — *В.И. Моросанова*; глава 2 — *В.Е. Клочко*; глава 3 — *К.А. Абульханова*; глава 4 — *Д.А. Леонтьев*; глава 5 — *А.В. Карпов*; глава 6 — *З.И. Рябикина*; глава 7 — *Т.В. Корнилова*; глава 8 — *В.А. Петровский*; глава 9 — *Е.А. Сергиенко*; глава 10 — *Г.А. Виленская*; глава 11 — *Ю.В. Ковалева*; глава 12 — *М.М. Цетлин, Н.П. Пушина, Т.А. Строганова*; глава 13 — *Г.Б. Горская*; глава 14 — *А.В. Карпов, Е.В. Маркова*; глава 15 — *М.Ю. Широкая*; глава 16 — *В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк*; глава 17 — *Т.А. Индина*; глава 18 — *А.К. Осницкий*; глава 19 — *Е.Д. Божович*; глава 20 — *А.А. Обознов, П.А. Корниенко*; глава 21 — *А.О. Прохоров*; глава 22 — *А.Б. Леонова*; глава 23 — *А.С. Кузнецова*; глава 24 — *И.А. Мотовилина*; глава 25 — *М.М. Абдуллаева*; глава 26 — *Е.О. Лазебная*; глава 27 — *В.И. Моросанова, М.Е. Серебрякова*; глава 28 — *Е.В. Павлова*; глава 29 — *Е.И. Рассказова*.

Доктор психологических наук,
профессор *В.И. Моросанова*

Часть 1

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: НА ПЕРЕСЕЧЕНИИ ПОДХОДОВ

Глава 1

Развитие психологии саморегуляции

В.И. Моросанова

В настоящее время психология саморегуляции как область научного знания находится в стадии становления, но само явление саморегуляции является предметом изучения уже более ста лет. Цель данной главы состоит в том, чтобы выделить основные этапы и подходы к исследованию саморегуляции в психологии, при этом мы понимаем, что эта проблема еще не раз будет предметом исследования историков психологии. Более подробно в данной главе предполагается рассмотреть основные моменты становления представлений о саморегуляции в научной школе Д.А. Ошанина — О.А. Конопкина, которая существует уже более сорока лет, а также проанализировать дифференциальный подход к исследованию психической саморегуляции, разрабатываемый ныне в контексте данной школы в лаборатории психологии саморегуляции Психологического института Российской академии образования (ПИ РАО).

Предмет и задачи психологии саморегуляции

В самом общем виде предмет психологии саморегуляции можно определить как интегративные психические явления, процессы и состояния, которые обеспечивают самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия человека. Цель психологии саморегуляции, по определению О.А. Конопкина, состоит в исследовании функций, строения и закономерностей психической саморегуляции, ее роли в деятельности и развитии человека.

С точки зрения взаимосвязи с другими психологическими направлениями, психология саморегуляции является междисциплинарной областью исследований. К ее проблематике обращаются специалисты практически всех специальностей: общей и дифференциальной психологии, психологии развития, психологии управления и педагогической

психологии, медицинской и клинической психологии, психологии труда и социальной психологии, в чем можно убедиться по мере прочтения данной книги.

Проблема закономерностей регуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека. В отличие от деятельностного подхода, акцент переносится с исследования строения и психологических механизмов реализации психической деятельности в ее взаимосвязи с на исследование самого человека, проявлений его индивидуальности в самоорганизации активности, становлении бытия. В современной когнитивной психологии интенсивно разрабатываются понятия мета-процессов и интегративных процессов, которые не только и не столько «сверхкогнитивные» процессы, сколько регуляторные (Карпов, 2007). Можно утверждать, что метакогнитивизм самим фактом своего возникновения убедительно свидетельствует о том, что будущее когнитивной психологии — в сближении с психологией саморегуляции.

Все это свидетельствует, с одной стороны, о бурном развитии психологии саморегуляции, при этом проблема состоит в изучении и объяснении психических регуляторов, обеспечивающих устойчивую направленность активности субъекта на достижение его целей. С другой стороны, существуют трудности в выработке единого понятийного аппарата для исследования самопроцессов. В настоящее время рядоположно с понятием «саморегуляция» используются понятия «самоорганизация», «контроль поведения», «когнитивный контроль», широко используется понятие «самоэффективность» и «самоактуализация».

