

## ПСИХОЛОГИЯ

*Соловьева Екатерина Александровна*

студентка

ФГОУ ВПО «Морской государственный  
университет им. адмирала Г.И. Невельского»  
г. Владивосток, Приморский край

### К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

*Аннотация:* в данной статье автор поднимает актуальную проблему исследования саморегуляции психического состояния личности. Рассматриваются работы различных авторов; статья содержит обобщенный обзор о понятии «саморегуляция».

*Ключевые слова:* саморегуляция, рефлексия, социальное поведение.

Проблема саморегуляции личности издавна привлекала внимание зарубежных и отечественных ученых. Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В.М. Бехтерева. В трудах самого В.М. Бехтерева, а также его учеников и последователей в лице А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева и других ученых содержится немало оригинальных мыслей, теоретических и экспериментальных разработок данной проблемы.

Производное от «регулирования» понятие «саморегулирование» или «саморегуляция» обозначает направленность действия на того, кто его производит. Поэтому, когда речь идет о психическом саморегулировании или психической саморегуляции, как чаще принято говорить в психологической литературе, то имеется в виду, что человек осуществляет те или иные виды регулирующих воздействий, объектом которых он сам и является.

По определению О.А. Конопкина, психическая саморегуляция – один из высших уровней регуляции активности биологических систем, отражающий качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта на самого себя и свою активность, деятельность, поступки. О.А. Конопкин считает, что проблема повышения жизненной устойчивости личности продолжает оставаться «вечной проблемой» и сохраняет свою актуальность, а во многих отношениях становится все острее и в наши дни. Более того, он отмечает, что несмотря на сугубую значимость проблемы психической саморегуляции деятельности и поведения, она является для психологии относительно новой, а ее принципы и общие закономерности не получили пока детальной и содержательной экспериментальной разработки.

Научные же исследования, посвященные вопросам саморегуляции социального поведения личности, пока еще очень редки и не дают целостного представления о ее психологических закономерностях и механизмах. Наиболее значимым вкладом в изучение этой проблемы можно считать работы М. Бобневой, Е. Шороховой, В. Ядова.

В.Н. Мясищев писал, что психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности.

Формирование нового смысла путем его эмоционального насыщения осуществляется при участии еще одного механизма саморегуляции (помимо рефлексии), который можно обозначить как смысловое связывание. Суть его заключается в особой внутренней сознательной работе, направленной на превращение изначально нейтрального содержания в эмоционально заряженное путем связывания его с мотивационно-смысловой сферой личности.

Рефлексия (как обращенность субъекта на себя и свою деятельность) является универсальным механизмом процесса саморегуляции. Она останавливает (фиксирует) процесс деятельности, отчуждает и объективирует его, что и делает

возможным осознанное воздействие на этот процесс. Рефлексия является важнейшим механизмом процесса саморегуляции, ибо позволяет человеку выйти во внешнюю позицию по отношению к себе и своим действиям, что и делает возможной их сознательную регуляцию.

Рефлексия в процессах саморегуляции имеет деятельностьную направленность и отличается от той «умственной жвачки», «самокопания», которые обычно называют «дурной» рефлексией». Нарушения рефлексии приводят к сбоям (а иногда и полному распаду) процесса саморегуляции и соответственно резко затрудняют адаптацию и личностное развитие.

Важным вкладом в развитие мотивационного подхода стали исследования особенностей нормативной регуляции поведения человека в организации, проведенные М.И. Бобневой и другими учеными. Как считает М.И. Бобнева, поведение человека в организации, его деятельность как члена той или иной организации, ее представителя – особый вид социального поведения, одной из основных характеристик которого является его специфическая нормативная регламентация и регуляция с помощью сложных систем социальных норм, вырабатываемых социальными организациями, а все остальные его особенности прямо или опосредованно связаны с такой нормативной регламентацией. Действительно, нормативная регуляция поведением личности включается в ее динамическую мотивационную систему на основе сформированной у личности ценностных представлений. Поэтому такой вид регуляции может рассматриваться как важный компонент регуляции более высокого порядка – регуляции на основе ценностных ориентаций личности.

