

В. И. Моросанова

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Статья посвящена исследованию роли осознанной саморегуляции в развитии индивидуальной саморегуляции. Описана концепция осознанной саморегуляции произвольной активности человека и ее приложение в исследованиях лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО. На основе полученных результатов была разработана типология индивидуальных стилей саморегуляции и установлена их взаимосвязь с успешностью учебной и профессиональной деятельности. Показано, что личностные особенности обуславливают специфику индивидуального регуляторного профиля субъекта. Доказано, что система осознанной саморегуляции интегрирует динамические и содержательные аспекты личности, ее осознанные и неосознаваемые компоненты для достижения принимаемых субъектом целей.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, субъект, личность, индивидуальный стиль, профиль саморегуляции, личностные особенности.

This research is devoted to the investigation of the role of conscious self-regulation in human development and activity. The concept of conscious self-regulation of a subject's voluntary activity and the history of its research conducted in Psychological Institute RAE are discussed. The results of the research dedicated to the typology of individual styles of self-regulation and their relationship with educational and professional activity effectiveness are presented. Personal dispositions have specific influence on the individual peculiarities of regulatory profile. It is concluded that the integrated system of individual self-regulation includes dynamic and content aspects of a personality, its conscious and subconscious structures for development and achievement of goals.

Key words: individual differences in self-regulation, subject and personality, individual style, self-regulation profile.

Принцип активности — один из основополагающих в российской психологии — означает, что человек избирательно и в разной степени реагирует на окружающий его мир, а также способен создавать, сохранять или изменять среду своего существования. В процессе жизнедеятельности он непрерывно сталкивается с ситуацией выбора целей

Моросанова Варвара Ильинична — докт. психол. наук, профессор, зав. лабораторией саморегуляции ПИ РАО. *E-mail:* morosanova@mail.ru

Работа выполнена при финансовой поддержке Федерального агентства по науке и инновациям (Государственный контракт 02.740.11.0376).

поведения и деятельности, а также способов их достижения. Но если есть ситуация выбора, то снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции — средствами саморегуляции (СР) в том смысле, что человек сам выдвигает цели, исследует условия и выбирает способы их достижения, контролирует и корректирует результаты. Именно в этом смысле он является открытой самоорганизующейся системой, существование и развитие которой обеспечивается целостной системой процессов СР, имеющей свои проекции на самых различных уровнях его индивидуальности.

Проблема психической СР в настоящее время привлекает внимание все большего числа исследователей и практиков. Трудно найти психологическую конференцию, на которой не были бы представлены доклады, посвященные проблемам самопроцессов. Так, в программе Всемирного психологического конгресса, проходившего в Берлине в 2008 г., таких докладов было заявлено более пятидесяти.

В данной статье представлены результаты исследований роли осознанной СР в процессах развития и деятельности человека. Эти работы, выполненные в Психологическом институте РАО, развивают фундаментальное направление в российской психологии — психологию саморегуляции.

В самом общем плане предмет психологии СР — это интегративные психические процессы, обеспечивающие самоорганизацию психической активности человека как субъекта действий, поведения, жизнедеятельности, а также целостность его индивидуальности. К проблематике этого направления относятся исследования регуляции функциональных состояний, общих закономерностей и индивидуальных особенностей СР поведения и деятельности, исследования по психологии принятия решений, когнитивной, личностной, эмоционально-волевой регуляции, проблемы индивидуальных стилей регуляции и реализации различных видов произвольной активности, природы СР и возрастных аспектов ее становления. Одна из главных перспектив современной психологии СР — создание интегративного подхода к изучению человека на основе представлений о его психике как самоорганизующейся подсистеме в целостной системе взаимодействия человека с миром.

Проблема осознанной СР занимает одно из центральных мест в контексте анализа развития и существования человека. Механизмом осуществления продуктивных отношений субъекта с предметной и социальной действительностью является целенаправленная регуляция собственной активности. Применительно к человеку, который сам принимает цели своих исполнительских действий и сам же их реализует доступными и приемлемыми для него средствами, можно говорить об осознанной СР.

О понятиях осознанной саморегуляции, субъекта и личности

Столь актуальная в настоящее время проблема психической СР стала предметом исследования в Психологическом институте РАО еще в 1960-х гг. Лаборатория психологии саморегуляции была основана в 1970 г. акад. РАО О.А. Конопкиным, который, развивая идеи Анохина, Бернштейна, Ошанина и Небылицына, заложил основы психологии СР как области знания в нашей стране. В первых исследованиях лаборатории сенсомоторное реагирование рассматривалось как деятельность, в которой есть психологическая СР. Ее структура и функции и были основным объектом изучения.