В психологии сложилось понимание психической саморегуляции как многоуровневой и динамической системы психических процессов по инициации, длительному поддержанию и контролю активности, направленной на достижение принятой субъектом цели. Она осуществляется на основе переработки информации как процесс реализации основных регуляторных процессов, посредством которых человек координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей активности.

Для последователей Д.А. Ошанина, О.А. Конопкина и В.Д. Шадрикова представляется принципиальным выделение специфически регуляторных процессов и их целостной функциональной системы. Тем не менее следует признать, что существует и более широкое понимание явления саморегуляции (в первую очередь у последователей Б.Ф. Ломова и О.К. Тихомирова), в основе которого лежат изменения координационных связей между психическими процессами и состояниями, приводящими к целесообразным изменениям в деятельности и активности.

Перед психологией саморегуляции стоит ряд важнейших теоретических и практических задач.

В теоретическом и методологическом плане — развитие представлений о человеке как о саморегулирующейся системе и выявление роли психики и сознания человека в саморегуляции его жизнедеятельности, что обеспечит переход от аналитических концепций психического к синтетическим и позволит по-новому взглянуть на целостность и устойчивость личности человека, на процессы психического развития и становление индивидуальности.

В научно-исследовательском плане — это создание новых методов исследования регуляторной сферы человека; исследование возрастного становления психологических уровней саморегуляции в их единстве с проявлениями индивидуальности человека; раскрытие психогенетических основ; исследование социально-психологических аспектов саморегуляции.

В прикладном плане — создание методов оценки саморегуляции различных видов профессиональной и учебной деятельности; создание технологий помощи в субъектном и личностном развитии; разработка методов оценки регуляторных основ психической надежности и технологий повышения стрессоустойчивости, оптимизации стратегий совладания с трудностями.

Актуальность проблемы саморегуляции для педагогической практики определяется характерным для современного школьного образования усилением внимания к личности ребенка, стремлением к созданию предпосылок для развития их самостоятельности, готовности к жизни в изменяющемся, находящемся на социальном переломе обществе. Особую актуальность в этих условиях приобретает разработка проблемы развития осознанной саморегуляции произвольной активности учащихся как специальной компетентности, лежащей в основе становления их субъектной активности, способности самостоятельно выдвигать цели, ставить и последовательно добиваться решения поставленных задач.

Результаты исследований в области психологии саморегуляции широко востребованы науками об управлении. Как известно, основным содержанием труда управленца является переработка информации, то есть осуществление функций управления, основными среди которых являются планирование, организация, контроль и регулирование. Нетрудно заметить, что эти функции являются по своей сути регуляторными. Читателю, знакомому с основами менеджмента и психологии управления, также известно, что современные теории управления организацией основаны на представлениях о различных моделях самоорганизующихся

систем и разработке методов эффективного достижения целей. Проблемы самоменеджмента также невозможно рассматривать без данных о закономерностях осознанного регулирования человеком своей профессиональной деятельности.

Специфика представлений о саморегуляции в зависимости от этапа развития психологии

Современное понимание психической саморегуляции сложилось не сразу и имеет свою специфику в русле различных исторических периодов развития отечественной психологии, для которых характерны и различные методологические парадигмы. В настоящее время в зависимости от преобладающего способа познания и понимания предмета психологии выделяют три основных этапа развития и, соответственно, три основных парадигмы в развитии психологической науки (В.С. Степин, В.Е. Ключко, В.В. Знаков, А.В. Юревич и др.).

Классическая парадигма была господствующей на первом этапе развития научной психологии. Для этого периода характерны исследования закономерностей психического отражения как объективных законов природы, поиск причинно-следственных связей между внешними и внутренними реакциями, стимулами, событиями и т. д., а также использование в исследованиях преимущественно естественнонаучных методов. На следующем этапе развития науки, в неклассической парадигме, акцент в исследованиях переносится с физиологии и психологии человека как совокупности отдельных элементов (психических процессов, функций и состояний) на его деятельность, а затем и личность, субъектность, индивидуальность, феноменологию сознания и интуиции, интегративные регуляторные процессы. В поле зрения исследователей попадают не только причинно-следственные, но и функциональные, и структурные связи. Основными методами становятся опросники, квазиэксперимент и герменевтика. Для постнеклассической парадигмы, которая только складывается в наше время, характерен отказ от моноподходов и призыв к конструктивному синтезу различных парадигм: наряду с возвращением в психологию естественнонаучного эксперимента все большее значение приобретают социогуманитарные методы. Постнеклассическая парадигма характеризуется возникновением такого типа познания, который ориентирован на создание картины мира, где прежние парадигмы не противопоставляются, а дополняют друг друга, т.е. допускается, что одна и та же реальность может быть рассмотрена с позиций разных подходов.

