

**Волженцева И.В.**

*Макеевский экономико-гуманитарный институт*

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ**

*В данной статье даны методологические аспекты проблемы саморегуляции деятельности и психических состояний личности. Раскрыты системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния, системно-функциональная концепция саморегуляции психического состояния. Рассмотрена структурно-функциональная модель процесса осознанной саморегуляции.*

**Ключевые слова:** *саморегуляция, психические состояния, системно-функциональный подход, функциональные состояния, уровни саморегуляции, целостная система, механизмы интеграции.*

### **Постановка проблемы**

Достаточно очевидна значительная роль психической саморегуляции в жизни человека, так как практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, актов общения и других видов целенаправленной активности.

*Саморегуляция* — это процесс произвольного управления человеком собственными психологическим и физиологическим состоянием, поступками, а также своим поведением, благодаря которым происходит разрешение конфликтов, овладение своим поведением, переработка негативных переживаний.

От степени совершенства процессов саморегуляции и зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности.

Саморегуляция выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п.

В этом контексте менее изученной областью является саморегуляция состояний. В работах Л.Дикой [2], А.Прохорова [6; 7], О.Конопкина [4], Е.Ильина [3], Н.Левитова [5] и других исследователей выявлены особенности состояний, определены отдельные методы их диагностики, измерения и способы регуляции.

### **Изложение основного материала**

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции функционального состояния Л.Дикая [2] полагает, что функциональное состояние

есть результат *взаимодействия психологической системы и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния*. В то же время процессы управления в живых системах рассматривает как некую организацию целенаправленных взаимодействий, результатом которых является переход из одного состояния в другое. Психическая саморегуляция функционального состояния в концепции Л.Дикой проявляется во взаимодействии *непроизвольной регуляции психофизиологического состояния, произвольной саморегуляции психического состояния и в форме целенаправленной активности*, которые обеспечивают оптимальный уровень функционального состояния субъекта. В процессе психической саморегуляции выявлены три ее уровня: *непроизвольный и неосознаваемый, произвольный и осознаваемый, мотивированно-деятельностный*, роль которых в оптимизации функционального состояния определяется их соотношением, уровнем бодрствования, спецификой содержания и условиями трудового процесса, личностными особенностями субъекта деятельности (см. рис.).