О.А. Конопкин (1980) предложил концептуальную модель, воспроизводящую наиболее общие структурно-функциональные моменты строения осознанной СР деятельности, выделив в ее процессе следующие основные функциональные звенья: цель деятельности (в том виде, в каком она понята и принята субъектом); субъективная модель значимых для достижения цели условий деятельности; программа деятельности; система критериев успешности достижения цели; звено оценки (обратной) информации о результатах деятельности; звено коррекций.

Концептуальные представления о модели СР были разработаны и экспериментально проверены первоначально на сенсомоторной деятельности человека, а затем успешно применялись и к анализу регуляторных процессов в учебной и различных видах профессиональной деятельности, а также в спорте высших достижений. Были выявлены основные общие закономерности СР и доказано, что успешность каждого из исследованных видов деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы СР, а любой структурно-функциональный дефект процесса СР существенно ограничивает эффективность деятельности. Другими словами, как бы ни был когнитивно одарен и компетент человек, для высокой эффективности деятельности необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних (практических) и внутренних (направленных на себя, на решение своих проблем саморазвития) целей. Существование зависимости продуктивных аспектов деятельности от совершенства и развития системы осознанной СР нашло подтверждение почти во всех наших исследованиях вне зависимости от того, на материале каких видов деятельности или активности они проводились.

Начиная с 1990-х гг. проблема осознанной СР была поставлена и раскрыта в отношении произвольной активности человека. Разработанная ранее модель СР деятельности была уточнена и успешно применена к анализу произвольной активности человека, были развиты представления об общей способности СР, выделены операциональные и содержательные аспекты осознанной СР и раскрыта их специфика и взаимосвязь (Конопкин, 1995; Моросанова, 1995).

В настоящее время произвольная осознанная СР понимается нами как системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением. При этом термин «осознанность» не предполагает постоянной актуальной представленности в сознании субъекта всех моментов его активности. Смысл в том, что психическая СР принципиально осознаваема человеком по мере необходимости, например в случае возникновения трудностей или осознанного построения новых планов и программ поведения. И этим высший уровень СР, связанный со спецификой психики человека, отличается от СР у животных.

Нами был выделен, описан и системно исследован феномен индивидуальных особенностей СР, который проявляется в том, что люди отличаются уровнем развития осознанной СР, по-разному планируют цели своей деятельности, моделируют значимые условия их достижения, применяют отличающиеся способы и алгоритмы действий, имеют различные критерии успешности для оценки результатов (Моросанова, 1998).

Уже на первых этапах исследований мы увидели, что стиль СР соотносится с индивидуальностью человека. Рассмотрение этой проблемы потребовало не только развернутых эмпирических исследований, но и большой теоретической работы. Она была направлена в первую очередь на изучение представлений о том, как соотносятся понятия индивидуальности, личности и субъекта. Эти исследования были выполнены нами в то время, когда понятие субъекта стало завоевывать позиции в методологии и теории российской психологии. Мы искали ответ на вопрос, какова та психологическая реальность, для обозначения которой психологам необходимо изначально философское понятие субъекта. Каковы критерии выделения в многоуровневых и очень разнообразных проявлениях индивидуальности человека не только личностных, но и субъектных аспектов?

С нашей точки зрения, наиболее широким является понятие индивидуальности, которая является и субъектом, и личностью на всех стадиях индивидуального развития (Моросанова, 2002).

Рассматривая индивидуальность как субъекта разных видов активности, мы исследуем психическую СР, являющуюся функциональным средством субъекта и психологическим механизмом, позволяющим ему мобилизовать свои личностные и когнитивные ресурсы для реализации собственной активности, для выдвижения и достижения ее целей. Понятие субъекта подчеркивает активное созидательное начало в человеке, способность к постановке и достижению субъектно-принятых целей.

Существуют различные формы или уровни проявления субъектности. Операциональный уровень может быть описан регуляторным профилем развития процессов СР: планирования целей, моделирова-

ния условий, программирования, корректирования активности и ее результатов. Другим уровнем являются субъектные (или регуляторно-личностные) черты: ответственность, настойчивость, гибкость, надежность и др. Их выраженность у человека зависит от степени развития осознанной СР и своеобразия способов достижения целей («как действует человек»). В отличие от субъектных собственно личностные структуры определяют не то, как действует человек, а то, какие по содержанию цели он выдвигает, ради чего он действует и как относится к окружающему миру. 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 СР в конкретных видах деятельности.