Существенным критерием различения исследований, выполненных в классической и неклассической науке, по мнению В.С. Степина (1989), является сложность исследуемых систем: относительно простых в классической науке, сложных саморегулирующихся — в неклассической и сложных саморазвивающихся — в постнеклассической. Развивая эту мысль, можно сказать, что в психологии лишь постепенно, по мере развития методологии и научных методов исследования, возникает возможность постижения все более сложных объектов, что только и позволяет приблизиться к исследованию самого сложного научного объекта — психики человека и ее регулирующей роли в его существовании, развитии и взаимодействии с окружающей действительностью.

Соответственно преобладающей в науке парадигме на разных этапах развития психологии саморегуляции, в центр внимания исследователей попадали разные явления саморегуляции. Ниже представлена попытка охарактеризовать специфику исследований на каждом этапе, не связывая это с именами исследователей по тем соображениям, чтобы не навешивать ярлыки приверженности той или иной научной парадигме, что всегда спорно. Тем более что в работах различного периода одного и того же ученого можно найти черты различных научных парадигм, что будет показано при анализе творчества Д.А. Ошанина и О.А. Конопкина в следующем параграфе.

Для *классической психологии* характерно изучение явлений саморегуляции на материале физиологии высшей нервной деятельности и психофизиологии основных свойств нервной системы. Основными были экспериментальные методы исследования сенсомоторный реакций, наблюдение и анализ результатов лабораторной и реальной практической деятельности.

На этом этапе:

- выделено само явление саморегуляции на основании теоретических обоснований принципа активности и регулирующей функции психики в деятельности человека;
- проведены первые исследования саморегуляции на материале исследования второй сигнальной системы и времени реакции;
- созданы первые структурные модели психофизиологической саморегуляции на основании открытия принципа обратной связи;
- исследовались функции и роль саморегуляции в построении движений;
- показана системообразующая роль цели в регуляции сенсомоторной деятельности;
- созданы представления о психологических процессах переработки информации и психической регуляции предметных действий посредством

функциональных систем психических средств (оперативных образов, представлений и понятий);

— выделены различные уровни построения и функционирования саморегуляции по степени осознанности и качественного своеобразия репрезентирующих ее психических средств и сложности трудовых задач;

— исследованы общие закономерности саморегуляции в разных видах деятельности преимущественно экспериментальными методами;

— сформулирована универсальность принципов саморегуляции для разных видов психической и практической деятельности;

— исследованы когнитивные стили деятельности и индивидуальные стили саморегуляции деятельности.

При переходе к *неклассической парадигме* приходит понимание того, что психическая саморегуляция не тождественна ее проявлениям на физиологическом уровне индивидуальности и тем более аналогичным механизмам в технических системах, а принципы кибернетики применимы к анализу психического лишь как метафора. В этот период формируются представления о том, что информационный подход к исследованию психики имеет серьезные ограничения с точки зрения специфики психологического понимания информации и механизмов, а также средств реализации кибернетических принципов управления в жизнедеятельности человека. На смену расширительному пониманию деятельности приходит разграничение понятий практической (преобразующей объекты среды) деятельности и психической произвольной (целесообразной) активности человека. Акцент с исследований саморегуляции деятельности перемещается на исследования саморегуляции личности как субъекта активности, с общих закономерностей — на индивидуальные различия в саморегуляции.

В рамках этой парадигмы:

— сформулировано представление о психической саморегуляции произвольной активности человека как основе субъектной активности человека;

— определен инвариантный состав функциональных компонентов системы саморегуляции для разных видов произвольной активности человека;

— выявлены закономерности саморегуляции в зависимости от особенностей реализующих ее психических средств;

— исследованы индивидуальные особенности развития осознанной саморегуляции и их стилевые проявления в различных сферах индивидуальности человека: темпераментальной, характерологической, субъектной и личностной;

— описан феномен стиля саморегуляции произвольной активности и стилевых особенностей саморегуляции как предпосылок множества индивидуальных стилей конкретных видов деятельности;

— выделен феномен и создано понятие метапроцессов;

— разработана проблема ситуационных и динамических проявлений саморегуляции;

— исследованы процессы принятия решения в контексте актуальности саморегуляции.