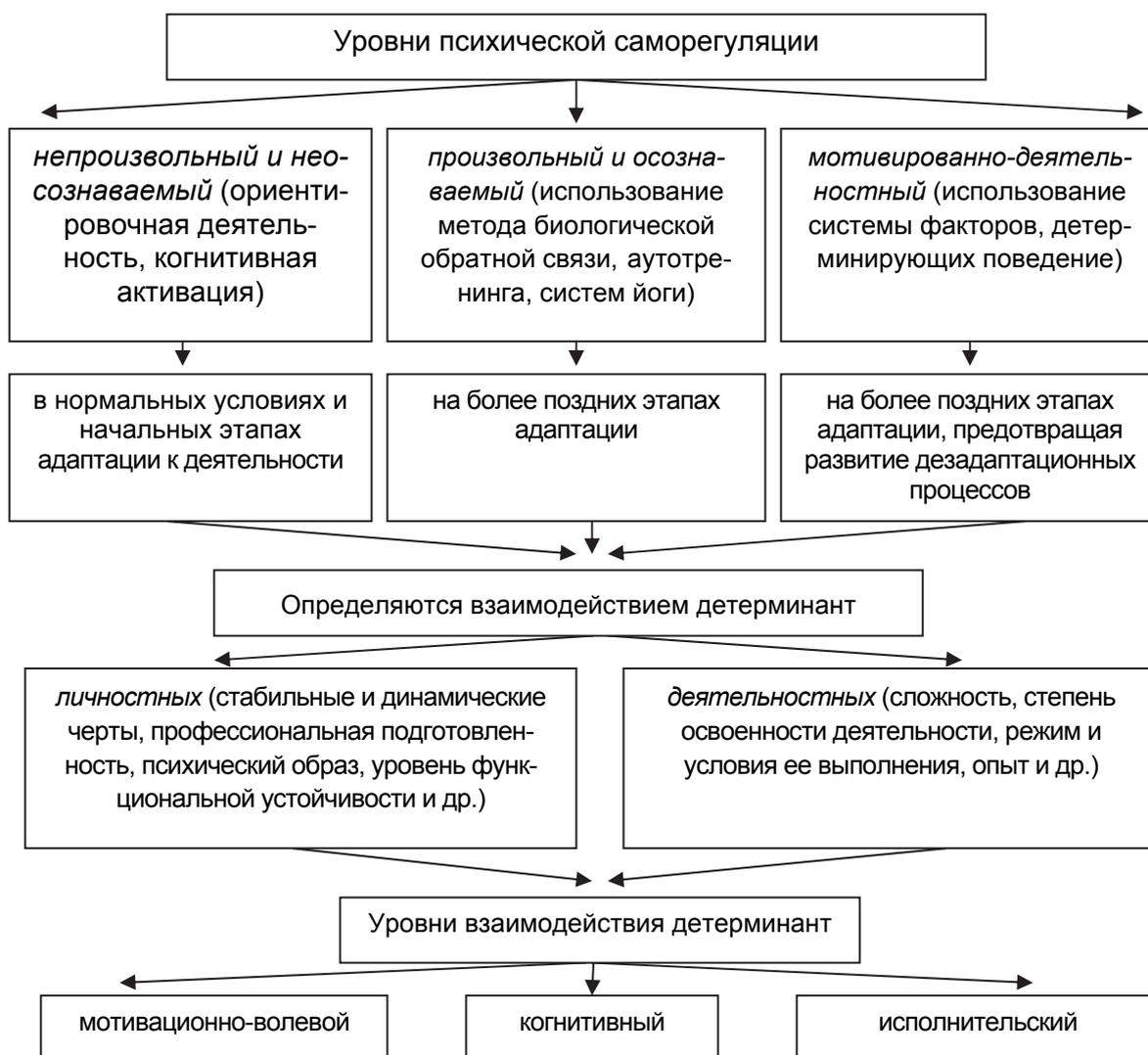


Рис. 1. Системно-деятельностная концепция саморегуляции функционального состояния (по исследованию Л.Дикой)

Эффект произвольных механизмов регуляции (ориентировочная деятельность, когнитивная активация) проявляется в нормальных условиях и начальных этапах адаптации к деятельности, а эффект произвольных средств саморегуляции (использование метода биологической обратной связи, аутотренинга, систем йоги) и особенно мотивированно-деятельностного уровня (использование системы факторов, детерминирующих поведение) наиболее заметен на более поздних этапах адаптации, предотвращая развитие дезадаптационных процессов.

Процесс формирования системы психической саморегуляции функциональных состояний по Л.Дикой определяется взаимодействием *личностных* (стабильные и динамические черты, профессиональная подготовленность, психический образ, уровень функциональной устойчивости и др.) и *деятельностных детерминант* (сложность, степень освоенности деятельности, режим и условия ее выполнения, опыт и др.). Особенности процесса взаимодействия детерминант деятельности определяются проблемностями, возникающими как в самой профессиональной деятельности, так и в процессах психической саморегуляции, которые проявляются на *мотивационно-волевом уровне* в недостаточной степени осмысленности целей, задач и мотивов данной активности, преобладанием мотивов избегания неудачи и аффилиции, на *когнитивном уровне* — в трудностях по идентификации объекта самовоздействия, в размытости образа состояния, недостаточном уровне осознанности в выборе произвольных средств саморегуляции, на *исполнительском уровне* — в недостаточной развитости и сформированности навыков и приемов саморегуляции, в преобладании произвольных и неосознаваемых способов саморегуляции, в неадекватном применении тех или иных способов саморегуляции в конкретных условиях деятельности и т.д. [2].

Автор обосновано представляет функциональное состояние как систему *когнитивных, эмоциональных и активационных* компонентов его регуляции и как результат *межсистемного взаимодействия психологических систем профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции функциональных состояний*. Выделены четыре *типа индивидуальных стилей саморегуляции* по критериям выраженности показателей эрго-, трофотропного реагирования и экстра-, интровертированности личности, а именно: гармоничный, экономный, накопительный и затратный. Эти типы определяют преобладание и эффективность реализации разных *форм саморегуляции* — волевой, эмоциональной, произвольной и произвольной психофизиологической, личностно-деятельностной.