Итак, понятия «субъект» и «личность» обозначают, с нашей точки зрения, различные аспекты индивидуальности человека, которые, взаимодействуя, формируют его внутренний мир и проявления в поведении. Субъектность проявляется в первую очередь в самодетерминации, в развитии осознанной СР активности. А личность определяет индивидуальные особенности СР в их взаимосвязи с темпераментом и характером, различными структурами самосознания и бессознательного.

Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека

За последние годы были проведены исследования индивидуальных особенностей осознанной СР на различных выборках — профессионалов, спортсменов, школьников и студентов. Для изучения и диагностики описанных стилевых особенностей были разработаны и стандартизированы опросные методики: «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», «Стиль саморегуляции спортсменов» (ССС), «Индивидуальный стиль саморегуляции студентов», «Стиль саморегуляции политика в избирательной компании» (Моросанова, 1998, 2004).

Утверждения в опросниках сгруппированы в набор шкал, которые диагностируют индивидуально-типические особенности регуляторных процессов планирования цели, моделирования ситуации, программирования действий и оценки результата. Результаты тестирования позволяют оценить индивидуальный уровень СР, а также построить индивидуальные профили развития стилевых особенностей основных регуляторных процессов и личностно-регуляторных качеств.

Согласно структурным и уровневым характеристикам было выделено два вида регуляторных профилей — гармоничный и акцентуированный. Субъекты с высоким развитием СР и одинаковым уровнем развития всех регуляторных свойств легче овладевают новыми видами деятельности и чаще достигают высокой эффективности в профессиональной сфере. Эффективные стили СР на основе гармоничных профилей чаще

наблюдаются в профессиях с предельно высокими требованиями к развитию психической СР. Так, у спортсменов высшей квалификации, прошедших отбор в олимпийские сборные, как правило, наблюдается гармоничный стиль СР спортивной подготовки (Моросанова, 1998). Полученные результаты ни в коем случае не должны быть истолкованы в том смысле, что для результативной деятельности необходимо формирование стиля на основе именно гармоничного типа СР.

Наши исследования СР учебной подготовки студентов показали, что если профиль акцентуирован, то формирование эффективного или неэффективного стиля зависит не только от уровня развития СР, но и от создания в процессе формирования стиля компенсаторных отношений между сильной и слабой сторонами регуляции. Так, нами были выделены три стиля с акцентуированной структурой профиля: автономный, устойчивый, оперативный (Моросанова, Сагиев, 1994).

В акцентуированных стилях, как и в гармоничных, специфика индивидуального профиля во многом определяется развитостью субъектных свойств. Так, для оперативного стиля стилеобразующей является гибкость, для автономного — самостоятельность, для устойчивого стиля — надежность. Позже было показано, что гармоничные стили характерны для людей с высоким развитием таких субъектных качеств, как ответственность, уверенность, настойчивость (Моросанова, Плахотникова, 2003). Следует особо подчеркнуть, что ни один из выделенных стилей не являлся более предпочтительным с точки зрения успеха учебной деятельности. Успеваемость выделенных групп испытуемых, характеризующихся различными способами регуляции, статистически не различалась.

Стилевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека

В течение 15 лет на разном экспериментальном материале мы последовательно доказываем, что личностные структуры различного уровня влияют на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также модулируют специфическим образом индивидуальный профиль СР.

По существу речь идет о выделении новой области психологии индивидуальных различий в СР произвольной активности человека (см. наши статьи в: Личностные..., 2006; Субъект..., 2007). Традиционно устойчивые различия в поведении описываются психологами через понятия черт и типов темперамента, интеллекта, личности. Природа этих различий рассматривается, как правило, сквозь призму наследственных и средовых факторов и связывается с конституцией, физиологией и психофизиологией человека.

Исследования индивидуальных различий в осознанной СР позволяют по-новому взглянуть на многие проблемы психологии индивидуальных различий. В первую очередь — это влияние субъектной активности на проявления характера и темперамента человека. Разработанная нами

методология исследования позволяет теоретически и эмпирически обосновать следующее положение. Характер и темперамент, безусловно, задают некоторые детерминированные организмом индивидуальные особенности как поведения, так и его регуляции. В то же время собственная субъектная активность, механизмом которой является осознанная СР, влияет на проявления темперамента и характера, может раздвинуть норму реакции, позволяет существенным образом изменять продуктивные аспекты активности человека.