На наш взгляд, мотивационный подход позволяет существенно дополнить предыдущие подходы в познании психологических механизмов и закономерностей саморегуляции социального поведения личности. Однако, и при этом подходе остается нерешенным вопрос об основных тенденциях в социальном поведении личности, так как не рассматривается процесс самоорганизации личности.

По меткому, хотя и на первый взгляд парадоксальному замечанию Д.Б. Эль-конины, личность – это не регуляция, а, напротив, преодоление, всяческих регуляций. В этой связи уместно привести слова Гегеля, что обстоятельства или мотивы господствуют над человеком лишь в той мере, в какой он сам позволяет им это. Все это указывает на то, что наряду с процессом саморегуляции на поведение личности влияет и другой не менее важный процесс – процесс самоорганизации.

Суть данного процесса выражается в том, что такая саморегулируемая система, как личность, способна приобретать в ходе своей деятельности новые свойства и достигать нового, более высокого, уровня взаимодействия со средой. Более того, сам процесс социализации, то есть процесс становления, формирования личности невозможен без самоорганизации, которая подразумевает определенное нарушение установившейся саморегуляции и выход на другой, более высокий ее уровень.

Ж. Годфруа отмечал, что, сталкиваясь с жизненными трудностями и волея-неволей принимая тот вызов, который бросают нам обстоятельства, мы все время вынуждены искать равновесие между адаптацией к реальности, с одной стороны, и развитием своих потенциальных возможностей, которое позволило бы нам утвердить собственную индивидуальность, с другой.

По мнению А. Тытаря, показателем эффективности происходящего процесса самоорганизации является сопровождающий функционал, показывающий жизнеспособность психоструктуры человека: образование новых устойчивых состояний при изменении условий существования. Человек с высокой жизнеспособностью при высокой интенсивности событий успевает перестраиваться, а с низкой жизнеспособностью – накапливает деструктивные изменения и саморазрушается.

На основе краткой характеристики по проблемам регуляции социального поведения личности мы пришли к выводу, что в психологии пока еще не сфор-

мировалась определенная точка зрения не только на природу процесса самоорганизации, но и на целесообразность рассматривать этот процесс в качестве равнозначного процессу саморегуляции.

Обращает на себя внимание фрагментарность и недостаточная разработанность проблемы самоорганизации личности и ее социального поведения. В частности, отсутствуют какие-либо модели, подобные общей модели осознанной саморегуляции человеческой деятельности.

В основном, проблема самоорганизации рассматривается лишь как проблема социализации личности. Причем, принимаются во внимание только изменения, происходящие в психологической структуре личности. Мы же полагаем, что важнейшая функция самоорганизации социального поведения личности заключается в ее самореализации и самоактуализации, что связано с преобразованиями своей социальной микро- и макросреды. То есть процесс, лежащий в основе поведения личности в качестве субъекта социальных (групповых) отношений выпадает из поля зрения исследователей.

По итогам рассмотрения представленных подходов, можно отметить ряд существенных моментов.

1. Внимание исследователей обращено, как правило, на процесс саморегуляции личности. Роль процесса самоорганизации или не дооценивается, или вовсе не замечается.

2. Исследования проблем самоорганизации поведения личности носят сугубо теоретический, описательный характер, экспериментально нераскрывающий его психологические закономерности и механизмы.

3. Отсутствует понимание тесной взаимосвязи, существующей между процессами саморегуляции и самоорганизации личности и их взаимопереходов.

4. Недостаточно учитывается влияние системы ценностей микросоциума (малых групп) на саморегуляцию и самоорганизацию социального поведения личности.

5. Не принимается во внимание влияние на саморегуляцию и самоорганизацию поведения личности изменений в системе социальных ценностей макросоциума (больших групп).

6. Недооценка самоорганизации в регуляции поведения личности связана с принижением роли личности в качестве субъекта социальных отношений.

Так что же такое саморегуляция? Саморегуляция – понятие, используемое в различных социальных науках, в частности в психологии, связанное с обеспечением самоорганизации различных видов психической активности человека. Согласно В. И. Моросановой, представляющей российское направление исследований осознанной саморегуляции произвольной активности человека, под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека».

### ***Список литературы***

1. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. – М.: Наука, 2010. – С. 8.
2. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека. – М., 1964.
3. Ярушкин Н.Н., Сатанон Н.Н. Психология труда.