Существенно обогатить видение смысловой обусловленности саморегуляции психических состояний в различных ситуациях жизнедеятельности и расширить понимание природы психических состояний может системно-функциональная концепция саморегуляции психического состояния по А.Прохорову [6]. Автор связывает состояние и личность тем, что состояния, имеющие высокую или низкую энергетическую составляющую (неравновесные состояния),

обуславливают формирование новообразований личности. Состояния средней и оптимальной психической активности не обеспечивают эту функцию.

А.Прохоров отмечает, что, наряду с регулятивной, важной функцией состояний является *интеграция* отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс → состояние → свойство), состоящих из иерархически организованных в единую, целостную совокупность психических процессов и психологических свойств [7]. Поэтому *состояние* выступает не только как *форма саморегуляции психики*, но и как один из важнейших механизмов *интеграции человека как целостности* — как единства его духовной, психической и телесной организации. *Адаптивная* функция состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учётом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения. Эта функция позволяет сохранить на максимально возможном уровне здоровье, способность к адекватному поведению и успешной деятельности, возможность полноценного личностного развития [8, 12].

Наиболее полно проблема саморегуляции деятельности исследована О.Конопкиным [4]. Он разработал «нормативную» концептуальную модель, предложил структурно-функциональный подход к процессу осознанного регулирования деятельности, который отражает внутреннее строение процесса регуляции, общую для различных видов и форм произвольной активности человека.

Автор показал, что возможность психического отражения предмета, средств и условий деятельности позволяет человеку регулировать процессы приема и переработки информации, скорость ответных действий, темп работы и более широко — расходование собственных резервов. *Саморегуляция* психической активности понимается в данном подходе как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей.

О.Конопкин указывает на необходимость отражения процесса саморегуляции как целостной замкнутой (кольцевой) по структуре, информационно открытой системы [4, 82].

Данная модель определяет два аспекта: структурно-функциональный и содержательно-психологический (см. табл. 1).

Первый является «внутренним механизмом», обеспечивающим создание и динамичное существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности. Содержательно-психологический аспект выполняет информационное обеспечение конкретных психических процессов, явлений, продуктов психической активности и т.д. (смысл, отношение).

Процесс саморегуляции как система функциональных звеньев по О.Конопкину обеспечивает создание и динамическое существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности, предвосхищающей (как до начала действий, так и в ходе их реализации) его исполнительскую активность.

Таблица 1

**«Нормативная» концептуальная модель  
осознанного регулирования деятельности  
(по исследованию О.Конопкина)**

Методологические аспекты	
Структурно-функциональный	Содержательно-психологический
«внутренний механизм» обеспечивает создание и динамичное существование в сознании субъекта целостной модели его деятельности	выполняет информационное обеспечение саморегуляции средствами конкретных психических процессов, явлений, продуктов психической активности и т. д. (смысл, отношение)

Структурно-функциональная модель процесса осознанной саморегуляции представлена следующими компонентами и их функциями (см. табл. 2):

1. Принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет системообразующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в таком ее виде, в каком она осознана субъектом.

2. Субъективная модель значимых условий. Она несет функцию источника информации о внешних и внутренних условиях активности, на основании которой человек осуществляет программирование собственных исполнительских действий. Здесь же включена и информация о динамике условий в процессе деятельности.

3. Программа исполнительских действий. Это звено осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы исполнительских действий, определяющий характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены самим субъектом в качестве как значимых, так и основания для принимаемой программы действий.

4. Система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности) является функциональным звеном, специфическим именно для психической регуляции. Несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка (образ) цели очень часто недостаточна для точного, «остро направленного» регулирования, и субъект преодолевает исходную информационную неопределенность цели, формулируя критерии оценки результата, соответствующего своему субъективному пониманию принятой цели.

Таблица 2

**Структурно-функциональная модель процесса осознанной  
саморегуляции (по исследованию О.Конопкина)**

Компоненты	Функции
1	2
Принятая субъектом цель деятельности	Системообразующая (процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели)
Субъективная модель значимых условий	Источник информации о внешних и внутренних условиях активности, на основании которой человек

Продолжение таблицы 2

1	2
	осуществляет программирование собственно исполнительских действий
Программа исполнительских действий	Регуляторная функция построения, создания конкретной программы исполнительских действий, определяющая характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий
Система субъективных критериев достижения цели	Конкретизация и уточнение исходной формы и содержания цели
Контроль и оценка реальных результатов	Регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха
Решения о коррекции системы саморегулирования	Коррекция системы саморегулирования исполнительских действий, а также изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое звено регуляторного процесса

5. Контроль и оценка реальных результатов. Это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха. Оно обеспечивает информацию о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения.