Среди исследуемых личностных конструктов центральное место в нашем проекте занимали основные личностные диспозиции — экстраверсия и нейротизм (по Г.Ю. Айзенку), представление о которых мы стремились расширить с точки зрения типичных структур индивидуальных особенностей СР. При обследовании 856 студентов 17—21 года с применением методик ЕРQ Айзенка и ССПМ нами было выявлено семь различных по структуре типичных профилей СР в типологических группах экстравертов, интровертов, эмоционально стабильных и нестабильных. По существу, в типичных профилях СР отражены основные, наиболее характерные для экстраверсии и нейротизма тенденции в самоорганизации произвольной активности, что позволяет говорить о существовании общей инвариантной регуляторной основы данных темпераментальных измерений личности. Эти данные нами подробно описаны (Моросанова, Коноз, 2000; Morossanova, 2003).

В этом же исследовании нами были показаны и основные тенденции в изменениях типичных профилей при различной степени сформированности осознанной СР. Оказалось, что при высоком развитии уровня осознанной СР у испытуемых может происходить формирование профилей с высокой развитостью и взаимосвязанностью основных звеньев, т.е. гармоничного стиля СР, позволяющего компенсировать влияние личностных особенностей и черт, препятствующих успешному достижению целей.

В типичных профилях среди слабых звеньев в системе СР выделяются такие, которые в меньшей степени корректируются за счет более высокого уровня осознанной СР и являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями СР, представляя тем самым ограничения для формирования эффективной СР. Для экстравертов и стабильных таким звеном является планирование, для интровертов — моделирование значимых условий, а для эмоционально лабильных — оценка результатов. Вместе с тем и среди сильных звеньев СР существуют такие, которые наиболее устойчивы к снижению уровня осознанной СР. У лиц с высоким нейротизмом и у интровертов звенья планирования и программирования в равной степени могут сохранять функциональную развитость даже при низком уровне осознанной СР, а для экстравертов и стабильных таким звеном в большей степени является моделирование.

Другое наше исследование (см. нашу статью в: Личностные..., 2006) было направлено на сравнение личностных особенностей по опроснику

Big 5 и структурных особенностей СР. В исследовании участвовали 708 школьников (16—17 лет); применялись опросники FFI-NEO (русская версия), EPQ и ССПМ. Были построены типичные профили СР субъектов с крайними значениями по экстраверсии и нейротизму. Было показано, что *открытость* (по шкале Big 5) коррелирует с общим уровнем осознанной СР, что указывает, на наш взгляд, на концептуальную и инструментальную близость этих конструктов. Развитие осознанной СР опосредствует влияние личностных предпосылок на поведение, компенсируя крайние проявления соответствующих особенностей темперамента. Так, при увеличении уровня осознанной СР открытость новому опыту, типичная для экстравертов, снижается, а у интровертов, закрытых от внешней стимуляции, при увеличении уровня осознанной СР открытость новому опыту увеличивается. В этом мы видим факт включения компенсаторных механизмов осознанной СР.

Тогда встает вопрос о направленности личности (о том, ради чего действует индивидуальность), свойствах социально-психологического уровня, в частности социальных мотивах и ценностях. Взаимосвязано ли их содержание со степенью развития осознанной СР поведения человека в социуме? Для ответа на этот вопрос мы сравнивали индивидуальные особенности СР лиц с про- и антисоциальной направленностью агрессивного поведения (Моросанова, Гаралева, 2009). Первую группу (223 чел.) составили мужчины, принимавшие участие в военных действиях; вторую (148 чел.) — осужденные за агрессивно-насильственные преступления.

Полученные результаты позволяют заключить, что уровень личностной агрессивности не определяет характер направленности агрессивного поведения. Ее показатели по методике Баса—Дарки были высокими в обеих группах. Основное отличие между группами заключалось в степени развития осознанной СР: у военных она была значимо выше, чем у преступников. Таким образом, чем выше уровень осознанной СР, тем ниже риск формирования антисоциального (агрессивно-насильственного) поведения. В то же время нельзя закрывать глаза на тот факт, что развитие осознанной СР создает лишь потенциальные возможности более эффективного контроля агрессивности. Но если цели и намерения преступны, то высокая СР является мощным инструментом планирования и организации преступления. Проявление просоциальной агрессии необходимо предполагает осознанный контроль агрессивных побуждений. И, по-видимому, для людей с развитой СР в сочетании с высокой личностной агрессивностью более характерно просоциальное агрессивное поведение, которое они реализуют в профессиях, где агрессивность является профессионально важным качеством.