В XXI веке в психологии завоевывает позиции *постнеклассическая парадигма*, отличительной чертой которой является запрос общества на решение задач практической психологии, которые невозможно решать только методами классической и неклассической психологии. Мир исследуемых психологических явлений чрезвычайно расширился и требует от современного психолога использования понятийного аппарата и методов исследования, соответствующих выбранной проблеме. И зачастую новые подходы и методы создаются вынужденно на основе обобщения результатов исследования достаточно узкой области психологических явлений. Отсюда возникновение множества подходов и теорий, что приводит к ощущению нарастания кризисных явлений у той части психологического сообщества, которая привыкла к четким методологическим ориентирам в период господства в отечественной психологии теории деятельности. Для другой части психологов за современной мультипарадигмальностью стоит понимание того, что нельзя абсолютизировать какой-либо один подход.

Не менее важным в нашем контексте является нарастающий интерес к интегративным концепциям психического, которые создаются на междисциплинарной основе. Именно поэтому в психологию стали возвращаться экспериментальные исследования и интерес к физиологическим уровням саморегуляции, еще недавно почти полностью вытесненные корреляционными и квазиэкспериментальными исследованиями.

Психология саморегуляции (как область научного знания) на современном этапе развития науки обращена прежде всего к многомерному исследованию индивидуальности человека как субъекта и личности в процессах деятельности, развития и становления бытия. Все большее внимание уделяется исследованию интегративной роли саморегуляции в обеспечении единства интеллекта и аффекта. Исследователи регуляции психических и функциональных состояний все чаще обращаются к личности и субъектной активности человека. В фокусе внимания — развитие саморегуляции человека и регулирующей роли его личностной направленности и самосознания. Все больший

интерес проявляется к исследованию природы психической саморегуляции методами психогенетики.

Если для развития психологии саморегуляции в классической и неклассической парадигмах большое значение имели кибернетическая метафора и теория больших систем, то в настоящее время в психологию саморегуляции проникают идеи синергетики, и в первую очередь — представления о человеке, как об открытой саморегулирующейся системе. Самые увлекающиеся из нас говорят о парадигмальном сдвиге в психологии и о необходимости изменения ее предмета. С моей точки зрения, трудно отрицать правомерность подхода к исследованию процессов развития с позиций теории самоорганизации открытой системы. Но чтобы этот подход был плодотворен для развития психологии, необходимо преодолеть его универсальность, которая является препятствием для выявления специфики собственно психических форм проявления активности человека. А главное, должны появиться методы исследования, соответствующие новым представлениям о предмете психологии, что только и может обеспечить реальность парадигмального сдвига. До тех пор все методологические призывы к необходимости изменения способа познания будут упираться в то, что новую реальность исследуют, используя методики, по способу своего создания не соответствующие ей.

Нередко приходится наблюдать, как субъектность и саморегуляцию изучают методиками, не релевантными предмету исследования, и, напротив, методики, разработанные для диагностики профилей саморегуляции, используются совершенно в других контекстах. Например, можно заметить, как методики, предназначенные для диагностики стилевых особенностей саморегуляции, используются для исследования когнитивного контроля и контроля поведения, а для изучения регуляторного компонента учебной активности применяются методики, направленные на диагностику контроля результата и состояния. И здесь не помогут отговорки о реинтерпретации прежних показателей и ссылки на отсутствие адекватных задач методик, так как от такого подхода неминуемо страдают валидность и надежность результатов и выводов.

В то же время развитие регуляторных исследований в настоящее время подводит психологов вплотную к рассмотрению вопросов становления психической саморегуляции в онто- и филогенезе не только в теоретическом, но и в эмпирическом плане. Такое положение вещей порождает дискуссии среди специалистов о содержании классических психологических понятий личности и индивидуальности, о роли саморегуляции в описании психологической феноменологии понятия

Научное издание

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В XXI ВЕКЕ

Выпускающий редактор *М.В. Беглецова*

Корректор *М.О. Зимина*

Оригинал-макет *С.В. Кассина*

Дизайн обложки *С.В. Кассина*

Подписано в печать 27.11.2011. Формат 60×90/16

Бумага офсетная. Печать офсетная

Усл.-печ. л. 29,25

Тираж 400 экз. Заказ № 2228

Издательство «Нестор-История»

197110 СПб., Петрозаводская ул., д. 7

тел. (812)235-15-86

e-mail: nestor_historia@list.ru

Отпечатано в типографии «Нестор-История»

198095 СПб., ул. Розенштейна, д. 21

тел. (812)622-01-23