6. Решения о коррекции системы саморегулирования. Функция этого звена определена в его названии. Специфика же реализации этой функции состоит в том, что если конечным (часто видимым) моментом такой коррекции является коррекция, собственно, исполнительских действий, то первичной причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое другое звено регуляторного процесса, например, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др.

Все звенья регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [1].

Рассмотренный аспект функциональной структуры о процессах саморегуляции является *базисным* для реализации второго необходимого *содержательно-психологического* аспекта — анализа этих процессов. Содержательно-психологический аспект предполагает анализ информационного обеспечения саморегуляции средствами конкретных психических процессов, явлений, продуктов психической активности и т. д. Лишь реализуя этот аспект, можно представить процесс саморегуляции как живой процесс психической активности субъекта со всеми особенностями его детерминации, содержательным и личностным смыслом целей, отношением человека к способу их достижения, условиями деятельности, палитрой индивидуальных особенностей субъекта и многими другими факторами. Конкретный процесс саморегуляции как психичес-

кий процесс существует лишь в единстве обоих аспектов. Реализовать содержательно-психологический аспект процессов саморегуляции, не потеряв их регуляторную суть, можно лишь в органической соотнесенности с уже получившим определенное решение аспектом их функциональной структуры.

Предложенная концепция процесса осознанного регулирования О.Конопкина может быть использована как средство анализа регуляторных процессов и оптимизации различных видов произвольной (в том числе профессиональной) деятельности человека. Успешность в различных видах практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального звена системы саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности.

## Выводы

Таким образом, рассмотрение методологических аспектов проблемы саморегуляции деятельности и психических состояний личности приводит к выводу, что наиболее адекватным для решения данной задачи является системно-функциональный подход к анализу структуры регуляторных процессов. Это означает, что процесс саморегуляции должен быть отражен как целостная, замкнутая по структуре, информационно открытая система, реализуемая взаимодействием функциональных звеньев (блоков), основанием для выделения которых (по принципу необходимости и достаточности) являются присущие им специфические (частные, компонентные) регуляторные функции, системное «сотрудничество» которых реализует целостный процесс регуляции, обеспечивающий достижение принятой субъектом цели, то есть в процессах саморегуляции реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов и способностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К.Анохин. — М. : Медицина, 1975. — 447 с.
2. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / Л.Г.Дикая. — М., 2002. — 342 с.
3. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психифизиологические состояния / Е.П.Ильин // Теория функциональных систем в физиологии и психологии / АН СССР, Ин-т психологии; редкол. : Б.Ф.Ломов и др. — М. : Наука, 1978. — С. 325–346.
4. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А.Конопкин.— М. : Наука, 1980. — 256 с.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д.Левитов. — М. : Просвещение, 1964. — 344 с.

6. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О.Прохоров. — М., 1998. — С. 9–24.

7. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности: учеб. пособие для студ. и преподавателей / А.О.Прохоров. — Самара : СПИ им. В.В.Куйбышева. — 1991. — 114 с.

8. Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В.Куликова. — СПб. : Питер, 2000. — 512 с. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).

*У статті подано методологічні аспекти щодо проблеми саморегуляції діяльності та психічних станів особистості. Висвітлено системно-діяльнісну концепцію психічної саморегуляції функціонального стану, системно-функціональну концепцію саморегуляції психічного стану. Розглянуто структурно-функціональну модель процесу усвідомленої саморегуляції.*

**Ключові слова:** саморегуляція, психічні стани, системно-функціональний підхід, функціональні стани, рівні саморегуляції, цілісна система, механізми інтеграції.

*In the current article methodological aspects of a self-regulation problem activity and mental conditions of the person are given. A system-activity concept of mental self-regulation functional condition, the self-regulation system-functional concept of mental condition are disclosed. The structurally functional process model conscious self-regulation is considered.*

**Key words:** self-regulation, mental conditions, the system-functional approach, functional conditions, self-regulation levels, integral system, integration mechanisms.