В другом нашем исследовании (Моросанова, Аронова, 2007) изучалась регулирующая роль личностной направленности и самосознания. Для диагностики профилей СР и компонентов самосознания приме-

нялись следующие методики: методика диагностики индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности С.С. Бубновой; методика Т.В. Корниловой «Список личностных предпочтений»; САМОАЛ — тест для оценки уровня самоактуализации личности (Н.Ф. Калина); компьютерная версия методики исследования жизненных планов «LifeLine» (Кроник, Пажитнов, 1992); тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев); опросник ССПМ (В.И. Моросанова). Выборку составили ученики 10-х классов Москвы и Красноярска в количестве 342 человек (из них 150 юношей и 192 девушки) в возрасте 16—18 лет.

Оказалось, что в юношеском возрасте регулирующее влияние самосознания на поведение в среднем невелико. Исследование показало, что степень корреляционной взаимосвязи различных компонентов самосознания и СР неодинакова и в основном носит слабый и умеренный характер. Учитывая особенности юношеского возраста, можно предположить, что на этом возрастном этапе еще не достигнута согласованность базовых представлений о себе (на уровне ценностей и жизненных смыслов) и того, как молодой человек строит целенаправленную активность по достижению намеченного. Существуют элементы самосознания, способствующие и препятствующие развитию осознанной СР. Такие содержания самосознания, как стойкость в достижении цели, ориентация на настоящее, позитивное самооотношение и стремление к самоактуализации, способствуют развитию процесса СР в целом, а чувство вины препятствует этому развитию.

Наши исследования показали, что развитие осознанной СР «ведет за собой» развитие самосознания. Высокому уровню осознанной СР сопутствует развитие позитивных характеристик самосознания (высокое самоуважение, уверенность в своей жизненной перспективе, высокая потребность в познании, настойчивость в достижении цели, стремление к лидерству и самоактуализации), а также общей интегрированности самосознания.

Представления о личностных и регуляторных индивидуально-типических особенностях старшеклассников открывают путь к построению развивающих программ, включающих целенаправленное развитие навыков СР, а также осознание и изменение образа себя и желаемого будущего (Моросанова, Плахотникова, 2003).

Заключение. Обобщая исследования личностных аспектов индивидуальных особенностей саморегуляции, отметим следующее. Активность субъекта по выдвижению и достижению цели опосредствуется целостной системой индивидуальной регуляции, которая по существу является средством, связывающим и интегрирующим динамические и содержательные аспекты личности, осознанные и бессознательные ее структуры для выдвижения и достижения целей.

С нашей точки зрения, следует разводить индивидуальные особенности саморегуляции, детерминированные преимущественно

конституциональными особенностями человека, и собственно субъектно-личностную саморегуляцию, связанную со степенью субъектной активности и со способностью к самоизменению и до известной степени преодолению ограничений природной организации. В этом случае на первый план в качестве детерминант выступают не столько динамические, темпераментальные, сколько содержательные аспекты личности субъекта — направленность и самосознание, в том числе потребностно-мотивационная сфера. Ее структура формируется в процессе жизнедеятельности, актуализируется при решении конкретной задачи в зависимости от ее личностной значимости и может модулировать развитие и особенности индивидуальной саморегуляции.

По существу, развитие индивидуальности как субъекта — это развитие целостной системы саморегуляции, а точнее, ее проекций на все более высокие уровни индивидуальности человека с использованием все более широкого спектра психологических ресурсов индивидуальности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.

Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психологии*. 1995. № 1. С. 5—12.

Кроник А.А., Пажитнов А.Л. Психологическая программа LifeLine 2.0: биографические тесты и медитации. Руководство. М., 1992. С. 27.

Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И. Моросановой. М., 2006.

Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // *Психол. журн*. 1995. Т. 16. № 4. С. 26—36.

Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 1998.

Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // *Психол. журн*. 2002. Т. 23. № 6. С. 5—17.

Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М., 2004.

Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М., 2007.

Моросанова В.И., Гаралева М.Д. Индивидуальные особенности саморегуляции агрессивного поведения // *Вопр. психологии*. 2009. № 3. С. 44—55.

Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // *Вопр. психологии*. 2000. № 2. С. 118—127.

Моросанова В.И., Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции. М., 2003.

Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // *Вопр. психологии*. 1994. № 5. С. 134—140.

Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. М.; Ставрополь, 2007.

Morossanova V.I. Extraversion and neuroticism: The typical profiles of Self-regulation // *Europ. Psychologist*. 2003. Vol. 4. P. 279—288.

Поступила в редакцию
18.01.10