

*Голубев А.В., аспирант кафедры
«Психолого-педагогических и театральных дисциплин»
"Московский информационно-технологический
университет – Московский архитектурно-строительный
институт" (МИТУ-МАСИ)
Россия, г. Москва*

ПОНЯТИЕ О САМОРЕГУЛЯЦИИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

***Аннотация:** Проблема саморегуляции остается чрезвычайно важной и актуальной в отечественной психологии. Это связано как с практическими запросами в различных сферах общества, так и с объективной логикой научного познания. Изменение баланса в мировом порядке, цифровизация различных сфер жизнедеятельности людей, разработка и развитие искусственного интеллекта, увеличение миграционных процессов, глобальное потепление - все эти процессы приводят к повышению неопределенности в жизни каждого человека и усложняют принятие решений не только в профессиональной деятельности, но и в простых бытовых ситуациях, что не может не предъявлять особые требования на развитие психической саморегуляции человека.*

***Ключевые слова:** саморегуляция деятельности, осознанная саморегуляция, психическая саморегуляция.*

***Annotation:** The problem of self-regulation remains extremely important and relevant in Russian psychology. This is due both to practical needs in various spheres of society and to the objective logic of scientific knowledge. Changing the balance in the world order, digitalization of various spheres of human activity, the development and development of artificial intelligence, increased migration*

processes, global warming - all these processes lead to increased uncertainty in the life of every person and complicate decision-making not only in professional activities, but also in ordinary life. everyday situations, which cannot but place special demands on the development of a person's mental self-regulation.

Key words: *self-regulation of activity, conscious self-regulation, mental self-regulation.*

Всем людям с момента появления на свет свойственна способность к психической саморегуляции, которая в свою очередь гарантирует сохранение своей целостности и равновесия на протяжении всей жизнедеятельности людей. Психическая саморегуляция основывается на умении человека восстанавливать потраченный физический и психический потенциал, открывать в себе новые возможности и ресурсы в процессе деятельности.

В психологическом словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского приводится понятие о саморегуляции. Саморегуляция (от лат. *regulare* — приводить в порядок, налаживать) рассматривается как целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности.

Одним из уровней регуляции, который выражает специфику реализующих ее психических средства отражения и моделирования действительности, включая рефлексию субъекта, будет являться психическая саморегуляция человека.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, которые будут зависеть от конкретных условий и индивидуальных характеристик нервной деятельности, от личностных качеств индивидуума и его привычек в организации своих осознанных действий.

Фундаментальная характеристика человека, обеспечивающая его контакты с окружающей средой, приспособление к внешним условиям, сохранение и развитие называется саморегуляцией. Саморегуляция выступает в качестве универсального и основополагающего свойства, которое

обеспечивает контакт, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, от саморегуляции зависит успешность контакта с миром.

В научных трудах отечественных психологов психическая саморегуляция деятельности изучалась в работах таких исследователей как К.А. Абульханова-Славская, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Б.Ф. Ломов [1, 3, 8]. Саморегуляцию произвольной активности изучают в качестве системно организованного психического процесса по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами активности, как внешней, так и внутренней, которые в первую очередь направлены на достижение принимаемых субъектом целей. В этом случае произвольная активность будет направлена на достижение результата, а психическая саморегуляция обеспечивает этот процесс психическими средствами. Если соотнести активность и саморегуляцию индивидуума, то можно отметить следующее: активность выражает изменчивость, а саморегуляция проявляет стабильность и устойчивость. Также саморегуляция будет обеспечивать устойчивое состояние системы и оказывать значительное влияние на протекание психических процессов, деятельности, поведения, успешность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности. Психическую активность рассматривают как целесообразную активность по организации и управлению поведением, деятельностью, психическим состоянием и процессами.

Ключевую роль в принятии решений играет осознанная саморегуляция. Опосредованное влияние на когнитивные и личностные характеристики человека на принятие решений и повышение уровня их рациональности оказывает развитие системы осознанной саморегуляции. Регуляторная сфера обеспечивает включенность индивидуально-личностных свойств в процесс принятия решений, что позволяет повысить их успешность. Пластичность, адекватность, надежность и устойчивость являются характеристиками эффективной системы саморегуляции.

Выделяют разные уровни психической регуляции: регуляцию психических процессов; регуляцию действий с помощью этих процессов; регуляцию обстоятельств жизни с помощью этих действий; управление собой в процессе изменения обстоятельств [1].

Исходя из структуры деятельности и структуры личности выстраивается структура саморегуляции. Процессы саморегуляции осуществляются на биологическом, психофизиологическом и психологическом уровнях для обеспечения нормального функционирования организма и целенаправленной деятельности человека [4, 5]. Другие авторы рассматривают саморегуляцию в качестве открытой информационной системы, которая обладает определенной замкнутой структурой и реализуемой во взаимодействии функциональных звеньев [3]. В результате такого подхода разработана структурно-функциональная модель процесса саморегуляции, функциональными звеньями которой выступают цели деятельности, модели значимых условий и программы исполнительских действий, критерии успешности, оценки результатов и коррекции действий. В.И. Моросанова говорит о том, что успешность в различных видах практики обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а структурно-функциональный дефект процесса регуляции существенно лимитирует эффективность деятельности [6, 7].

В работах таких авторов, как Л.Г. Дикая, В.А. Бодров, А.О. Прохоров разрабатывались проблемы саморегуляции собственно состояний человека как особой области исследований саморегуляции [2, 8, 9]. Л.Г. Дикая предложила системно-деятельностную концепцию саморегуляции психофизиологического состояния человека, где психическая саморегуляция рассматривается одновременно и как психическая деятельность, и как системное свойство субъекта. В предложенной концепции отводится ведущая роль целенаправленности и произвольного характера активности по

саморегуляции состояния человека как психологической системы деятельности [2].

От уравновешенности работы разноуровневых механизмов психической регуляции зависят успешность и оптимальность саморегуляции состояния. Из единства природных свойств и сложившихся в течение жизнедеятельности приемов и способов психической саморегуляции формируется оптимальный стиль саморегуляции функциональной системы. Сознательная активность в саморегуляции функциональной системы является обязательным условием адаптации к деятельности в особых условиях, в том числе и экстремальных.

Использованные источники:

1. Абульханова-Славская, К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности. – М.: Наука, 1982. – С. 32-41.
2. Дикая, Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л.Г. Дикая. – М.: ИП РАН, 2003. – 318 с.
3. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
4. Котик, М.А. Природа ошибок человека-оператора / М.А. Котик, А.М. Емельянов. – М.: Транспорт, 1993. – 253 с.
5. Котик, М.А. Психология и безопасность / М.А. Котик. – М: Питер, 2006. – 285 с.
6. Котик, М.А., Общие понятия о надежности человека-оператора и законах саморегуляции / М.А. Котик. - Таллин, Валгус, 1974. - 166с.
7. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

8. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. - Том 23. - № 6. – С. 5-17.

9. Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.